

# ЛФК при ожирении



Сущность заболевания ожирением заключается в избыточном отложении жира в подкожной основе и во внутренних органах и тканях.

Это приводит к развитию атеросклероза, снижению работоспособности, нарушению работы желез внутренней секреции, половых желез, коры надпочечников, сердечно - сосудистой системы и затрудненному дыханию.

Кроме профилактических средств - рационального питания, активной трудовой деятельности и активного отдыха большая роль в лечении ожирения принадлежит ЛФК.

# Выделяют четыре степени ожирения:

- 1 степень ожирения  
характеризуется превышением массы тела  
на 15-25%,
- 2 степень ожирения  
на 26-50%,
- 3 степень ожирения  
на 51-100%,
- 4 степень ожирения  
более чем на 100%.

## Оценка степени выраженности ожирения

Для каждого человека имеется определенная величина массы тела(должная масса тела), которая способствует достижению наибольшей продолжительности жизни. Популярна формула Кетле для вычисления индекса массы тела(ИМТ).

**ИМТ** = масса тела/(рост)<sup>2</sup> измеряется  
в кг/м<sup>2</sup>

Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	Классификация
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,49	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5–24,99	Норма
25–29,99	Избыточная масса тела (предожирение)
30–34,00	Ожирение первой степени
35–39,99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

# Индекс массы тела (ИМТ)

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40+



Нормальный  
вес



Пред-  
ожирение



Ожирение  
1 степени



Ожирение  
2 степени



Ожирение  
3 степени

**Применение средств ЛФК обусловлено тем, что физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям. Особое внимание при лечении ожирения в процессе занятий уделяют тренировке дыхания. Дыхательные упражнения способствуют увеличению поступления в организм кислорода, необходимого для усиления окислительных процессов и более активного сгорания жирных кислот в тканях.**

# Задачи ЛФК

- стимулировать обмен веществ, повышая окислительно-восстановительные процессы и энергозатраты;
- способствовать улучшению нарушенного функционального состояния сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- снизить массу тела больного в сочетании с диетотерапией;
- повысить физическую работоспособность;
- способствовать нормализации жирового и углеводного обмена.

## *Показания к назначению лечебной физкультуры:*

первичное и вторичное ожирение I, II, III степеней. Применяют утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, упражнения на тренажерах, дозированные прогулки по ровной местности и с восхождениями (терренкур), специальные упражнения в бассейне, плавание в открытых водоемах, бег, туризм, греблю, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные и спортивные игры.

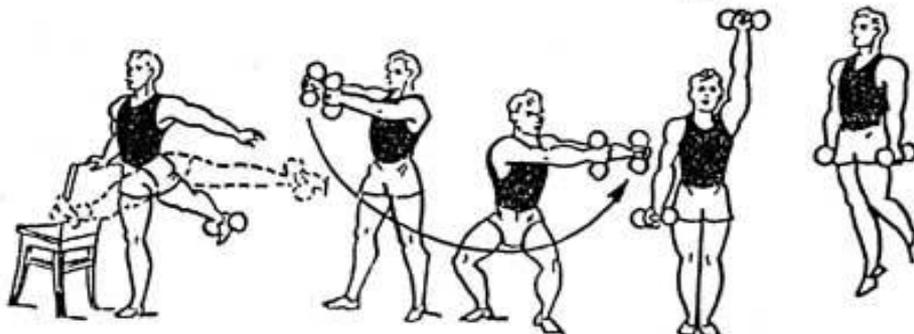
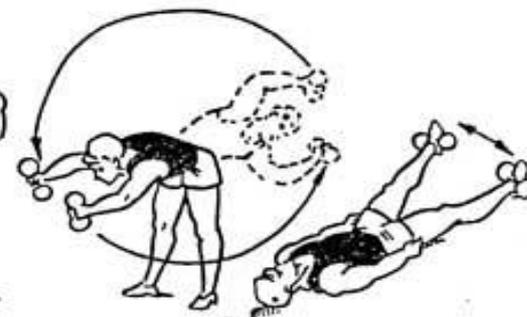
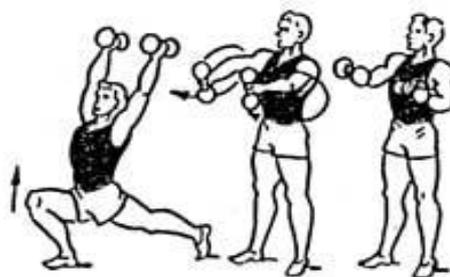
# *Противопоказания к занятиям на тренажерах:*

- ожирение любой этиологии IV степени;
- сопутствующие заболевания, сопровождающиеся недостаточностью кровообращения II и III стадии;
- гипертензионные и дисэнцефальные кризы;
- обострения калькулезного холецистита;
- повышение АД выше 200/120 мм рт.ст.;
- урежение пульса до 60 ударов в минуту.

# Комплекс упражнений при ожирении



[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)



# Главной целью лечебного питания при ожирении является

торможение процессов образования и откладывания жира в подкожной жировой клетчатке и вокруг внутренних органов, а также мобилизация из этих мест уже отложившихся жировых запасов.

Она может быть достигнута прежде всего в результате снижения калорийности пищевого рациона, однако ограничения его энергетической ценности нужно проводить разумно.

Растущий детский организм необходимо обеспечить основными пищевыми веществами, включая витамины, минеральные соли, микроэлементы.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать бедро к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же левой ногой.

Повторить 4—5 раз каждой ногой. Темп средний.

2. И. п. — то же. Поднять правую ногу вверх; затем опустить в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—10 раз с отдыхом. Темп медленный.

4. И. п. — то же, руки вдоль туловища. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла; вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

5. И. п. — то же, руки на поясе. Ноги поднять, развести в стороны, соединить, скрещивая таким образом, чтобы правая нога была над левой; развести ноги в стороны и снова скрестить так, чтобы левая была над правой; развести в стороны и вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И. п. — то же, руки согнуты в локтях, ноги в коленных и тазобедренных суставах и приподняты. Круговые движения ногами как при езде на велосипеде. Выполнять в течение 0,5—1 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И. п. — то же, прямые ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Поднять левую руку, повернуть туловище направо и опустить левую руку на ладонь правой руки — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же правой рукой. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

8. И. п. — то же, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Круговые движения в тазобедренных суставах с участием нижней части туловища по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И. п. — то же, руки над головой, прямые ноги скрещены (правая нога на левой). Поворачивать ноги и нижнюю часть туловища направо, стараясь не отрывать плечи от пола. То же в другую сторону. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

10. И. п. — то же, руки под головой, прямые ноги подняты. Согнуть ноги, стараясь прижать их к животу, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

**Будьте здоровы!**

