

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Глава 1. Физкультура — необходимость для выживания	7
Движение к здоровью	8
Показания и противопоказания к применению ЛФК	9
Физические упражнения и их влияние на организм человека	11
Основы лечебной физкультуры	14
Упражнения в ЛФК.	15
Нагрузки в ЛФК	16
Формы и методы лечебной физкультуры	19
Глава 2. Массаж в ЛФК и его основы	23
Массаж и его влияние на организм. Виды массажа	24
Лечебный массаж	27
Гигиенический массаж	29
Косметический массаж.	31
Самомассаж.	33
Точечный массаж	36
Детский массаж	38
Массаж при беременности	42
Индийский массаж	46
Баночный массаж	47
Философия восточного массажа.	50
Мануальная терапия	53
Массаж льдом	56
Водный массаж	57

Глава 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	59
Ишемическая болезнь сердца	60
Сердечная недостаточность	61
Сосудистая недостаточность	63
Аритмия сердца	63
Инфаркт миокарда	64
Нарушения мозгового кровообращения	77
Пороки сердца	86
Атеросклероз	87
Вегетососудистая дистония	89
Артериальная гипертония (гипертоническая болезнь).	90
Артериальная гипотония (первичная артериальная гипотензия).	94
Глава 4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	95
Пневмония	96
Острый бронхит	100
Бронхиальная астма	100
Глава 5. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения	104
Хронический холецистит	105
Язва желудка	106
Гастрит	107
Глава 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ организма.	109
Ожирение	110
Сахарный диабет	112
Гипотиреоз	113
Глава 7. Лечебная физкультура при травмах и повреждениях.	115
Заболевания сухожилий, в том числе при их повреждении	116
Повреждения мышц	117

Артрозы	119
Вывихи.	120
Переломы	121
Повреждения спинного мозга	125
Ампутации конечностей	133
Глава 8. Лечебная физкультура при детских заболеваниях	136
Массаж.	137
Рахит	138
Метеоризм	140
Ревматизм.	141
Вывих бедра	143
Плоскостопие	146
Нарушение осанки	149
Бронхит	152
Пневмония	153
Энурез	153
Глава 9. Лечебная физкультура для детей школьного возраста . . .	156
Физическая культура для детей с ослабленным здоровьем	157
Нарушение осанки и сколиоз.	161
Ожирение	163
Заболевания органов дыхания	164
Глава 10. Упражнения	165
Ходьба босиком	166
Скрытая гимнастика	167
Гимнастика для укрепления зрения.	170
Гимнастика для укрепления памяти	171
Физические упражнения для долголетия	172
Заключение	174
Литература	175