

УДК 615.8(075.8)  
ББК 53.5я73-1  
Е67

Авторский коллектив: сотрудники кафедры восстановительной медицины лечебно-го факультета ГБОУ ВПО «Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова»: *Епифанов А.В.* — заведующий кафедрой, акад. РАМН, д-р мед. наук, проф.; *Епифанов В.А.* — д-р мед. наук, проф., засл. деятель науки РФ, акад. РАМН и FIMM International Academy of Manual Therapy; *Баукина И.А.* — доц., канд. мед. наук; *Байтукаев А.А.* — доц., канд. мед. наук; *Глазкова И.И.* — доц., канд. мед. наук; *Кудряшов А.В.* — ассист.

**Рецензенты:** д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой восстановительной медицины ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова», акад. РАМН *А.И. Разумов*, д-р мед. наук, проф. кафедры восстановительной медицины и курортологии ФГУ «Учебно-научного медицинского центра» Управления делами Президента РФ *И.Н. Макарова*.

### **Епифанов, В. А.**

Е67 Восстановительная медицина : учеб. / В. А. Епифанов. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 304 с.: ил.  
ISBN 978-5-9704-2637-1

В учебнике изложены основы восстановительной медицины как самостоятельного направления медицинской науки и практики. Представлены основные понятия и термины, применяемые в восстановительной медицине, сведения о современных ее средствах; представлены механизмы влияния каждого из них в норме и в условиях патологии. Подробно освещены методы диагностики и исследований функционального состояния организма, основанные на данных спортивной антропологии, биомеханики, физиологии и клинических наблюдений. Рассмотрено влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Издание предназначено студентам медицинских вузов, слушателям факультетов последипломного образования. Учебник может быть полезен молодым врачам, а также аспирантам и ординаторам.

**УДК 615.8(075.8)**  
**ББК53.5я73-1**

*Права на данное издание принадлежат ООО Издательская группа \* ГЭОТАР-Медиа». Воспроизведение и распространение в каком бы то ни было виде части или целого издания не могут быть осуществлены без письменного разрешения ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа».*

© Епифанов В.А., 2013  
© ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2013  
© ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», оформление, 2013

ISBN 978-5-9704-2637-1

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	\$
Предисловие.....	g
Часть I. ОБЩАЯ ЧАСТЬ.....	<...и,*.,, ц
Глава 1. Теоретические и организационные основы восстановительной медицины (А.В. Епифанов).....	13
1.1. Предмет, задачи и основные направления восстановительной медицины.....	13
1.2. Здоровый образ жизни.....	19
1.3. Медицинская реабилитация.....	33
Вопросы для самоконтроля.....	44
Глава 2. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле за занимающимися оздоровительной физкультурой (А.В. Кудряшов, В.А. Епифанов).....	45
2.1. Исследование физического развития.....	46
2.2. Исследование опорно-двигательного аппарата.....	50
2.3. Функциональные пробы.....	60
2.4. Врачебное заключение.....	73
Вопросы для самоконтроля.....	75
Часть II. ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МВДИЦИНЫ.....	77
Глава 3. Медицинское обеспечение оздоровительной тренировки, тренировочных занятий и соревнований (В.А. Епифанов, А.В. Кудряшов).....	79
3.1. Показания и противопоказания к назначению оздоровительной физической тренировки.....	79
3.2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.....	80
3.3. Физические тренировки здоровых людей.....	85
3.4. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной Тренировке.....	87
Вопросы для самоконтроля.....	89
Глава 4. Возрастно-половые особенности оздоровительной физической тренировки.....	90
4.1. Оздоровительная физическая тренировка детей и подростков (А.В. Епифанов, В.А. Епифанов).....	^0

4.2. Оздоровительная физическая тренировка женщин ( <i>И.И. Глазкова</i> ).....	94
4.3. Оздоровительная физическая тренировка людей среднего и старшего возраста ( <i>А. В. Епифанов, В.А. Епифанов</i> ).....	99
Вопросы для самоконтроля.....	107
<b>Часть III. КОРРИГИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ.....</b>	<b>109</b>
Глава 5. Лечебная физическая культура ( <i>В.А. Епифанов</i> ).....	111
5.1. Общая характеристика метода ЛФК.....	111
5.2. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного применения физических упражнений.....	115
5.3. Средства ЛФК.....	121
5.4. Формы применения ЛФК.....	136
5.5. Аутогенная тренировка.....	141
5.6. Эрготерапия (трудотерапия).....	143
5.7. Двигательный режим.....	148
Вопросы для самоконтроля.....	150
Глава 6. Физиотерапия ( <i>И.И. Глазкова</i> ).....	152
6.1. Предмет физиотерапии.....	152
6.2. Механизм действия естественных и преформированных физических факторов на организм человека.....	152
6.3. Классификация лечебных физических факторов.....	153
6.4. Основные методики физиотерапии.....	154
6.5. Общие принципы применения лечебных физических факторов.....	155
6.6. Совместимость различных физиотерапевтических процедур.....	156
6.7. Противопоказания для назначения физиотерапии.....	157
Вопросы для самоконтроля.....	158
Глава 7. Массаж ( <i>В.А. Епифанов, И.А. Баукина</i> ).....	159
7.1. Лечебный (классический) массаж.....	159
7.2. Сегментарно-рефлекторный массаж.....	179
7.3. Точечный и линейный массаж.....	183
7.4. Соединительнотканый массаж.....	191
7.5. Периостальный массаж.....	192
7.6. Косметический массаж.....	193
7.7. Спортивный массаж.....	195
7.8. Аппаратный массаж.....	197
7.9. Самомассаж.....	198
Вопросы для самоконтроля.....	199

Глава 8. Медицинская реабилитация при заболеваниях внутренних органов.....	201
8.1. Медицинская реабилитация при заболеваниях сердечно- сосудистой системы ( <i>И.А. Баукина</i> ).....	201
8.2. Медицинская реабилитация при заболеваниях органов дыхания ( <i>И.И. Глазкова</i> ).....	214
8.3. Восстановительная терапия при заболеваниях желудочно- кишечного тракта и нарушениях обмена веществ ( <i>А.А. Байтукалов</i> ).....	/ 234
Вопросы для самоконтроля.....	260
Глава 9. Медицинская реабилитация в неврологии ( <i>В.А. Етифанов</i> ).....	263
9.1. Саногенетические механизмы при патологии нервной системы.....	263
9.2. Средства реабилитации в комплексном лечении больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы.....	270
Вопросы для самоконтроля.....	279
Глава 10. Медицинская реабилитация в травматологии ( <i>А. В. Етифанов</i> ).....	280
10.1. Травматическая болезнь.....	280
10.2. Организация восстановительного лечения при травмах.....	282
10.3. Средства физической реабилитации в комплексном лечении повреждений опорно-двигательного аппарата.....	283
Вопросы для самоконтроля.....	289
Рекомендуемая литература.....	290
Предметный указатель.....	293