

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ЛФК в травматологии	5
Мышцы туловища человека (немного о строении нашего тела)	5
Виды костей	7
Переломы	10
Основные принципы лечения больных	14
Повреждения сухожилий кисти и пальцев	22
Вывихи	24
Повреждения кисти	28
Переломы фаланг пальцев	28
Перелом луча в типичном месте	30
Переломы диафиза плеча	33
Переломы бедра	38
Перелом шейки бедренной кости	41
Вывих бедра	43
Коленный сустав	44
Повреждения мениска	47
Повреждения голеностопного сустава	50
Повреждения ахиллова сухожилия	53
ЛФК при переломах и повреждениях таза	57
Массаж нижней конечности	65
Самомассаж	68
Артрозы	91
Артриты	95
Средства и формы ЛФК при артритах	96
Ревматоидный артрит	98
Послеампутационные контрактуры	105
Тазобедренный сустав	105
Послеампутационные контрактуры плечевых суставов	107

Позвоночник	110
ЛФК в ортопедии	113
Поражения периферической нервной системы	124
Неврит лицевого нерва	124
Невралгия тройничного нерва	125
Невралгия затылочных нервов	126
Поражение плечевого сплетения	126
Поражение подмышечного нерва	126
Поражение лучевого нерва	126
ЛФК при поражении ЦНС	127
ЛФК при инсультах	128
ЛФК при нарушении кровообращения в вертебробазилярной системе	130
ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга	131
Пролежни	132
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	133
Плечелопаточный периартрит	134
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	136
Плоскостопие	154
Остеоартроз	157
Гиподинамия	161
ЛФК при нарушении обмена веществ	172
Ожирение 3–4-й степени	175
Сплахноптоз	177
Общеразвивающие упражнения	180
Стретчинг (упражнения на растяжку)	180
Упражнения для всех	196
Общеукрепляющая гимнастика (для женщин)	198
Упражнения с гантелями	202
Упражнения для детей с нарушением осанки	210
Комплекс упражнений при нарушении осанки для занятий дома	211
Комплекс упражнений при плоской спине	212

Осанка (улучшение формы спины). Гимнастика для всех	213
Упражнения для укрепления мышц тазового дна	215
Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна	217
Укрепление мышц (упражнения для всех мышечных групп)	218
Упражнения для крупных мышц конечностей	219
Изометрические упражнения	220
Упражнения с резиновым бинтом	222
Лежа на спине	223
Сидя на стуле	226
Стоя	228
Лежа на боку	230
Лежа на животе	230
Лежа на здоровом боку	230
Стоя на обеих ногах	231
При плечелопаточном периартрите	231
Упражнения с мячом	233
Общие упражнения	234
Растяжка	235