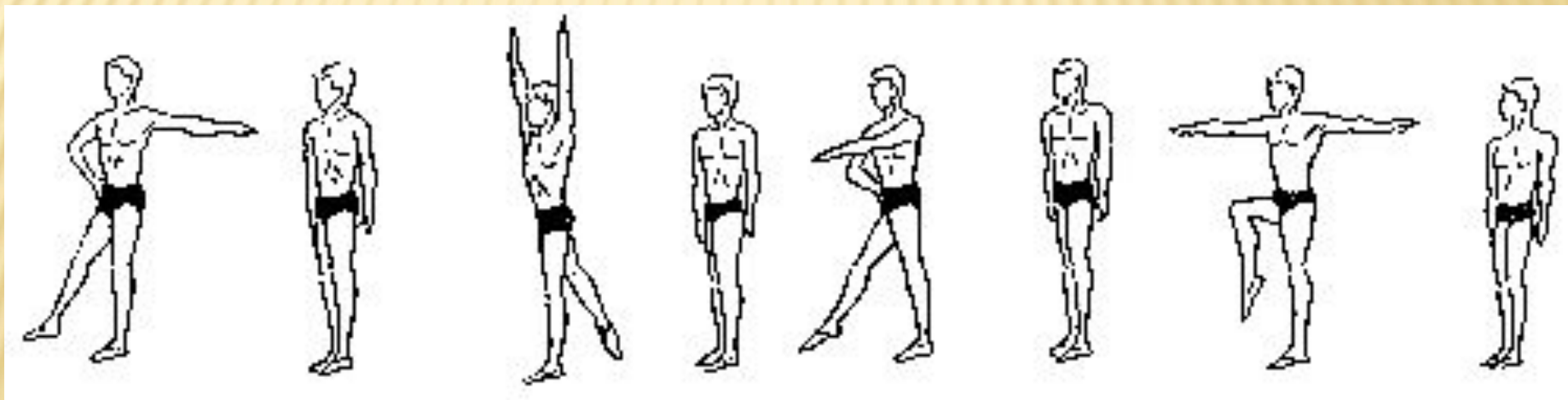


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ "БОЛЬНИЦА "КУЗНЕЧИКИ"
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ"

ОБЩИЕ ОСНОВЫ
ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРЫ
после 55-ти лет

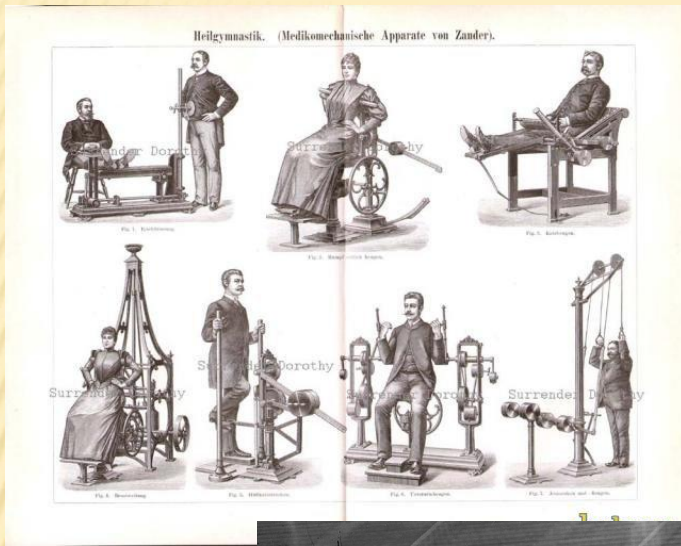
Москва 2016

Лечебная физкультура – это раздел медицины, науки, реабилитации, изучающий способы лечения различных заболеваний с помощью применения движения как средства терапии (лечения).



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Гимнастические упражнения были известны еще в Древнем Египте и Древнем Риме. Сравнительно давно гимнастика начала распространяться и в нашей стране. Так, при Петре I в ряде учебных заведений были введены физические упражнения, а полководец А.В. Суворов ввел в войсках утреннюю гимнастику. Спортивной гимнастикой в России начали заниматься значительно позднее, лишь в конце XIX в., а массовое развитие гимнастика получила только при Советской власти.



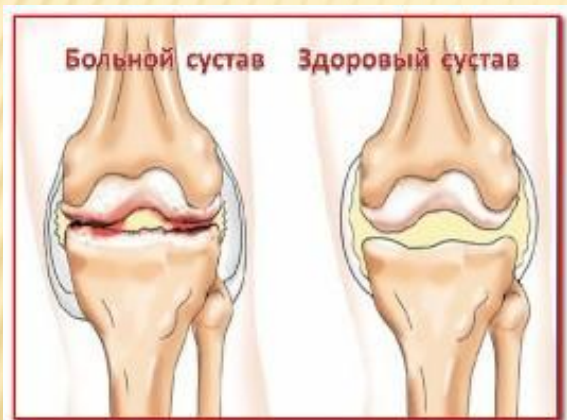
ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- Это движение из определенного исходного положения, которое имеет определенное содержание, конкретную дозировку (кратность, количество, время) и определенные методические указания.



ЭФФЕКТЫ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (МЫШЕЧНЫХ ДВИЖЕНИЙ) ДЛЯ ОРГАНИЗМА

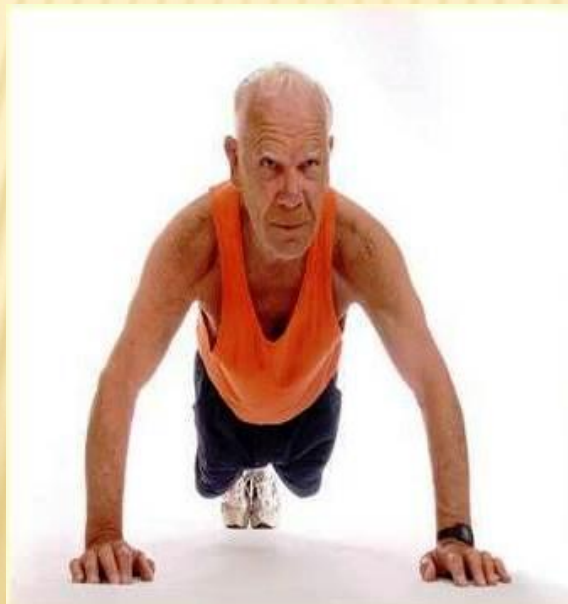
- Их используют для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.



- В качестве сильного лечебного средства физические упражнения используют как мощный стимулятор жизненных функций организма человека.

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

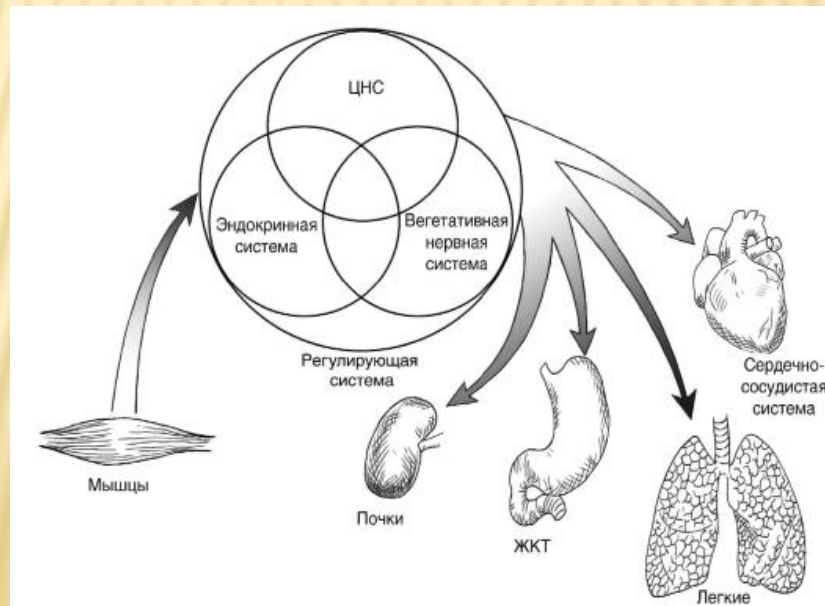
Тонизирующее действие считается основным. Физические упражнения оказывают как общее тонизирующее действие на организм, так и целенаправленно повышают тонус органов, у которых он снижен. Следует отметить важность положительных эмоций (бодрость, радость, удовольствие), вызываемых физическими упражнениями.



ТРОФИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Трофическое действие основано на активизации обменных процессов в мышцах, внутренних органах. Улучшается кровообращение, дыхание и трофика различных органов.

Происходит более быстрое рассасывание погибших тканевых элементов, более быстрое заживление ран.



КОМПЕНСАТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ

- Временное или постоянное замещение нарушенных функций
- При нарушении функции жизненно важного органа компенсаторные механизмы включаются сразу же
- Так, например, при нарушении функции дыхания занятия ЛФК способствуют выработке и закреплению компенсаций за счет автоматически углубленного дыхания, тренировки сердца, повышения количества эритроцитов и гемоглобина в крови, более экономично протекающих окислительных процессов в тканях.

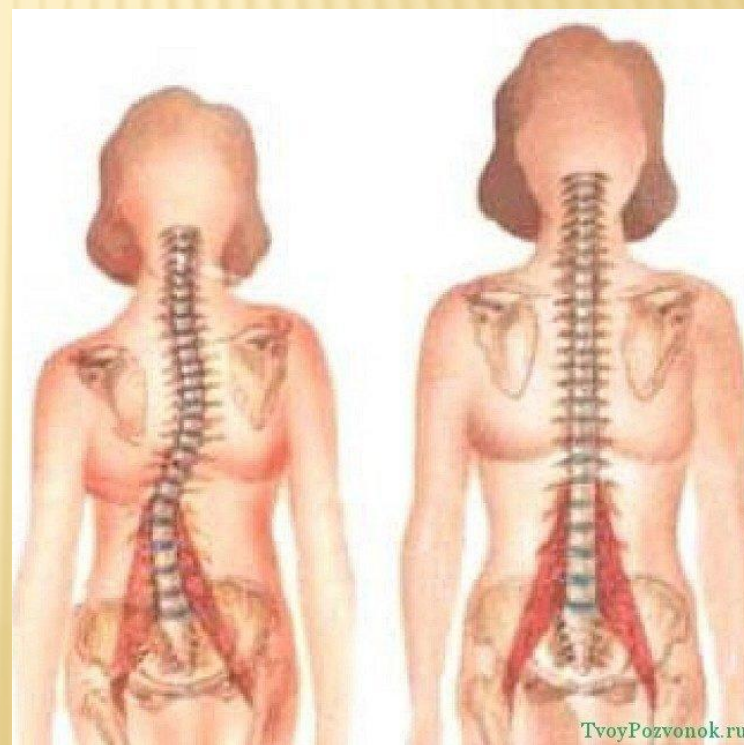
ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ:

- Физическое упражнение
- Гигиенический режим
- Двигательный режим
- Естественные факторы природы
- Массаж
- Трудотерапия



РЕАБИЛИТАЦИЯ

- это комплекс мероприятий, целью которых является достижение, по возможности, максимально полного восстановления нарушенных или утраченных вследствие заболевания или травмы функций пациента.



Цель реабилитации - полное или частичное восстановление нарушенных функций, или выработка компенсаторных механизмов, заменяющих утерянную функцию.



Конечная цель - обеспечение независимости больного в повседневной жизни и повышение качества его жизни

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Особая подверженность воздействиям внешней среды
- Нарушения социальных отношений
- Снижение способностей к восприятию нового и обучению
- Значительное снижение функциональных способностей
- Нарушения бытовых и трудовых отношений



ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

- Отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания, травмы (и)или их осложнений
- Положительная динамика в состоянии больного, определенная по совокупности клинико-функциональных и лабораторных данных



ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК

- 1) ЛФК является универсальным методом реабилитации пациентов различных возрастных категорий;
- 2) ЛФК показана при всех заболеваниях: в клинике внутренних и нервных болезней, в травматологии, при хирургической патологии, офтальмологической и других заболеваниях.
- 3) Различные формы ЛФК назначаются на всех этапах медицинской реабилитации;
- 4) ЛФК активно назначается в комплексе с физиотерапией и массажем и другими видами реабилитации (медицинская, социальная, психологическая и т.д.).



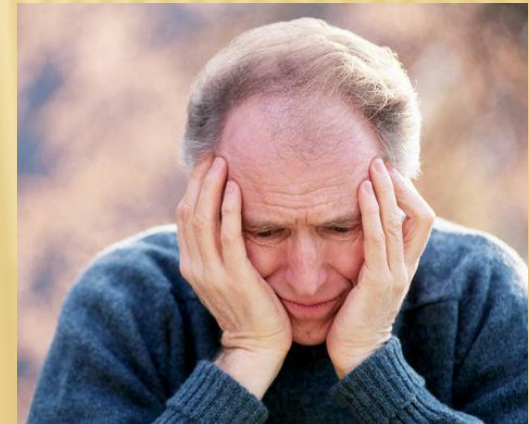
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК

- отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушения психики;
- кровотечение любой этиологии;
- сильные боли различного генеза;
- повышение СОЭ и выраженный лейкоцитоз;
- злокачественная гипертония, повышение АД до 220/120 мм. рт. ст.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК

- выраженная гипотония;
- тахикардия в покое;
- злокачественные новообразования до радикального лечения;
- острый период заболевания;
- лихорадка.



ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

- Комплексное воздействие (прием препаратов, сбалансированное питание, двигательная активность)
- Ранние сроки начала восстановительного лечения
- Индивидуальный подход (то что нужно только Вам!)



СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

- Физические упражнения
- Физические упражнения в воде
- Ходьба
- Восхождения
- Занятия на тренажерах
- Плавание



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

- Индивидуальная (самостоятельное занятие или с инструктором)
- Малогрупповые занятия по 2-4 человека



- Групповые занятия по 8-12 человек



На какую часть тела воздействуют:

- на спину,
- на живот,
- на шею,
- на руки,
- на пальцы,
- на ноги,
- на грудную клетку...



ПО НАПРАВЛЕННОСТИ:

- для увеличения мышечной силы
- для улучшения координации
- для увеличения работы в суставах
- для регуляции мышечного тонуса
- для тренировки дыхательной системы
(дыхательная гимнастика)
- для тренировки сердечно-сосудистой системы и др.



ПО ХАРАКТЕРУ АКТИВНОСТИ

- Активные (Вы сами делаете)
- Пассивные (Все делает инструктор)
- Активно-пассивные (Вам помогает инструктор)
- Идеомоторные (Вы делаете мысленно)



ПО ВЕЛИЧИНЕ НАГРУЗКИ

- малой интенсивности
- средней интенсивности
- большой интенсивности



ПО ПРИНЦИПУ ДЕЙСТВИЯ

- **Общеукрепляющие**



Общие – применяются для оздоровления, укрепления и общего развития организма. При этом используются общеукрепляющие и общеразвивающие физические упражнения.

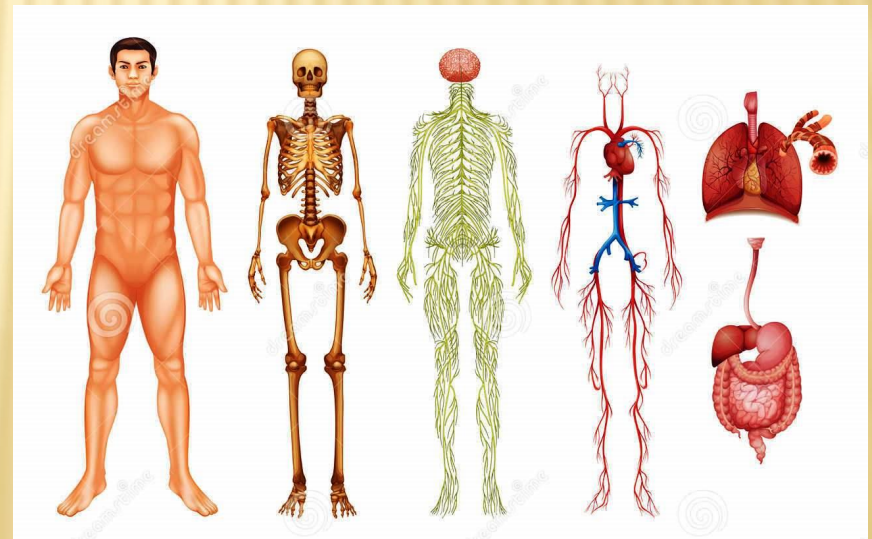
- **Специальные**

Специальные – направлены на развитие функций и восстановление органа, вовлеченный в патологический процесс. Применяются специальные упражнения, которые непосредственно влияют на пораженную систему, орган.



МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

- 1. При заболеваниях опорно-двигательной системы
- 2. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- 3. При заболеваниях дыхательной системы
- 4. При заболеваниях пищеварительной системы
- 5. Обучение ходьбе с опорой на трость и пр
- 6. При операциях на грудной клетке
- 7. При нарушении осанки
- 8. При травмах



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ДОСТИЧЬ СЛЕДУЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- насыщение организма кислородом;
- восстановление нервной системы;
- прекрасная вентиляция легких;
- улучшение обмена веществ;
- повышение иммунитета;
- снижение давления;



ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

- 1. Утренняя гигиеническая гимнастика
- 2. Лечебная гимнастика
- 3. Дозированная ходьба
- 4. Лечебное плавание
- 5. Гидрокинезотерапия
- 6. Механотерапия
- 7. Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе
- 8. Игры, спортивные игры
- 9. Туризм
- 10. Терренкур (ходьба по пересеченной местности)



КРИТЕРИИ ВЫБОРА ФОРМ ЛЕЧЕБНЫХ ГИМНАСТИК

- Ваш возраст
- Ваше общее состояние, как вы себя чувствуете на данный момент времени.
- История Вашей жизни: служили ли вы, кем и где работали, где вы жили и в каких условиях...
- Спортивный анамнез или занимались ли вы спортом, общей физической подготовкой, может у Вас есть разряд по спорту...
- История Вашего заболевания: когда заболели, в чем выражались основные проявления, осложнения заболевания...
- Стадия заболевания на данный момент, Ваши жалобы...

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК У ЛИЦ СРЕДНЕГО (45 – 59 ЛЕТ) И ПОЖИЛОГО (60 – 74 ГОДА) ВОЗРАСТОВ

- Дозировка ниже;
- Применяют упражнения малой и средней интенсивности;
- С достаточно широкой амплитудой движения;
- Выполняют плавно;
- Особое внимание на выработку и постановку правильного дыхания;

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК У ЛИЦ СРЕДНЕГО (45 – 59 ЛЕТ) И ПОЖИЛОГО (60 – 74 ГОДА) ВОЗРАСТОВ

- Строго соблюдать принцип повышения нагрузки;
- Повышения паузы для отдыха;
- Исключаются упражнения с резкими поворотами и вращениями головы, элементами натуживания, запрокидывания головы;

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ НАЦЕЛЕНЫ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ВСЕГО ОРГАНИЗМА:

Во время упражнений следует следить за вдохом и выдохом. Естественно, что часть движений нельзя выполнять лежа в кровати или сидя на стуле. В этих случаях их следует заменить другими или совсем исключить. Важно только следить за тем, чтобы все 4 группы мышц получали достаточную нагрузку. Что касается мышц туловища, брюшного пресса, то они активно работают при упражнении рук, ног и позвоночника, а дыхательные мышцы – во время вдоха и выдоха.

- Для мышц и суставов головы и шеи (в течение 3–4 мин.):
- **ВЫПОЛНЯТЬ ОЧЕНЬ АККУРАТНО!!!!!!**
- а) наклоны головы вперед, назад, влево и вправо (8–10 раз);
- б) повороты головы вправо и влево (8–10 раз);
- в) вращательные движения головы справа налево и наоборот (8–10 раз).
- Для мышц рук и плечевого пояса:
- а) выбрасывание рук в стороны, вверх и вперед с распрямлением их и приведением к туловищу со сгибанием в локтевых суставах (10 раз);
- б) вращение вытянутых рук спереди назад и сзади вперед (10 раз);
- в) схватывание руками туловища спереди (выдох) и разведение их в стороны (вдох) (8–10 раз);
- г) движения в лучезапястных суставах – сгибание и разгибание по 10–15 раз и вращение предплечья (15–20 раз);
- д) сжимание пальцев в кулак и разгибание их по 10–15 раз.
- Для мышц и суставов позвоночника:
- а) сгибание и разгибание вперед, назад, вправо и влево;
- б) вращение позвоночника вправо и влево с вытянутыми в стороны руками;
- в) сгибание позвоночника вперед с доставанием пола кончиками пальцев (8–10 раз).
- Для мышц и суставов нижних конечностей:
- а) ходьба на месте с максимальным сгибанием в коленных и тазобедренных суставах;
- б) поочередное движение прямой ноги вперед и назад с одновременным движением прямых рук в этом же направлении по 10–12 раз каждой ногой;
- в) поочередное вращательное движение правой и левой вытянутой ноги спереди назад и сзади вперед по 10–12 раз каждой ногой.

КУРС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ (20-30 ЗАНЯТИЙ)

Подготовительный период -

приблизительно 25% от общего курса и подготавливает к основной дозе физической нагрузки



Основной период - составляет

приблизительно 50% от общего курса.

Именно здесь проявляется лечебный эффект от физических упражнений

Заключительный период - составляет 25%

от общего курса и должен проходить в условиях поликлиники или санаторно-курортного лечения. Считается от момента вылечивания заболевания до полного здоровья.



СТРУКТУРА ВАШЕГО ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

- Вводная часть (разминка, занимает 15% от общего времени занятия)
- Основная часть (специальные физические упражнения, занимают 70% от общего времени занятия)
- Заключительная часть – используются игры, занятия на мяче и т.д., занимает 15% от общего времени занятия)



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

1) Постельный:

- пассивный (активные движения полностью исключены)
- активный (сохраняя положение лежа, врач разрешает пациенту движения мелких и средних мышечных групп)

2) Полупостельный (разрешаются движения в положении лежа и сидя)

3) Палатный (разрешается стоять и ходить с опорой на спинку кровати)

4) Общий двигательный (нет ограничения в ходьбе)

5) Тренирующий (назначается только врачом после решения вопроса об индивидуальной для данного пациента дозировке физической нагрузки):

- щадящий;
- тренирующий

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

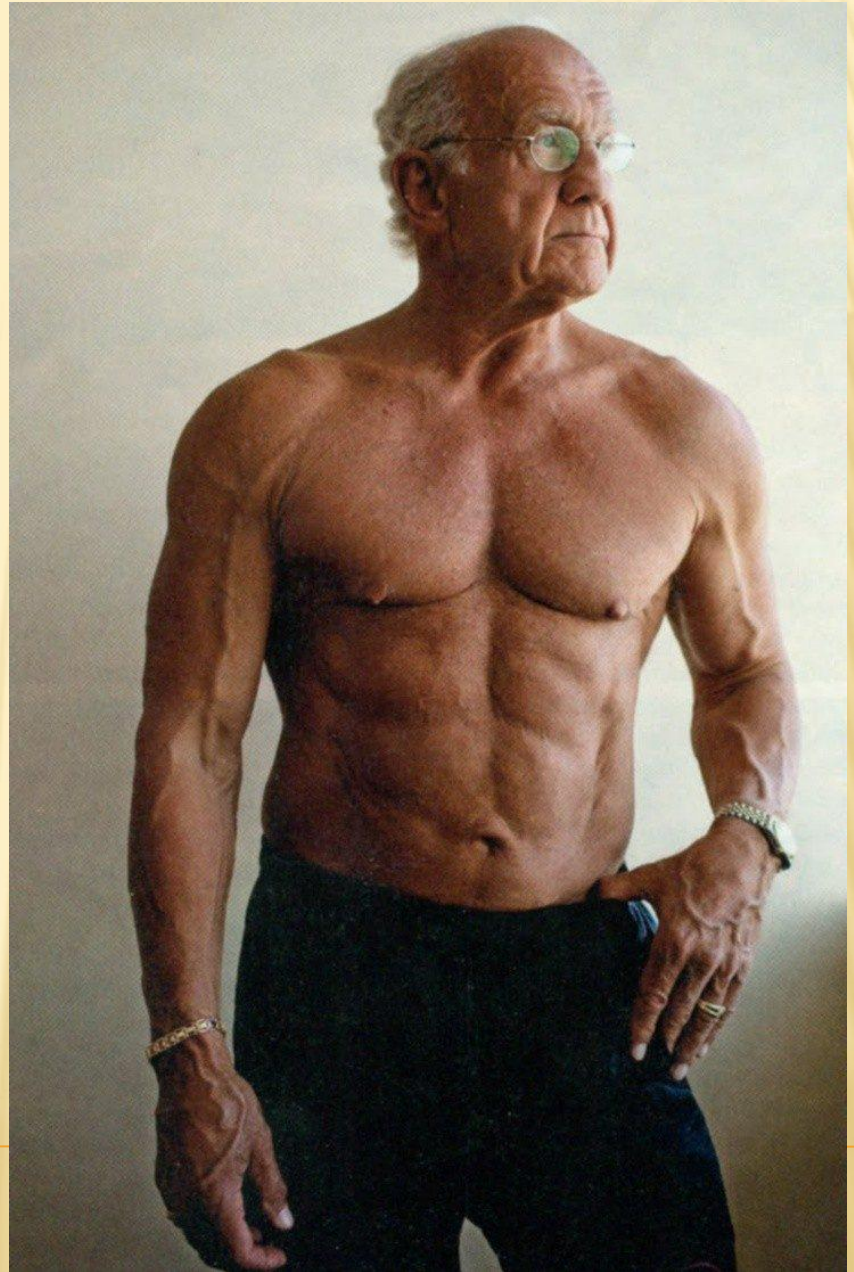


ДЖЕФФРИ ЛАЙФ (НА ФОТО 72 ГОДА).

В 1997 году Джеффри Лайф был семейным терапевтом.

Ему было 59 лет, у него имелся лишний вес, одышка и быстро ухудшающееся здоровье. Он не мог даже шнурки себе завязать, не начав задыхаться.

Сейчас ему 76 лет, и, по словам Джеффри, он находится в лучшей форме за всю свою жизнь. Он тренируется в тренажерном зале пять дней в неделю, имеет черный пояс по тхэквондо и занимается тайским боксом.



На чемпионате ветеранов плавания «Мастерс» в Канаде 104-летний Джарин Тиммерман установил сразу два мировых рекорда в один день.

Мужчина побил мировой рекорд на дистанции 50 метров вольным стилем (2:52.48) и 50 м на спине (3:09.55) в возрастной категории 100-104 года. Таким образом Джарин Тиммерман стал самым возрастным рекордсменом мира по плаванию, пишет «Новый регион».

«Я – первый мировой рекордсмен по плаванию, которому 104 года. Потому что в этой возрастной категории у меня просто нет конкурентов, – сказал Тиммерман журналистам. – Для меня плавание – это вызов. Именно поэтому я до сих пор плаваю».

В феврале канадцу исполнится 108 лет. Из-за пожилого рекордсмена Международной федерации плавания (FINA), вероятно, придется ввести в «Мастерс» новую возрастную группу – 105-109 лет. Ведь пока старейшими среди ветеранов считаются спортсмены 100-104 года.

Джарин Тиммерман начал участвовать в соревнованиях в возрасте 79 лет. На протяжении своей плавательной «карьеры» он завоевал 160 медалей. В 2009 году на чемпионате мира в Эдмонтоне, когда мужчине исполнилось 100 лет, он побил сразу четыре мировых рекорда.



104-ЛЕТНИЙ КАНАДЕЦ УСТАНОВИЛ ДВА МИРОВЫХ РЕКОРДА ПО ПЛАВАНИЮ

Становится удивительно на что вообще способны пенсионеры. Вот очередной дедушка-пенсионер, в возрасте девяносто пять лет решил удивить всех вокруг. Он пробежал расстояние в двести метров всего лишь за 55,48 секунды и таким образом побил мировой рекорд во время бега.

Дедушка является жителем Великобритании, зовут его Чарльз Югстер. Теперь его называют «самым здоровым пенсионером в мире», потому что ему удалось установить мировой рекорд в беге на дистанцию двести метров, причем сделал он это в своей возрастной категории.

Видео, на котором Чарльз совершает свой бег, просто покорило Интернет. На YouTube ему удалось собрать больше семьсот тысяч просмотров, а это согласитесь, совсем немало.

Пенсионер зря время не теряет, кроме бега он занимается еще греблей и бодибилдингом.

Ранее подобный рекорд, который отличался на две секунды в большую сторону, установил в 2013 году американец, которого звали Орвилл Роджерс.

Такими людьми действительно стоит восхищаться и заносить их в Книгу Рекордов Гиннеса, потому что они удивительные и потрясающие. Дожить до такого возраста сможет далеко не каждый, а уж, чтобы заниматься столькими видами спорта, да еще бить рекорды, так это вообще нечто невообразимое.



НОВЫЙ РЕКОРД НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ОТ 95-ЛЕТНЕГО ПЕНСИОНЕРА