# Реабилитационные мероприятия и ЛФК в послеоперационный период

Физические тренировки широко изучались в контексте послеоперационной реабилитации, и была установлена их эффективность для восстановления. Общепризнанно, что физические тренировки должны быть частью любой реабилитационной программы, особенно в послеоперационном периоде. В частности, физическая активность должна соответствовать реабилитационным потребностям и особенностям пациента.

В связи с этим упражнения, направленные на восстановление подвижности и укрепление мышц, являются важными компонентами любой физической программы для послеоперационных пациентов. Этот тип упражнений известен как ЛФК (легкая функциональная тренировка) и направлен на улучшение координации путем постепенного увеличения интенсивности с течением времени. Это укрепляет ослабленные мышцы, предотвращая ригидность суставов, повышая их стабильность и способствуя здоровому кровотоку в пораженной области (областях). Кроме того, это предотвращает развитие или повышает риск травм опорно-двигательного аппарата, которые могут возникнуть в результате быстрого растяжения во время движений с полной амплитудой движения, таких как бег или прыжки.

Кроме того, ЛФК помогает улучшить навыки самообслуживания, такие как равновесие и гибкость, за счет улучшения общей осведомленности о состоянии тела посредством манипуляций с осанкой. Это помогает облегчить передвижение, особенно после операции, когда подвижность может быть нарушена из-за разрезов или других факторов. На этом этапе ЛФК также служит переходным этапом перед возвращением к обычной деятельности, требующей более сложных навыков управления моторикой, таких как игра с мячом или упражнения на ловкость, поскольку эти виды деятельности требуют большей точности на комплексном уровне.

Кроме того, использование ЛФК в послеоперационной реабилитации способствует улучшению нервно-мышечного контроля, поскольку движение в терапевтически предписанных диапазонах снижает зависимость от внешних вспомогательных средств, таких как скобы/штифты/костыли и т. д., а также минимизирует дальнейший ущерб от неправильного использования йода, поскольку тренирует слабые мышцы без чрезмерной нагрузки на них, способствуя тем самым восстановлению. Таким образом, ЛФК способствует не только укреплению ослабленных мышц, но и улучшению осанки, а также устранению факторов риска, которые можно избежать, что в свою очередь способствует предотвращению длительной нетрудоспособности в результате изнурительных заболеваний, если ими заняться на ранних стадиях послеоперационного периода и сократить время простоя.

В заключение следует отметить, что правильная физическая подготовка является важным компонентом восстановления после операции или травмы; она помогает укрепить слабые мышцы и восстановить подвижность, сводя к минимуму риск дальнейших повреждений, связанных с неправильным использованием внешних вспомогательных средств или усугублением симптомов из-за неосторожности при выполнении упражнений, слишком жестких для слабых растущих мышц и связок и т. п. ЛФК обеспечивает хорошую осанку и двигательный контроль, а также предотвращает длительную инвалидность, позволяя постепенно увеличивать интенсивность с течением времени, создавая более доступную среду для быстрого восстановления пациента.