Московская государственная академия физической культуры

На правах рукописи

САЯПОВ РИШАТ САЛИМОВИЧ

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО

ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ БЕДРА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной

физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ на соискание ученой степени кандидата педагогических t

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, профессор Чубуков А.С.

Малаховка 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ 9

1Л. Характеристика современных средств и методов, используемых в физической реабилитации лиц трудоспособного возраста с перело-мами костей нижних конечностей 9

1.2. Характеристика функционального состояния организма после пе-реломов длинных трубчатых костей 12

1.3. Использование средств восстановления физической работоспособ-ности больных с переломами бедра 16

1.3.1. Использование ручного массажа в реабилитации травматологи-ческих больных 16

1.3.2. Использование вибровоздействий в реабилитации травматологи-ческих больных 23

1.3.3. Использование физических упражнений в реабилитации травма-тологических больных 29

1.4. Заключения по литературному обзору 34

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....36

2.1. Задачи исследования 36

2.2. Методы исследования 36

2.3. Организация исследования 40

ГЛАВА 3. ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ БЕДРА..43

3.1. Обоснование технологии использования физических средств в

процессе поэтапного восстановления физической работоспособно-сти больных после оперативного лечения переломов бедра 43

з

3.2. Методика восстановления физической работоспособности в иммо-

билизационном периоде после лечения переломов бедра методом компрессионно-дистракционного остеосинтеза 51

3.2.1. Методика восстановления физической работоспособности на пер¬

вом этапе после лечения переломов бедра методом компресси-онно-дистракционного остеосинтеза 51

3.2.2. Методика восстановления физической работоспособности на

втором этапе после лечения переломов бедра методом компрес-сионно-дистракционного остеосинтеза 57

3.2.3. Методика восстановления физической работоспособности на

третьем этапе после лечения переломов бедра методом ком-прессионно-дистракционного остеосинтеза 62

3.3. Методика восстановления физической работоспособности в по-

стиммобилизационном периоде после лечения переломов бедра методом компрессионно-дистракционного остеосинтеза 67

3.4. Методика восстановления физической работоспособности в вос-становительном периоде после лечения переломов бедра методом

компрессионно-дистракционного остеосинтеза 71

ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА 76

4.1. Динамика состояния нервно-мышечного аппарата и общей физи¬

ческой работоспособности после переломов бедра в эксперимен-тальной группе 76

4.2. Изменение состояния нервно-мышечного аппарата и общей фи¬

зической работоспособности после переломов бедра в контроль-ной группе 82

4.3. Сравнительная характеристика функциональных возможностей поврежденной конечности и общей физической работоспособно-сти больных контрольной и экспериментальной групп после лече-ния переломов бедра методом компрессионно-дистракционного

остеосинтеза

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 95

ВЫВОДЫ 97

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 100

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 106

ПРАКТИЧЕСКИЕРЕКОМЕНДАЦИИ

ТактикапроцессареабилитациипослелеченияпереломовбедраметодомкомпрессионнодистракционногоостеосинтезапредусматриваетодновременноевоздействиенавторичныеобщиеиместныепроявлениятравматическойболезниСэтойцельюнамирекомендуютсяметодикавосстановленияфизическойработоспособностибольныхспереломамибедра

Взависимостиотизмененияфункциональногосостояниябольноговпроцессереабилитациивыделяютпятьэтапов

Первыеднейпослеоперации

ВданныйпромежутоквременииспользуетсякомплексупражненийЛФКВзанятиевключаетсяОРУиДУПульсвосновнойчастизанятиянепревышаетотмаксимальнодопустимыхзначенийЧССдлялицсоответствующеговозрастаОбщеевремязанятиясоставляетминутКомплексупражненийповторяетсябольнымразвденьРучноймассаживибростимуляциянеиспользуются

Первыйэтап

Длительностьэтапанедели

ТехнологиявибростимуляциивибровоздействияпроводятсяспомощьюручноговибратораизипбольноголежанаспинечастотаГциамплитудаммвремявоздействияминута

ТренировочноезанятиеиспользуютсяфизическиеупражнениявследующемпроцентномсоотношенииОРУСУДУприобъемеравномЗанятиепредусматриваетпроведениевводнойосновнойизаключительнойчастейВводнойчастьминутыОРУиДУиспользуютсявсоотношенииОсновнаячастьминутиспользуютсяОРУСУиДУвсоотношенииспомощьюметодастрогорегламентируемогоупражненияПульсвосновнойчастизанятиярекомендуетсявпределахотмаксимальноговозрастногопульсаЗаключительнаячастьминутиспользуютсяОРУиДУвсоотношенииВконцетренировочногозанятиянеобходимоиспользоватьвелотренажеркакмеханотерапевтическийаппаратсцельюнаправленноговоздействиянаувеличениеподвижностивколенномсуставеОбщеевремязанятияминутБольныедолжнызаниматьсягимнастикойразавтечениедня

ТехнологиямассажаМассажрекомендуетсяначинатьвположениилежанаживотеспоясничнокрестцовойобластииспинызатеммассироватьягодицыиздоровуюногуНаправленностьмассажаэтихобластейтонизирующаяПрименяютсяприемыпопеременноепоглаживаниепродольноевыжиманиеразминаниеоснованиемладонинаспинеординарноеидвойноекольцевоенаголениибедре