Цель лечебной физкультуры

Основная цель ЛФК — восстановление и укрепление здоровья, улучшение двигательной активности, коррекция осанки, повышение общей физической подготовки, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снижение болевых ощущений и предотвращение возможных осложнений после перенесенных травм или заболеваний.

Какие функции выполняет ЛФК?

- Лечебная функция

ЛФК используется для лечения различных заболеваний у детей, таких как нарушения осанки, недостаток двигательной активности, сколиоз, дефицит внимания и гиперактивность, а также для реабилитации детей после травм или перенесенных заболеваний.

- Профилактическая функция

Занятия лечебной физкультурой помогают предотвратить развитие различных проблем со здоровьем, улучшить физическую форму и поддерживать оптимальный уровень двигательной активности у детей.

- Развивающая функция

ЛФК способствует развитию и укреплению моторики, координации движений, гибкости, силы и выносливости у детей. Это особенно важно в период их активного роста.

- Коррекционная функция

Лечебная физкультура помогает исправить у детей искривления позвоночника, неправильную осанку или нарушения функций опорно-двигательной системы.

- Психологическая функция

Занятия ЛФК способствуют улучшению психологического состояния детей, укрепляют самооценку, улучшают настроение и помогают справляться со стрессом.

- Социальная функция

Групповые занятия ЛФК способствуют социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков и учат общаться и обмениваться опытом.

Кому нужны занятия по ЛФК?

Детям назначают занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) в самых различных случаях — когда необходима коррекция физических особенностей ребенка, лечение заболевания или реабилитация после травмы. ЛФК подходит для детей всех возрастов, включая малышей, дошкольников и подростков.

Занятия по ЛФК назначаются детям при следующих заболеваниях:

- Задержка физического развития

ЛФК помогает детям с недостаточным физическим развитием, задержкой моторных навыков или общей слабостью мышц улучшить физическое состояние.

- Нарушения осанки и деформация позвоночника у детей

ЛФК — эффективный метод коррекции у детей нарушений осанки, сутулости и лечения деформаций позвоночника, таких как сколиоз или кифоз.

- Респираторные заболевания у детей

Занятия ЛФК применяются при бронхиальной астме, хроническом бронхите и других респираторных заболеваниях для улучшения функции дыхания, укрепления мышц и повышения выносливости.

- Ожирение или избыточный вес

ЛФК может быть частью комплексного подхода к снижению веса и улучшению общего физического состояния у детей с ожирением.

- Плоскостопие

ЛФК способствует укреплению мышц стопы и поддержанию правильной архитектуры стопы у детей с плоскостопием.

- Ортопедические патологии

ЛФК может использоваться в реабилитации после операций на опорно-двигательной системе, при деформациях суставов, аномалиях развития и других ортопедических проблемах.

- Задержка речевого развития

ЛФК может быть частью комплексной программы реабилитации для детей с задержкой речевого развития, чтобы развить моторику речи и укрепить артикуляционные органы.

- Дисплазия тазобедренных суставов

ЛФК может применяться в комплексном лечении дисплазии тазобедренных суставов у детей, направленном на укрепление мышц и суставов.

Для того, чтобы понять, нужно ли ребенку заниматься лечебной физкультурой, следует обратиться к врачу — педиатру, неврологу или реабилитологу. Он проведет осмотр ребенка, исследует анамнез, оценит его состояние здоровья и при необходимости назначит занятия по ЛФК. Часто врачи в сочетании с ЛФК рекомендуют для детей массаж, так как эта комбинация оказывает положительное влияние на здоровье детей и помогает укрепить их мышцы и опорно-двигательный аппарат.

Продолжительность занятий по ЛФК и сеансов массажа зависит от отклонения или заболевания ребенка. Врач обычно указывает конкретное количество занятий в неделю или месяц и решает, нужно ли ребенку заниматься с специалистом по ЛФК — или выполнения упражнений по ЛФК дома под присмотром родителей будет вполне достаточно.

Занятия лечебной физкультурой могут проходить в медицинских, реабилитационных или спортивных центрах, а могут и в домашних условиях с тренером или без него. Чтобы добиться ощутимых результатов, важно, чтобы ребенок правильно выполнял все упражнения, а родителям нужно принимать участие в процессе лечения ребенка.