

УДК 615.82-053.2

ББК 53.54

КТК 36

С 59

Соколова Н. Г.

С 59 Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова.. — Изд. 2-е, стер. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 445, [1] с. — (Медицина для вас).

ISBN 978-5-222-16644-4

В руководстве представлены современные вопросы теории и практики лечебной физкультуры в педиатрии. В нем разбираются общие основы применения лечебной физкультуры, а также приводятся сведения о методике применения лечебной физкультуры при часто встречающихся болезнях у детей. Представлены частные методики лечебной физкультуры при ряде заболеваний.

Руководство рассчитано на инструкторов лечебной физкультуры, массажистов и сестринский персонал детских лечебно-профилактических учреждений, а также врачей-педиатров.

Документ скачан с сайта "[Магазин медицинской книги](#)"

ISBN 978-5-222-16644-4

у д а 6 1 5 8 2 · 0 5 3 2

ББК 53.54

© Н. Г. Соколова, 2010

© Оформление: ООО «Феникс», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
Характеристика метода лечебной физической культуры	6
Лечебное действие физических упражнений	8
Средства лечебной физической культуры, используемые в детском возрасте	11
Физические упражнения	11
Подвижные игры	18
Массаж	21
Методика лечебной физкультуры в детском возрасте	23
Формы лечебной физкультуры	28
Особенности методики лечебной физкультуры в различные возрастные периоды	33
Основные принципы применения средств лечебной физкультуры у больных детей	45
Организация лечебной физкультуры	47
МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ	58
Примерный комплекс гимнастики и массажа в возрасте от 1 до 3 месяцев	65
Примерный комплекс гимнастики и массажа в возрасте от 3 до 4 месяцев	68
Примерный комплекс гимнастики и массажа в возрасте от 4 до 6 месяцев	71

Примерный комплекс гимнастики и массажа в возрасте от 6 до 9 месяцев	74
Примерный комплекс гимнастики и массажа в возрасте от 9 до 12 месяцев(.....	76
Применение физических упражнений у детей 2-го и 3-го года жизни	78
Примерный комплекс гимнастики в возрасте от 1 года до 1,5 лет	79
Примерный комплекс гимнастики в возрасте от 1,5 до 2 лет	80
Примерный комплекс гимнастики в возрасте от 2 до 2,5 лет	82
Примерный комплекс гимнастики в возрасте от 2,5 до 3 лет	83
Плавание детей грудного возраста	87

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БОЛЕЗНЯХ

ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Рахит

Физические упражнения, применяемые при рахите	102
Приемы массажа, применяемые при рахите	102

Гипотрофии

Примерный комплекс физических упражнений и лечебный массаж для ребенка 5 месяцев при гипотрофии II степени	108
--	-----

Острая пневмония

Примерный комплекс физических упражнений и лечебный массаж для детей в возрасте 1-12 месяцев	113
--	-----

Примерный комплекс физических упражнений и лечебный массаж при пневмонии для ребенка 3—4 месяцев (период обратного развития)	114
--	-----

Пупочная грыжа

Физические упражнения, применяемые при пупочной грыже	120
---	-----

Детский церебральный паралич

Родовой (акушерский) паралич

Врожденный вывих бедра

Специальные упражнения для тазобедренного сустава после снятия шины	142
---	-----

Врожденная косолапость

Корригирующая гимнастика (специальные упражнения)	145
---	-----

Специальные упражнения при врожденной косолапости	147
---	-----

Примерный комплекс физических упражнений для детей 2-3-х лет с врожденной косолапостью	149
--	-----

Врожденная мышечная кривошея

Примерный комплекс занятий для детей от 2 недель до 3 месяцев при врожденной мышечной кривошее	153
--	-----

Специальные упражнения при врожденной мышечной кривошее	156
---	-----

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРИ БОЛЕЗНЯХ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В СТАРШЕМ

ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Заболевания органов дыхания

Заболевания верхних дыхательных путей

Примерный комплекс физических упражнений для детей младшего школьного возраста	166
--	-----

Примерный комплекс физических упражнений для детей старшего школьного возраста	168
--	-----

Острый рецидивирующий бронхит

Примерный комплекс физических упражнений для детей школьного возраста, страдающих острым рецидивирующим бронхитом	171
---	-----

Острая пневмония у детей дошкольного и школьного возраста

Примерный комплекс физических упражнений для детей 1,5-2 лет.....	175
Примерный комплекс физических упражнений для детей 2—4 лет.....	176
Примерный комплекс физических упражнений для детей 5-6 лет.....	176
Примерные комплексы физических упражнений при острой пневмонии для детей младшего школьного возраста.....	177
Примерный комплекс упражнений при острой пневмонии с затяжным течением для детей школьного возраста.....	184
Хроническая пневмония.....	186
Дренажные динамические дыхательные упражнения для больных с хронической неспецифической бронхолегочной патологией ...	190
Дыхательные упражнения, выполняемые из исходного положения сидя.....	195
Дыхательные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя.....	197
Примерный комплекс упражнений для больных хронической пневмонией (период клинической ремиссии).....	200
Бронхиальная астма.....	203
Дыхательные имитационные упражнения для детей дошкольного возраста, больных бронхиальной астмой.....	211
Дыхательные упражнения для детей школьного возраста, больных бронхиальной астмой.....	220
Ревматизм.....	228
Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, больных ревматизмом (по методике IА)...	234
Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, больных ревматизмом (по методике-1Б) ...	236
Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, больных ревматизмом (по методике ПА).....	239

Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, больных ревматизмом (по методике периода ПБ).....	242
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для детей, больных ревматизмом, занимающихся по методике III периода.....	245
Упражнения для больных с нарушением сердечно-сосудистой системы (полупостельный режим).....	250
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для больных с хореей без поражения сердечно-сосудистой системы (период расширенного тонизирующего двигательного режима).....	253
Упражнения на координацию (исходное положение сидя).....	256
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для детей, находящихся в ревматологическом санатории на тренирующем режиме (основной период).....	259
Примерные комплексы упражнений с возрастающей сложностью для детей, страдающих ревматизмом с поражением сердца.....	262
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для детей через год после ревматической атаки (для самостоятельных занятий).....	267
Хронический гастрит.....	270
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.....	274
Дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей.....	279
Гломерулонефрит.....	283
Пиелонефрит.....	287

Почечнокаменная болезнь.....	289
Физические упражнения, используемые при мелких камнях мочеточников.....	290
Ожирение.....	292
Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (вводный период занятий).....	296
* Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (основной период занятий).....	298
Сахарный диабет.....	302
Примерный комплекс упражнений для детей, больных сахарным диабетом (вводный период).....	307
Примерный комплекс упражнений для детей, больных сахарным диабетом (основной период).....	309
Примерный комплекс упражнений для детей, больных сахарным диабетом (заключительный период).....	313
Деформации позвоночника.....	315
Примерный комплекс лечебной гимнастики при кифотических деформациях позвоночника.....	318
Схема построения занятия лечебной физкультурой.....	330
Физические упражнения при сколиозах.....	330
Примерный комплекс лечебной гимнастики для больных с нарушением осанки и сколиозом I степени.....	337
Плоскостопие.....	350
Специальные упражнения при плоскостопии	352
Лечебная физкультура у детей при переломах костей.....	357
Переломы ключицы.....	363
Переломы плечевой кости.....	366

Упражнения с гимнастической палкой.....	371
Упражнения с волейбольным мячом.....	371
Переломы костей локтевого сустава.....	374
Специальные физические упражнения в I периоде (иммобилизации).....	375
Упражнения для увеличения амплитуды движений в суставе и силы мышц (активные упражнения без отягощения).....	378
Примерные комплексы активных упражнений.....	379
Переломы костей предплечья.....	381
Специальные упражнения лечебной гимнастики во II периоде (после снятия гипсовой повязки).....	384
Переломы костей запястья и кисти.....	385
Специальные упражнения при переломах пястных костей и фаланг.....	386
Переломы бедренной кости.....	388
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики при переломе бедра (I период).....	390
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики при переломе бедра (II период).....	393
Повреждения коленного сустава.....	397
Методика лечебной физкультуры после резекции мениска коленного сустава (восстановительное лечение).....	404
Методика лечебной физкультуры после пластики крестообразной связки.....	405
Переломы костей голени.....	407
Специальные упражнения при переломах костей голени.....	409
Переломы костей стопы и пальцев.....	411
Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики при переломах костей стопы (II период).....	412

Приложения.....	416
Общеразвивающие гимнастические упражнения	416
Для мышц верхних конечностей	416
Для мышц нижних конечностей	418
Для мышц туловища	418
Упражнения в расслаблении	419
Упражнения в растягивании	420
Силовые упражнения	420
Подвижные игры	421
Некоторые упражнения для формирования правильного дыхания	422
Упражнение для развития мышц грудной клетки	422
Упражнение для увеличения эластичности грудной клетки	422
Упражнение на активное вытяжение позвоночника	422
«Маховые» упражнения	423
Упражнение для правильной координации дыхания и движения	423
Упражнения в диафрагмальном и брюшном дыхании	423
Специальные упражнения, усиливающие вдох	424
Примерный комплекс упражнений респираторной гимнастики (тренирующий режим)	425
Упражнения для выработки навыка правильного дыхания через нос	427
Упражнения игрового характера (4-7 лет)	431
Методика проведения массажа лица	434
Список литературы	437