



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 до 14 ден 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- *патеици* 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 до 14 ден 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. Трениране 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. Трениране с тежести в клетката на Роше.
7. Велотренировка с голямо натоварване.
8. Разрешени са полуклекове и клековете.

**ИЗГОТВИЛ ЗАДАНИЕТО:
Доц. Н. Михайлова**