

# ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

# Содержание

1. Что такое ЛФК?
2. Что такое ОДА?
3. Что делать при заболеваниях ОДА?
4. Поворот туловища в различные стороны
5. Различные упражнения
6. Наклоны туловища влево-вправо
7. Упражнения для мышц шеи
8. Заключение

# Что такое ЛФК?

- ▶ Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.





# Что такое ОДА?

- ▶ **Опорно-двигательный аппарат** или **ОДА** составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые обеспечивают опорную функцию организма.
- ▶ Основной из причин его заболевания является недостаток двигательной активности.



# Что делать при заболеваниях ОДА?

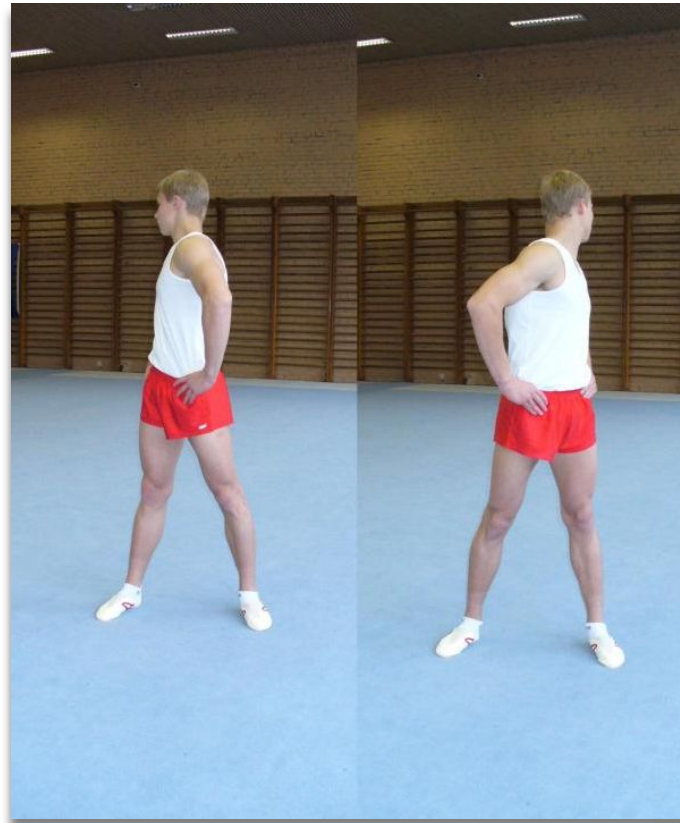


- ▶ Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура, которая применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы и т.д.
- ▶ Занятие физическими упражнениями увеличивает прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления.

# Поворот туловища в различные стороны



Исходное положение - руки на пояс



Повороты туловища влево-вправо

# Различные упражнения



Круговые вращения тазом



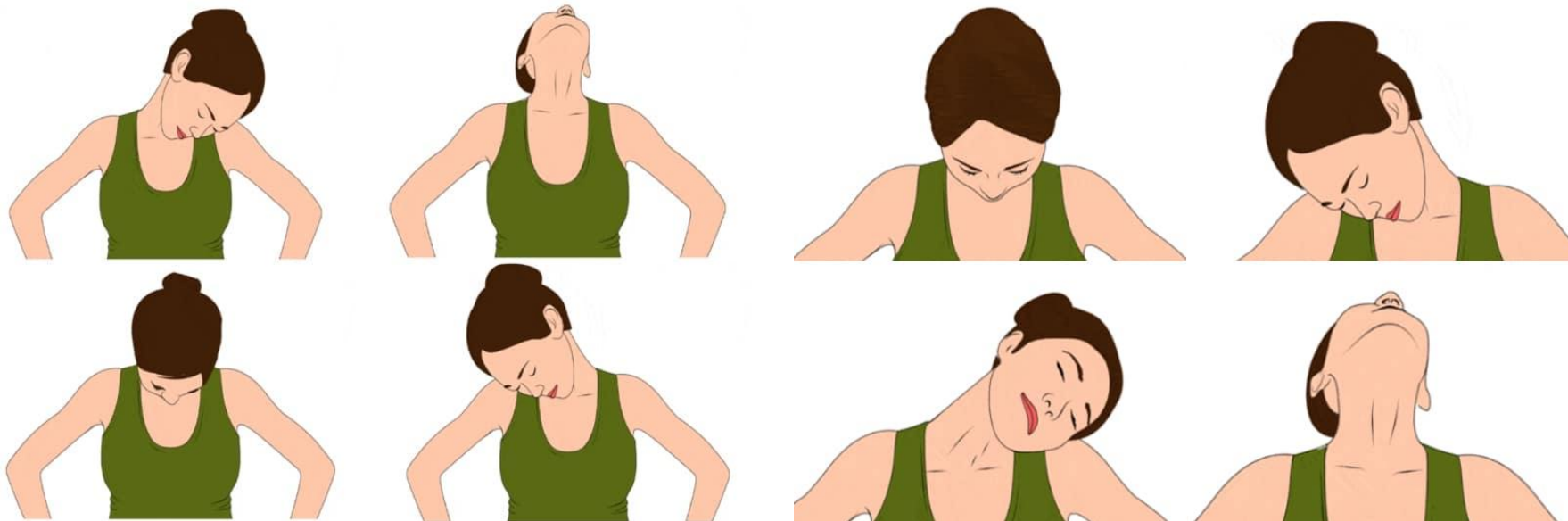
Наклоны вперед

# Наклоны туловища влево-вправо



Основная стойка. Наклон влево, вправо.

# Упражнения для мышц шеи



Вращение головы

Наклоны головы

# Заключение

- ▶ Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и являются средством профилактики различных недугов.

