**Физиотерапия и лечебная физкультура**

Лечебная физкультура очень часто используется в комбинации с методами физиотерапии, которые при правильном использовании способны в разы повысить эффективность лечебной физкультуры. Такие методы, как гальванизация, электрофорез, электростимуляций, импульсная терапия, воздействие теплом и некоторые другие варианты, могут применяться в составе так называемой лечебной триады, куда входит физиотерапия, ЛФК и массаж. В основном, существует два варианта применения этих трех методов: Сеанс лечебной физкультуры, после которого следует массаж, а через время (от получаса до 1,5 часа) – нужная процедура физиотерапии. Физиотерапия, через пару часов – занятие ЛФК, по завершению массаж. Выдерживать определенные временные интервалы в обоих случаях требуется для того, чтобы не допустить перегрузки организма. При отдельных заболеваниях возможно комбинирование ЛФК, массажа и физиотерапии в ином порядке. ЛФК и массаж Массаж является важной частью реабилитации. Сам по себе он не способен натренировать тело, сделать его более выносливым, как это делают занятия лечебной физкультурой, однако его сочетание с ЛФК позволяет повысить эффективность упражнений, ведь благодаря массажу приходят в норму обменные процессы. Кроме того, массаж помогает снять напряжение в мышцах. Во время массажа температура кожи и мышц, расположенных на участке, с которым работает массажист, повышается, за счет чего пациент может ощутить тепло и расслабление. Активизация обменных процессов ускоряет заживление тканей, что очень важно в послеоперационном периоде. Часто комбинация ЛФК-массаж используется для пациентов с болезнями суставов, так как правильно подобранные упражнения ЛФК избавляют от боли, часто сопровождающей такие заболевания, а также обеспечивают лучшую подвижность пораженного сустава. Лечебная физкультура для взрослых Упражнения лечебной физкультуры всегда подбираются индивидуально. Состав комплекса, длительность тренировки, количество повторов и прочие параметры определяются не только заболеванием, но и возрастом пациента, его физической подготовкой и другими критериями.