

Г. Л. Апанасенко

# Лікувальна фізична культура

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** – медична дисципліна, що вивчає проблеми лікування захворювань та ушкоджень, попередження їхніх загострень і ускладнень, відновлення працездатності людини за допомогою засобів *фізичної культури*. До засобів Л. ф. к. належать фіз. вправи, масаж та природні чинники. Осн. серед них є фіз. вправи, які застосовують у вигляді гімнаст., ідеомотор., спорт.-приклад. вправ та ігор.

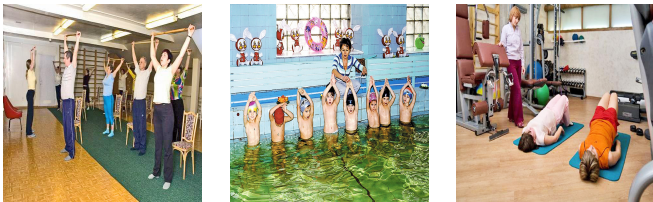
Найбільшого поширення у лікарнях та поліклініках набули гімнаст. вправи, оскільки їх легко дозувати, що дає змогу змінювати інтенсивність навантаження хворим у процесі занять у різні періоди лікування. Л. ф. к. відіграє суттєву роль у комплекс. лікуванні як методі функціон. терапії. Фіз. вправи впливають на реактивність всього організму – його заг. реакцію та механізми патол. процесу. У зв'язку з цим Л. ф. к. можна кваліфікувати як метод патогенет. терапії. Розрізняють заг.-розвивал. (діють у цілому на організм) і спец. (діють локально на хворий чи травмований орган) вправи. Співвідношення цих видів вправ у комплексах лікув. гімнастики змінюється залежно від періоду застосування засобів Л. ф. к., характеру та тяжкості захворювання, клін. перебігу, статі й віку хворого, рухового режиму. Л. ф. к. є гол. засобом мед. реабілітації. Вона передбачає свідоме й активне виконання хворими відповід. фіз. вправ. У процесі занять хворий набуває навичок з використання природ. чинників з метою загартування, фіз. вправ – з лікув. та профілакт. цілями. Л. ф. к. керується тими ж принципами застосування фіз. вправ, що і фіз. культура для здорової людини (всебіч. впливу, практичності та оздоров. спрямованості). Наукові дослідження у галузі Л. ф. к. пов'язані з особливостями використання фіз. вправ при різних нозол. формах та пошкодженнях, а також їх поєднання з ін. засобами мед. реабілітації.

Фіз. вправи та масаж з лікув. метою застосовували ще у стародавні часи. У китай. та індій. рукописах 3–2 тис. до н. е. є відомості про застосування дихал. вправ, пасив. рухів, масажу під час лікування захворювань внутр. органів та опорно-рухового апарату. Індуси визнавали єдність фіз. і псих. функцій організму, взаємозв'язок свідомості й волі з роботою м'язів, серця, легень, шлунка та ін. органів. Знач. поширення лікув. гімнастика набула у Стародав. Греції, де її розглядали як обов'язковий компонент профілакт. і лікув. медицини. Творцем мед. гімнастики вважають лікаря Геродікуса, який рекомендував

хворим дозовани прогулянки, біг, гімнастику, масажі. Гіпократ описав дію фіз. вправ, ме тодику їхнього застосування при хворобах легень, серця, ендокрин. захворюваннях, у хі- рургії тощо. У 6 ст. у Китаї вперше у світі створ. держ. мед. інститут, у якому як обов'язкову дисципліну викладали лікув. масаж. В усіх провінціях держави існували лікар.-гімнаст. школи, де готували лікарів, які вміли застосовувати масаж та лікар. гімнастику. Відомості про застосування фіз. вправ у лікар. практиці в наступ. століттях відсутні, що пояснюють заг. занепадом природозн. наук. У 11 ст. Авіценна відновив вивчення впливу фіз. вправ на здоров'я людини. Він класифікував їх з мед. погляду, наполягав на необхідності засто- сування для людей різного віку і довів, що особа, яка займається фіз. вправами, дотри- мується гігієн. вимог до харчування та сну і загартована, не потребує лікування. У 18 ст. виникла лікар. гімнастика. Видано праці Ф. Фуллера «Медична гімнастика» (1750), Ф. Гофмана «Трактат з ортопедії» (1771) і Ж. Тіссо «Медична та хірургічна гімнастика» (1780). Останньому належить відомий вислів: «Рух як такий здатний своєю дією замінити будь- який засіб, але усі лікувальні засоби світу не здатні замінити дію руху». Перший у Росії кабінет лікув. гімнастики відкрито 1830 у Москві, 1838 розпочато підготовку фахівців з лікув. гімнастики в Ортопед. інституті. У 1860–80-і рр. вітчизн. вчені у вивченні проблем лікув. гімнастики випереджали своїх зарубіж. колег. Свідченням цього стала фундам. доповідь проф. Х. Гюббенета в Університеті св. Володимира у Києві 1854 «Про значення гімнастики у житті людини і народів» тощо. Вагоме значення в обґрунтуванні заг. уявлень про використання засобів та методів фізичної культури у віднов. лікуванні мають роботи лікарів Харків. мед.-мех. інституту (нині Інститут патології хребта та суглобів НАМНУ) під керівництвом *М. Ситенка*, які на основі досвіду лікування 3892-х хворих з вироб. та військ. травмами 1910–16 започаткували сучасну методіку лікування травм за допомогою фіз. методів. 1921 *М. Ситенко* відкрив перший в Україні дит. ортопед. профілакторій. Сут- тєвий внесок у теорію і практику віднов. методів лікування зробили [В. Крамаренко](#), який 1911 у Києві видав «Руководство по массажу и врачебной диагностике» (у співавт.), та співавт. Міського Романов. інституту фіз. методів лікування у Севастополі (нині у складі Крим. НДІ фіз. методів лікування і мед. кліматології, м. Ялта). 1921 у Харкові засн. перший у СРСР НДІ фізичної культури, 1932 – аналогіч. наук. заклад у Москві. Саме поняття «Л. ф. к.», яке замінило терміни «лікар. гімнастика», «кінезитерапія», «ерготерапія», «мототерапія», «міокінезитерапія» та ін., що визначали переважно вузькобіол. суть дисципліни, запропонував 1929 *Б. Шимшелевичем*. 1932 *Я. Камінський* започаткував курс Л. ф. к. в Одес. мед. інституті, реорганіз. 1934 у першу в Україні каф. з цієї дисципліни. Його справу продовжив *О. Штеренгерц*, котрий створив школу лікарів та методистів з Л. ф. к. У післявоєнні роки розширилося застосування Л. ф. к. при інфаркті міокарда, оператив. втручаннях на серці, легенях, судинах, мозку, опік. хворобі. Від 1950 розпочали діяльність лікар.-фізкультурні диспансери. Серед відомих укр. і рос. учених цього часу – *В. Мошков*, *С. Іванов*, *В. Добровольський*, *В. Максимова*, *Т. Третилова*, *О. Кочаровська*, *В. Стовбун*, [Г. Красносельський](#). 1959 створ. Наук.-метод. товариство з лікар. контролю та лікув. фізичної

культури. Методи реабілітації хворих з використанням фіз. вправ розробили [М. Амосов](#) та [Я. Бендет](#) (після операцій на серці), [В. Дзяк](#) (при серц.-судин. патології), Г. Карепов (при травмах спин. мозку). У Києві 1969 відкрито єдиний у світі НДІ мед. проблем фізичної культури (кер. – *І. Муравов*; 1986 припинив діяльність). Нині деякі аспекти цієї дисципліни досліджують на профіл. каф. мед. ВНЗів. Над проблемами Л. ф. к. в Україні нині працюють [В. Клапчук](#), [В. Мухін](#), [О. Полянська](#) та ін. Сучасні тенденції її розвитку пов'язані з такими напрямками: класифікація, номенклатура і послідовність типових рухових режимів на різних етапах реабілітації; експрес-оцінювання рухових можливостей (фіз. стану) пацієнтів для призначення рухового режиму; вдосконалення програм фіз. реабілітації з урахуванням індивід. толерантності до фіз. навантажень; розроблення нових спец. вправ вибірк. дії при різних формах патології; поєднання Л. ф. к. з ін. методами фіз. реабілітації. 2005 засн. Асоц. фахівців зі спорт. медицини та лікув. фізичної культури України.

### Фотоілюстрації



### Рекомендована література

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Москва, 1990;
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Дн., 2006;
3. Полянська О. С. Основи реабілітації, фізіотерапії та ЛФК. Чц., 2006;
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами та захворюваннями нервової системи. К., 2006;
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К., 2009;
6. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Х., 2011;
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Дн., 2014.

## **Бібліографічний опис:**

Лікувальна фізична культура / Г. Л. Апанасенко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2016. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-55476>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).