

Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ

(сахарный диабет)



Г.В.Ковязина, к.п.н., доцент
Вятский государственный университет
г. Киров, Россия

Методика оздоровительной физической культуры при ожирении

- Сахарный диабет – это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме, характеризующееся серьезными нарушениями обмена углеводов.

Клинические проявления

-повышение содержания сахара в моче и крови

-чувство жажды, употребление большого количества жидкости

-повышенный аппетит

-нарушения в работе функциональных систем

Основные задачи оздоровительной физической культуры

- 1) Способствовать снижению гипергликемии
- 2) Улучшить функцию сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы
- 3) Повысить физическую работоспособность
- 4) Нормализовать психоэмоциональный тонус

Применяемые средства

- общеразвивающие упражнения
- дыхательные упражнения
- упражнения для крупных мышечных групп
- координационные упражнения
- занятия физическими упражнениями на тренажерах

Особенности занятий при легкой форме заболевания:

- Движения выполняются во всех мышечных группах с большой амплитудой, в медленном и среднем темпе.
- Применяются координационные упражнения, ходьба, плавание, элементы спортивных и подвижные игр.
- Плотность занятия 60-70%.

Особенности занятий при средней степени заболевания:

- Выполняются упражнения средней и умеренной интенсивности, темп –медленный, плотность занятия 30-40%
- Применяются общеразвивающие, дыхательные упражнения, дозированная ходьба, лечебное плавание

Особенности занятий при тяжелой степени заболевания:

- Занятия проводятся в постельном режиме двигательной активности
- Используются физические упражнения для мелких и средних мышечных групп
- Применение дыхательных упражнений
- Плотность занятия небольшая

Противопоказания к занятиям физическими упражнениями

- декомпенсированная форма течения заболевания
- низкий уровень физической работоспособности
- выраженные сопутствующие заболевания