|  |
| --- |
| **МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН** |
| **ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ** |
| **КАТЕДРА “ФИЗИКАЛНА МЕДИЦИНА, РЕХАБИЛИТАЦИЯ, ЕРГОТЕРАПИЯ И СПОРТ”** |

**задание за УЧЕБНА ЗАДАЧА**

**по учебна дисциплина**

**„КИНЕЗИТЕРАПИЯ”**

**ТЕМА:**

**„КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ АРТРОСКОПСКА МЕНИСЦЕКТОМИЯ”**

**УМЕРЕНО ПРОТЕКТИВНА ФАЗА**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН БАКАЛАВЪРСКА СТЕПЕН**

**СПециалност „МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ”**

 **редовна форма на обучение**

**Гр. Плевен**

**2020 год.**

…………………………………………………………………………………………………….

**ТЕМА №7**

**УПРАЖНЕНИЕ №1**

**УКАЗАНИЯ**

**ЗА**

**Примерен комплекс за процедура по кинезитерапия**

 **Общи цели и задачи на „Кинезитерапия след артроскопска менисцектомия”**

**Умерено протективна фаза**

Обхваща от 5 до14 дeн след операцията.

**Цел и Задачи на кинезитерапията:**

* **Цели:**
* Да подпомогне костното срастване,
* Възстановяване функцията на долния крайник.
* **Задачи:**
* Подпомагане на трофиката на долните крайници;
* Възстановяване обема на движение в ставите;
* Резорбция на отока;
* Профилактира се мускулната атрофия;
* Преодоляване на венозния застой;
* Възстановяване на походка.

**Средства:**

1. Болката и отока намаляват.
2. Пациентът добива по-добър контрол върху крайника.
3. Упражненията от първата фаза се разширяват.
4. Криотерапията се удължава.
5. Движенията в колянната става се разширяват до 90*°*, но от облекчено изходно положение.
6. От седеж болния може да спусне долните си крайници и да ги разлюлява.
7. Включва се артромот, но в малък обем на движение.
8. Ходенето е с помощно средство- *патерици или бастун* на здравата страна.

 **Противопоказания**

В тази фаза все още *не се дават:*

1. Активни упражнения срещу съпротивление за m.quadriceps femoris, движенията се извършват само с плъзгане.

**ИЗГОТВИЛ ЗАДАНИЕТО:**

 **Доц. Н. Михайлова**

|  |
| --- |
| **МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН** |
| **ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ** |
| **КАТЕДРА “ФИЗИКАЛНА МЕДИЦИНА, РЕХАБИЛИТАЦИЯ, ЕРГОТЕРАПИЯ И СПОРТ”** |

**задание за УЧЕБНА ЗАДАЧА**

**по учебна дисциплина**

**„КИНЕЗИТЕРАПИЯ”**

**ТЕМА:**

**„КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ АРТРОСКОПСКА МЕНИСЦЕКТОМИЯ”**

**фаза на същинска тренировка**

**от 21 до 35 ден ФАЗА**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН БАКАЛАВЪРСКА СТЕПЕН**

**СПециалност „МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ”**

 **редовна форма на обучение**

**Гр. Плевен**

**2020 год.**

…………………………………………………………………………………………………….

**ТЕМА №7**

**УПРАЖНЕНИЕ № 2**

**УКАЗАНИЯ**

**ЗА**

**Примерен комплекс за процедура по кинезитерапия**

 **Общи цели и задачи на „Кинезитерапия след артроскопска менисцектомия”**

**Фаза на същинска тренировка**

Обхваща от 5 до14 дeн след операцията.

**Цел и Задачи на кинезитерапията:**

* **Цели:**
* Възстановяване функцията на долния крайник.
* **Задачи:**
1. Подпомагане на трофиката на долните крайници;
2. Възстановяване обема на движение в ставите;

**Средства:**

1. Използват се високо скоростни изокинетични упражнения.
2. Тренирене с тежести в клетката на Роше.
3. Велотренировка с голямо натоварване.
4. Разрешени са полуклекове и клековете.
5. Използват се високо скоростни изокинетични упражнения.
6. Тренирене с тежести в клетката на Роше.
7. Велотренировка с голямо натоварване.
8. Разрешени са полуклекове и клековете.

**ИЗГОТВИЛ ЗАДАНИЕТО:**

 **Доц. Н. Михайлова**