

5. 82/83 (0758)
E67

В.А. Епифанов

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

УЧЕБНИК



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	6
Предисловие.....	8
Часть I. ОБЩАЯ ЧАСТЬ	11
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 МЕДИЦИНЫ	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)	90

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
Часть III. КОРРИГИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ.....	109
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. Епифанов</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. Епифанов</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