**Что такое кинезитерапия, когда ее назначают?**

[Все рекомендации и показания](https://kontraktm.ru/indications)

 Количество заболеваний, связанных с деятельностью опорно-двигательного аппарата, в последнее время существенно увеличивается. Поэтому применяются различные методы для восстановления, среди которых особое место занимает кинезотерапия. Она представляет собой отдельный вид лечебной физкультуры, в которой лечение происходит за счет движения. Разберемся с тем, [что такое кинезитерапия, когда ее назначают](https://kontraktm.ru/novelties/lfk_i_kinezoterapiya).

**Основные задачи кинезитерапии**

Несмотря на то, что кинезитерапия принадлежит к списку достаточно молодых лечебных физкультур, в последние 10 лет она начала пользоваться большим спросом. В своем составе она содержит целый комплекс тренировок, для проведения которых применяется специально предусмотренное оборудование. Подбор программы происходит отдельно для каждого человека с учетом его списка заболеваний и особенностей, присущих конкретному организму.

К основным задачам, которые решает кинезитерапия, относят:

* посттравматическое или послеоперационное восстановление;
* профилактика и устранение заболеваний, касающихся позвоночника;
* укрепление общего состояния.

Особенность кинезитерапии заключается в том, что при ее применении к минимуму сводится процесс внедрения лекарственных препаратов. Распространение эффекта от лечебной физкультуры идет не на один орган, а на организм в целом. В сравнении с прочими методиками этот способ имеет наименьшее количество противопоказаний и побочных явлений. Каждое из упражнений, которое входит в комплекс лечебной физкультуры, безопасно для здоровья.

**Принципы кинезитерапии**

В основе кинезитерапии находится следующих 5 основополагающих принципов:

* систематичность - чтобы восстановление функций движения прошло быстрее, занятия должны выполняться без пропусков регулярно;
* от простых упражнений к более сложным - освоение движений и упражнений должно быть максимально постепенным с введением нагрузок через определенные промежутки времени с учетом времени, необходимого для адаптации организма к чему-то новому;
* контроль и наглядность - достижение результата возможно только в случае постоянного контроля со стороны инструктора и доктора;
* соблюдение принципов правильного дыхания - очень важно научится правильно дышать при выполнении занятий. Это поможет не только расслабиться, но и снять болевые ощущения в случае их наличия;
* индивидуальность - при построении тренировок обязательно учитываются индивидуальные особенности организма.

На основе всех вышеперечисленных принципов строится кинезитерапия, помогающая добиться результатов.

**Показания к процедуре кинезитерапии и возможные противопоказания**

Среди основных показания к проведению лечебной кинезитерапии выделяют следующие:

* межпозвоночные грыжи;
* сколиоз и прочие виды искривлений;
* боль в суставах и спине;
* остеохондрозы;
* мышечная дистрофия;
* парезы разной природы;
* периартроз;
* коксартроз;
* восстановление после проведенной операции.

Если же рассматривать противопоказания, то условно их можно поделить на относительные, которые могут рассматриваться по отдельности в каждом случае, и абсолютные, при которых кинезитерапия запрещена полностью.

**К категории абсолютных противопоказаний принадлежат:**

* наличие инфекционных заболеваний;
* опухоли злокачественного характера;
* переломы;
* закрытые и открытые кровоизлияния.

Если же смотреть на относительные противопоказания, их на порядок больше, но они рассматриваются по отдельности для каждого пациента. К ним относят:

* прединсультное и прединфарктное состояние в острой форме;
* гипертония;
* послеоперационный ранний период;
* разрывы сухожилий и мышц;
* диабет;
* тахикардия;
* онкологические образования в опорно-двигательном аппарате;
* инфаркты и инсульты ранее перенесенные;
* хронические заболевания в острой фазе;
* тромбоз.

При наличии вышеперечисленных заболеваний каждый доктор с осторожностью подходит к выбору кинезитерапии в качестве основного инструмента для лечения.