

**Адаптивная физическая культура  
в Отделении Восстановительного лечения.**

Клейменова Г.Р.

Клейменова Гузалия Равильевна - врач-невролог высшей категории, заведующая Отделением Восстановительного Лечения СПб ГБУЗ ГП № 86 города Санкт-Петербурга.



**Аннотация:** актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью введения в Отделение Восстановительного Лечения адаптивной физкультуры для комплексного подхода к лечению инвалидов и пациентов с ограничением функций движения.

**Ключевые слова:** реабилитация , медицина, инвалид , адаптация, физическая культура.

Адаптивная физическая культура-это комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодолению психологических барьеров препятствующих ощущению полноценной жизни.

Физическая культура стимулирует позитивные морфо-функциональные сдвиги, тем самым формирует необходимую двигательную координацию, физические способности, направленные на жизнеобеспечение и совершенствование организма [2, 21].

Адаптивная физкультура получила широкое распространение во многих странах и для Отделения Восстановительного Лечения это стало приоритетным направлением в реабилитации пациентов, перенесших заболевания или вследствие травм, приведших к ограничению функций движения. Наиболее важно вводить АФК (адаптивно физическая культура) в условиях поликлиники, где специально обученные специалисты стараются научить преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, препятствующие полноценной жизни.

АФК формирует компенсаторные навыки, т.е. использует функции разных систем органов вместо отсутствующих или нарушенных, потребность быть здоровым, осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества, формирует интерес к здоровому образу жизни, рациональному питанию и закаливанию.

В отличие от Лечебной Физкультуры, Адаптивная физкультура значительно более емкий социальный феномен.

Целью АФК является:

- социализация личности инвалида или лица с отклонением в состоянии здоровья;
- поднятие уровня качества жизни;
- наполнение жизни новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами.

- максимальное развитие жизнеспособности человека за счет оставшихся телесно-двигательных характеристик.

В связи с тем, что объектом в АФК является человек с отклонением в состоянии здоровья, то вполне логично пытаться, используя его потенциал, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если возможно, основной дефект.

Для множества инвалидов Адаптивная физкультура является единственным способом "разорвать" замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, получения полноценных эмоций и познания мира.

При поступлении пациентов с различными патологиями, для каждого составляется индивидуальный маршрут реабилитации, формируется группа пациентов по нозологиям, учитывая противопоказания.

Этот маршрут может включать следующие процедуры:

- ✓ Лечебная физическая культура (ЛФК) - индивидуальная , групповая;
- ✓ Массаж;
- ✓ Водные процедуры;
- ✓ Тренажеры (механотерапия, артромомы);
- ✓ Трудотерапия;
- ✓ Психологическая реабилитация;
- ✓ Эрготерапия (взаимодействие человека с окружающей средой, социальной и психологической средой).

Ограничение мобильности человека требует целенаправленной деятельности по профилактике заболеваний, обусловленной гиподинамией и гипокинезией.

Таким образом, несмотря на достаточно "тяжелый" контингент пациентов, поступающих в Отделение Восстановительного Лечения, занятия оказывают выраженное позитивное влияние на пациентов, способствуя улучшению как психического состояния, так и двигательных функций пациента.

Список литературы:

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры (В.М. Выдрин) Теор. практ. физ. культ., 1987.
2. Бойченко С. Д. Классическая теория физической культуры: учебник Д.А. Тышле, Минск: Высшая школа, 2002-312 с.
3. Матвеев Н.Л., Теория и методика физической культуры. 2014.