**Лечебная физкультура (ЛФК)**

Юрий Новиков

Большинству людей лечебная физкультура известна по каким-то определенным элементам. Чаще всего это массаж, который если и можно отнести к физическим упражнениям, то только к пассивным. В целом же ЛФК - это система применения самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации. Обратите на очень широкий спектр: профилактика, лечение, реабилитация. Это значит, что занятия лечебной физкультурой могут, например, помочь в укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть мышц, костей, суставов и связок с целью профилактики травм и заболеваний, могут обеспечить наиболее эффективный процесс лечения, если что-то все-таки случилось, и могут способствовать восстановлению всех его функций после того, как лечение закончено. Причем и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредованно, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма.

Так же действует лечебная физкультура и на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и даже зрение. ЛФК помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у "лежачих" больных, нормализовать артериальное давление у гипертоников и гипотоников, исправить осанку, обеспечить физическую подготовку к родам и послеродовое восстановление и вообще решить очень много так называемых женских проблем, в том числе ожирение. С помощью ЛФК можно повысить потенцию у мужчин, восстановить психо-эмоциональный комфорт и многое-многое другое. Трудно найти такие отклонения в состоянии здоровья и заболевания, где бы не применялась лечебная физкультура или на стадии профилактики, или в лечении, или восстановлении.

От других видов физкультуры ЛФК отличается так же, как они отличаются от спорта - не содержанием, а целью и мерой. Не совсем понятно? И лечебная физкультура, и физкультура, и спорт используют для достижения своих целей одни и те же средства - физические упражнения. Разница в том, зачем и как это делается. Ведь все есть лекарство и все есть яд. А физические упражнения, к тому же, средство вообще не специфическое. То есть один и тот же вид физических упражнений может использоваться для профилактики, лечения и реабилитации различных заболеваний. Но физические упражнения могут не только лечить, но и калечить. Никогда не задумывались в чем, например, разница между боксом и массажем? В силе и целях воздействия. Массаж, правда, не совсем физическое упражнение и даже не всегда физическое воздействие, но в лечебной физкультуре применяется очень широко. Да и бокс, если разобраться, к физическим упражнениям не относится. Но способы воздействия и в массаже, и в боксе очень похожи. В определенных условиях я считаю и массаж, и бокс использовать можно и как физическое упражнение. Мало того - бокс может быть и элементом ЛФК.

Тот факт, что лечебная физкультура проводится преимущественно в учреждениях здравоохранения - больницах, поликлиниках, санаториях, диспансерах и строго по назначению врача, вовсе не означает, что ЛФК только для больных и только для лечения. На практике лечебная физкультура, как вы уже поняли, лечением вовсе не ограничивается. Лечебная физкультура - даже больше профилактическая и реабилитационно-восстановительная физкультура, чем просто лечебная. Очень давнее и широкое применение физкультуры в форме ЛФК в системе здравоохранения только подчеркивает серьезный подход к организации занятий и их безусловную оздоровительную направленность. Но, так как четкой грани между здоровьем и болезнью нет, то любое средство должно применяться так, чтобы смещение происходило только в сторону здоровья, а не наоборот. Точная дозировка физических упражнений в зависимости от диагноза и других индивидуальных особенностей каждого человека - главная особенность лечебной физкультуры. Занимаются ей только по четким показаниям, а не на авось или просто ради участия, как в спорте. Ведь индивидуальный уровень нормы и понятия "ниже" - "выше" могут во много раз отличаться от так называемой средней.

Когда люди хотят подчеркнуть точность или четкость в чем-то, то обычно сравнивают эту точность с аптечной точностью. Такой же принцип дозировки нагрузок в ЛФК. Как в аптеке. Точность по тому, сколько делать и четкость по тому, что делать. Ведь для кого-то и 1 кг уже большая нагрузка, а кому-то 50 и даже 150 ерунда. Кому-то 10 метров пройти - уже марафон, а кому-то и марафон - это лечебная физкультура. Для кого-то массаж - это очень легкое и нежное поглаживание, а для кого-то нужны очень жесткие ударные приемы. Почти как в боксе. Обратите, кстати, внимание на примеры из других разделов. Об общей физической подготовке, например, или о работе центра В.Дикуля.

Говоря об универсальности лечебной физкультуры в сравнении с другими системами, следует отметить, что если общая физическая подготовка имеет своей основной целью совершенствование физических качеств, то есть внутреннего, а культуризм во всех его проявлениях совершенствует фигуру, то есть внешнее, то ЛФК занимается и тем, и другим. Правда чаще всего это делается у разных людей и до уровня весьма далекого от физического совершенства. Тут надо быть реалистом. Но кто мешает каждому, используя метод ЛФК в профилактике и реабилитации, не ограничиваться минимально необходимым, а поднимать "норму" до высших мировых стандартов, чтобы даже очень высокие нагрузки выдерживать с запасом. Как тот же Валентин Дикуль. Это же относится и к фигуре.

В общем же не будет преувеличением сказать, что лечебная физкультура - это физкультура в общей физкультуре, но как бы в миниатюре и в то же время на более высоком уровне культуры. Я имею в виду культуру использования физических упражнений. ЛФК - это культурная физкультура, если хотите.

Можно ли заниматься лечебной физкультурой самостоятельно и вне учреждений здравоохранения. Ну, что сказать? Большинство людей даже лечатся самостоятельно и не в больнице, а дома. Так что лечебной физкультурой заниматься можно везде. Но делать это нужно очень осторожно, не форсируя нагрузок, не превышая дозировок, четко по программе-рецепту (как в аптеке), и не превращая лечебную физкультуру в спорт. Хотя возможен и даже желателен переход на более высокий уровень нагрузок по программе общей физической подготовки и культуризма.

И еще очень важный момент. Лечебная физкультура, в отличие от других - это не всегда занятие активное. Даже на уровне сознания. Часто людям, особенно детям, ЛФК делают, а не они ей занимаются. Причем делают это иногда и против их желания или в состоянии, когда человек не способен адекватно оценивать, а иногда вообще воспринимать реальность. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, откачивание утопленников - это, наверно, самые известные примеры целительной силы движений, которые целесообразно организованы.

Традиционная ЛФК включает: лечебную гимнастику во всех ее видах, гидропроцедуры (в том числе плавание), механотерапию, ходьбу и так далее. Даже игры.

А знаете, кстати, откуда в физкультуру и спорт пришли современные тренажеры? Из механотерапии. Там они применялись еще тогда, когда и слова-то физкультура не было. В институте травматологии есть даже музей механотерапии с такими аппаратами, что многие современные модели до некоторых из них не дотягивают.

Лечебная физкультура, как и физкультура, и культура вообще - явление динамичное. Что-то уходит, что-то появляется новое. Сейчас в ЛФК, например, очень широко используются средства и методы восточных гимнастик и так называемых практик. На здоровье! Лишь бы не вредило. Хотя в классической ЛФК аналогичных методик хватало и раньше.

ЛФК - система открытая и развивающаяся. Она принимает в себя все, что появляется в физкультуре полезного и ценного и сама обогащает физкультуру своими методами. Ограничения по средствам и по тому, как их использовать, определяются в лечебной физкультуре только их безопасностью, целесообразностью и доступностью. В других видах физкультуры эти критерии, особенно безопасность и целесообразность, учитываются редко и не так, как надо. В спорте их почти не знают. В ЛФК основной принцип деятельности специалистов - "не навреди!" А это предполагает очень высокий уровень личной ответственности. Ответственности и моральной, и административной, и юридической за результаты того, что делаешь. В физкультуре и особенно в спорте ответственность за здоровье занимающихся и уж тем более зрителей, как участников опосредованных - понятие призрачное. Я не случайно упоминаю о зрителях-болельщиках. Ведь в спорте не только делают, но и показывают такое, что человек с нормальным здоровьем вряд ли выдержит.

В связи с этим очень важный вопрос о науках в системе ЛФК. Нормальный специалист, работающий, скажем, долгие годы со спинальными больными (от слова спина) не бросит в угоду моде и личному благополучию своих пациентов и не перейдет в салон красоты делать массаж тем, кому надо лечить не спину, а голову и совесть. Хотя у таких людей тоже спина может болеть.

Есть у специалистов ЛФК, работающих в системе здравоохранения, и профессиональная этика. Поэтому они, как и врачи, и вообще хорошие специалисты редко изменяют своей профессии, делу, а, вернее, тем людям, которым служат. Хотя и не всегда присягают на верность. А если и присягают, как врачи, то на верность делу, а не царю и отечеству. И тем более какому-нибудь клубу или команде, как в спорте. Это касается действительно хороших специалистов, а не тех, кто просто занимает хорошие места. Сегодня же ради хорошего места многие вчерашние спортсмены, получившие когда-то дипломы ИФК, а то и без них, но всю жизнь проработавшие рубщиками мяса или торговцами пивом, переходят в массажисты, инструкторы по какой-нибудь очень оздоровительной, восточной гимнастике или открывают "центр здоровья". Обучаясь в свое время в ИФК, я заметил, что массажистами, например, стали в основном не лучшие студенты, а большей частью двоечники, балбесы и ... девчонки. Хотя массаж изучали все. Удивляетесь? Я тоже. Но не этим "специалистам", а тем, кто пользуется их услугами. С тех пор, как физкультура, спорт и лечебная физкультура полностью перешли в сферу бизнеса, появилось очень много людей, желающих на этом деле заработать. Понимаете( Не сделать полезное дело, а в первую очередь за-ра-бо-тать. Любой ценой. Даже ценой здоровья. Не своего, конечно, а потребителей.

В заключение скажу, что почти каждый человек, и чем дальше, тем больше, имеет какие-то болячки или недостатки физического развития (я уж не говорю об умственных и нравственных). Поэтому, используя возможности ЛФК и восстановив с ее помощью до "нормального" уровня и здоровье, и физические кондиции, можно затем заниматься другими видами физкультуры и даже спорта. Если хочется и если надо. Но цель укрепления здоровья, конечно же, не в том, чтобы затем испортить его, занимаясь спортом.

К сожалению, в реальной жизни все происходит наоборот. Начав без должной проверки здоровья и физических качеств заниматься спортом, заработав себе кучу болячек от перегрузок и травм и получив отрицательный опыт использования физических упражнений, люди теряют веру в их целительные возможности, если такая вера вообще была. И ладно, если бы это делалось только по собственному невежеству. Так ведь в большинстве случаев все происходит по вине "специалистов", которые знают, что по принципу "авось" заниматься физическими упражнениями нельзя. И тем более знают, что недопустимо без подготовки, руководствуясь только олимпийским принципом, согласно которому главное - участие, заниматься спортом. Надо - не надо, вредно или полезно - не важно. Участвуй и все тут. Отсюда и результат - большинство людей физическими упражнениями не занимаются. Даже в форме физкультуры. А если и занимаются, то, как правило, это хронические спортсмены или те, кто вынужден заниматься физическими упражнениями в форме лечебной физкультуры как жертва того же спорта или массовой физкультуры.

Не дай вам Бог восстанавливать доверие к физическим упражнениям таким путем.