

Кабинет лечебной физкультуры

Лечебная физкультура (ЛФК) – это система применения самых разнообразных средств физических упражнений, т.е. мышечных движений, являющихся стимулятором жизненных функций человека. Это ходьба пешком, ходьба на лыжах, плавание, бег, подвижные игры, утренняя гимнастика и др.



ЛФК назначается при недуге или травме практически любого характера с целью реабилитации пациента.

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является **корректирующая гимнастика**, которая проводится с целью укрепления мышц, суставов и связок и, как следствие, исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопия.

Корректирующие упражнения при деформациях позвоночника назначают обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями.

Лечебная физкультура так же действует и на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и даже зрение. ЛФК помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у «лежачих» больных, нормализовать артериальное давление у гипертоников и гипотоников, помочь при ожирении, подагре, сахарном диабете, астме. Физические упражнения способствуют более совершенному психофизическому развитию здоровых детей.

ЛФК не имеет возрастных и половых ограничений. В значительной степени уровень эффективности ЛФК повышается при систематическом и более раннем ее применении во всестороннем комплексном лечении.



Свинг-машина представляет собой автоматический тренажер позвоночного столба, который имитирует проведение лечебной физкультуры.

Данное устройство рекомендуется использовать как дополнение к занятиям ЛФК и массажу.

Свинг-машина оказывает следующие лечебные эффекты:

- усиливает региональное кровообращение в тканях спины (всех отделов);
- улучшает дренаж лимфатической жидкости и устраняет отеки;
- оказывает релаксирующее действие на спинные мышцы, что особенно полезно при остеохондрозе и сколиозе;
- оказывает общее расслабляющее и успокаивающее действие на пациента, улучшает сон.