



# Тема 2 Занятие 7

**Физическая реабилитация при  
заболеваниях эндокринной системы  
и нарушениях обмена веществ**

## **Учебные вопросы:**

1. **Физическая реабилитация при сахарном диабете.**
2. **Физическая реабилитация при ожирении.**

# **Учебные вопросы 1**

## **Физическая реабилитация при сахарном диабете**

Сахарный диабет – это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризуется грубым нарушением обмена углеводов.

# Задачи ЛФК

- Улучшение регулирующего влияния ЦНС на обменные процессы организма и функцию ЖВС;
- Усиление окислительно-ферментативных процессов и действия инсулина;
- Повышение утилизации сахара в мышцах;
- Улучшение функционального состояния ССС, ДС;
- Повышение адаптации организма к ФН.

## **Учебные вопросы 2**

# **Физическая реабилитация при ожирении**

# Ожирение

хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее круг осложнений и обладающее вероятностью рецидива после окончания курса лечения.

# Этиология ожирения

- нарушение пищевого поведения – в том числе невротическая булемия, гиперфагическая реакция на стресс, компульсивная гиперфагия, углеводная жажда и предменструальная гиперфагия;
- опухоли;
- инфекции;
- дисбаланса питательных веществ;
- энергетический дисбаланс (преобладание энергии потребления над энергией расхода);
- наследственность.

# Группы людей с риском развития ожирения

- лица, у которых хотя бы один из родителей имеет избыточный вес;
- женщины в период беременности и в течение 2-3 лет после родов;
- спортсмены, прекратившие тренировки, лица, уволенные в запас из армии, лица, по каким либо причинам, сократившие объем физических нагрузок;
- больные, перенесшие тяжелые операции или травмы и вынужденные длительное время проводить на постельном или ограниченном двигательном режиме;
- люди, отказавшиеся от курения;
- лица с привычно большим потреблением жира;
- лица среднего и пожилого возраста

# Соответствие между массой человека и его ростом

- 15 и менее Острый дефицит массы
- 15-20 Недостаточная (дефицит) масса тела
- 20-25 Норма
- 25-30 Избыточная масса тела
- 30-35 Ожирение первой степени
- 35-40 Ожирение второй степени
- 40 и более Ожирение третьей степени

# Принципы диетотерапии ожирения

- Очередь дефицита в диете – сначала жиры, потом углеводов.
- Диета должна содержать физиологическую норму белка, основных витаминов и минералов, пищевых волокон и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.
- Диета должна быть полирежимная для улучшения переносимости диеты.
- Темп снижения массы тела на 5-10% от исходного.

# Вспомогательные способы:

- физические нагрузки,
- адаптогены;
- препараты снижающие аппетит,
- психотерапия,
- рефлексотерапия и т.п.

# Задачи ЛФК при ожирении

- Стимуляция обмена веществ в организме, активизация окислительно-восстановительных процессов и повышения энерготраты;
- Снижение массы тела;
- Улучшение функции ССС и ДС, ОДА;
- Повышение адаптации организма к физическим нагрузкам.