

615.821(02)  
Е67

В.А.Епифанов

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Учебник  
для вузов



Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
<b>ЧАСТЬ 1. Лечебная физкультура .....</b>	<b>13</b>
<b>ГЛАВА 1. Основы медико-социальной реабилитации .....</b>	<b>13</b>
<i>(А.В. Епифанов, В.А. Епифанов)</i>	
<b>ГЛАВА 2. Лечебная физическая культура (В.А. Епифанов) .....</b>	<b>27</b>
2.1. Общая характеристика метода лечебной физической культуры .....	27
2.2. Механизмы действия физических упражнений .....	30
2.3. Средства лечебной физической культуры .....	35
2.3.1. Физические упражнения .....	35
2.3.2. Игры в ЛФК .....	45
2.3.3. Двигательный режим .....	46
2.3.4. Показания и противопоказания к назначению .....	47
2.3.5. Естественные факторы природы .....	47
2.4. Формы и методы лечебной физической культуры .....	48
2.4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика .....	48
2.4.2. Занятия (процедура) лечебной гимнастики .....	49
2.4.3. Тренажеры .....	55
2.4.4. Тракционная терапия .....	56
2.4.5. Эрготерапия .....	56
<b>ГЛАВА 3. Массаж (В.А. Епифанов) .....</b>	<b>57</b>
3.1. Виды массажа .....	57
3.2. Физиологическое влияние массажа на организм .....	59
3.3. Лечебный массаж .....	65
3.3.1. Приемы массажа, их физиологическое воздействие на организм .....	65
3.4. Соединительно-рефлекторный массаж .....	69
3.5. Точечный массаж .....	73
3.6. Соединительнотканый массаж .....	74
3.7. Периостальный массаж .....	75
3.8. Косметический массаж .....	76
3.9. Самомассаж .....	78

<b>ГЛАВА 4. Восстановительное лечение больных с заболеваниями внутренних органов</b> .....	80
4.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы ( <i>И.А. Баукина</i> ) ..	80
4.1.1. Механизмы лечебного действия средств ЛФК .....	80
4.1.2. Инфаркт миокарда .....	83
4.1.3. Ишемическая болезнь сердца .....	97
4.1.4. Артериальная гипертензия .....	106
4.1.5. Артериальная гипотензия .....	108
4.1.6. Лечебный массаж .....	109
4.1.7. Восстановительное лечение больных ИБС, перенесших операцию аортокоронарного шунтирования .....	111
4.2. Реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания ( <i>И.И. Глазкова</i> ) .....	118
4.2.1. Механизмы лечебного действия средств ЛФК .....	118
4.2.2. Основы методики ЛФК при заболеваниях легких .....	120
4.2.3. Методики лечебной гимнастики .....	129
4.2.4. Массаж .....	132
4.2.5. Лечебная физкультура при острой пневмонии .....	133
4.2.6. Лечебная физкультура при экссудативном плеврите ..	136
4.2.7. Лечебная физкультура при бронхиальной астме .....	140
4.2.8. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких .....	145
4.2.9. Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах на легких .....	148
4.3. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ ( <i>А.А. Байтукалов</i> ) .....	155
4.3.1. Ожирение .....	155
4.3.2. Сахарный диабет .....	163
<b>ГЛАВА 5. Восстановительное лечение больных с заболеванием и повреждением нервной системы</b> ( <i>В.А. Епифанов</i> ) .....	174
5.1. Саногенетические механизмы при патологии нервной системы .....	174
5.2. Восстановительное лечение больных, перенесших инсульт ..	182
5.2.1. Восстановительное лечение в отделении интенсивной терапии .....	186
5.2.2. Восстановительное лечение в палатах ранней реабилитации .....	195

5.3. Повреждения позвоночника, осложненные травмой спинного мозга	210
5.3.1. Симптомокомплексы повреждения различных отделов спинного мозга	211
5.3.2. Восстановительное лечение	214
5.3.3. Коррекция нарушений основных функций организма, обусловленных травматическими повреждениями спинного мозга	226
5.4. Вертеброгенные заболевания нервной системы	232
5.4.1. Пато- и саногенез вертеброгенных заболеваний нервной системы	232
5.4.2. Восстановительное лечение	240
5.5. Поражение лицевого нерва	253
<b>ГЛАВА 6. Восстановительное лечение больных с повреждением опорно-двигательного аппарата (А.В. Епифанов, В.А. Епифанов)</b>	<b>265</b>
6.1. Общие и местные реакции при травме костей	265
6.2. Общие принципы лечения перелома костей	271
6.3. Неосложненные повреждения позвоночника	278
6.3.1. Механизмы повреждений позвоночника	278
6.3.2. Клиническая симптоматика повреждения	280
6.3.3. Восстановительное лечение	281
6.4. Повреждения костей таза	297
6.5. Множественные повреждения	305
<b>ГЛАВА 7. Реабилитация больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата</b>	<b>309</b>
7.1. Нарушение осанки (А.А. Байтукалов)	309
7.1.1. Виды дефектов осанки	311
7.1.2. ЛФК при лечении дефектов осанки	313
7.1.3. Массаж при нарушениях осанки	320
7.2. Сколиоз	321
7.2.1. Клинико-рентгенологическая характеристика сколиоза	321
7.2.2. ЛФК при сколиозе	330
7.2.3. Массаж	335
7.3. Артриты (В.А. Епифанов)	337
7.3.1. Общие принципы реабилитации больных артритом	338
7.4. Артрозы	343

<b>ГЛАВА 8. Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии</b> . . .	355
8.1. Лечебная физическая культура в акушерстве (А.А. Байтукалов) . . . . .	355
8.1.1. Лечебная физкультура при беременности . . . . .	355
8.1.2. Лечебная физкультура в послеродовом периоде . . . . .	365
8.1.3. Массаж при беременности . . . . .	368
8.2. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях (И.А. Баукина) . . . . .	370
8.2.1. Задачи, показания, противопоказания, средства и формы ЛФК . . . . .	370
8.2.2. Лечебная физкультура при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов . . . . .	373
8.2.3. Лечебная физкультура в оперативной гинекологии . . . . .	380
8.2.4. Лечебная физкультура при неправильных положениях матки . . . . .	385
8.2.5. Массаж в гинекологии . . . . .	393
<b>ГЛАВА 9. Лечебная физическая культура в стоматологии</b> (Е.С. Галсанова, В.А. Епифанов) . . . . .	398
9.1. Средства лечебной физической культуры . . . . .	398
9.2. Особенности применения физических упражнений в стоматологии . . . . .	404
9.3. Двигательный режим . . . . .	406
9.4. Массаж и особенности его применения в челюстно-лицевой области . . . . .	409
<b>ЧАСТЬ 2. Спортивная медицина</b> . . . . .	416
<b>ГЛАВА 10. Задачи и содержание спортивной медицины</b> (В.А. Епифанов) . . . . .	416
10.1. Спортивная медицина – составная часть лечебно-профилактической медицины . . . . .	416
10.2. Врачебные обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом . . . . .	418
10.3. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами . . . . .	420
10.4. Врачебно-физкультурная консультация . . . . .	422
10.5. Оздоровительные, лечебные и профилактические мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом . . . . .	422
10.6. Экономическая эффективность спортивной медицины . . . . .	422

<b>ГЛАВА 11. Методы исследований, применяемые в спортивной медицине</b> <i>(А.А. Байтукалов, В.А. Епифанов)</i> . . . . .	426
11.1. Спортивная морфология и антропометрия . . . . .	427
11.1.1. Физическое развитие . . . . .	431
11.1.2. Состав массы тела . . . . .	433
11.1.3. Соматотип . . . . .	435
11.2. Функциональные пробы . . . . .	436
11.2.1. Понятие о физической работоспособности . . . . .	437
11.2.2. Прямое измерение максимального потребления кислорода (МПК или $\max \text{VO}_2$ ) . . . . .	439
11.2.3. Определение максимальной аэробной производи- тельности при помощи субмаксимальных тестов . . . . .	448
<b>ГЛАВА 12. Основные принципы оздоровительной и реабилитационной</b> <b>тренировок</b> <i>(В.А. Епифанов)</i> . . . . .	453
12.1. Физическая подготовленность человека. . . . .	453
12.1.1. Принципы тренировки физических качеств. . . . .	454
12.1.2. Морфофизиологические основы тренировки физических качеств <i>(А. А. Байтукалов)</i> . . . . .	457
12.1.3. Формы и типы мышечных сокращений. . . . .	458
12.1.4. Типы гипертрофии мышц. . . . .	460
12.2. Сила и методы ее развития . . . . .	463
12.2.1. Динамические нагрузки с постоянным сопротивлением. . . . .	468
12.3. Гибкость и методы ее развития . . . . .	476
12.4. Выносливость и методы ее развития. . . . .	482
12.4.1. Методы совершенствования аэробной выносливости. . . . .	484
<b>ГЛАВА 13. Медицинское обеспечение занятий физической культурой</b> <b>и спортом, тренировочных занятий и соревнований</b> <i>(В.А. Епифанов)</i> . . . . .	493
13.1. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе трениро- вочных занятий . . . . .	493
13.2. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов . . . . .	498
13.3. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. . . . .	501

<b>ГЛАВА 14. Врачебный контроль за лицами разного возраста и пола, занимающимися физической культурой и спортом (В.А. Епифанов) . . .</b>	<b>506</b>
14.1. Врачебный контроль за юными спортсменами . . . . .	506
14.2. Врачебный контроль при занятиях физической культурой в пожилом возрасте . . . . .	513
14.3. Влияние физической нагрузки на женский организм (И.И. Глазкова, В.А. Епифанов) . . . . .	516
<b>ГЛАВА 15. Заболевания и повреждения у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, как следствие нерациональных нагрузок (В.А. Епифанов, А.В. Епифанов) . . . . .</b>	<b>525</b>
15.1. Привычная физическая активность и здоровье . . . . .	525
15.2. Особенности тренированного организма . . . . .	531
15.3. Причины заболеваний и повреждений у лиц, занимающихся физкультурой и спортом . . . . .	532
15.4. Влияние направленности тренировочного процесса на заболеваемость спортсменов . . . . .	538
15.5. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом . . . . .	540
<b>ГЛАВА 16. Восстановление спортивной работоспособности (В.А. Епифанов, А.В. Епифанов) . . . . .</b>	<b>542</b>
16.1. Принципы восстановительного лечения . . . . .	542
16.2. Средства восстановительной медицины . . . . .	545
16.2.1. Психологический аспект реабилитации . . . . .	546
16.2.2. Лечебная физическая культура . . . . .	548
16.2.3. Мануальная терапия . . . . .	549
16.3. Физиотерапия . . . . .	551
16.4. Массаж . . . . .	555
16.5. Сауна . . . . .	557
16.6. Спортивное питание . . . . .	559
16.7. Медико-спортивная экспертиза . . . . .	561
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>564</b>