



АНО ЦЛП

«ЧУДО-ДЕТИ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



Лечебная физкультура (ЛФК) — это лечебно-профилактический метод, помогающий восстановиться организму и предупредить развитие множества заболеваний. ЛФК используется совместно с другими методиками терапии для получения максимально возможных положительных результатов.





Вся физическая нагрузка подбирается в индивидуальном порядке в зависимости от заболевания и общего состояния пациента. Она позволяет восстановить не только функциональность органов и систем, но и психическое и эмоциональное состояние.





## Действие ЛФК

- активизирует физиологические функции;
- помогает адаптироваться тканям и органам к новому состоянию;
- стимулирует процессы восстановления;
- восстанавливает водно-солевой баланс;
- нормализует обмен веществ;
- восстанавливает психоэмоциональное состояние;
- предотвращает дальнейшее разрушение и развитие заболевания;
- формирует новые навыки и закрепляет их;
- уменьшает неблагоприятное воздействие факторов внешнего мира и т.п.





Лечение физическими упражнениями имеет ряд противопоказаний, как и другие методы терапии:

- тяжелое общее состояние;
- интенсивные болевые ощущения;
- опасность развития кровотечения;
- высокая температура;
- резкое повышение давления;
- онкологические заболевания

