

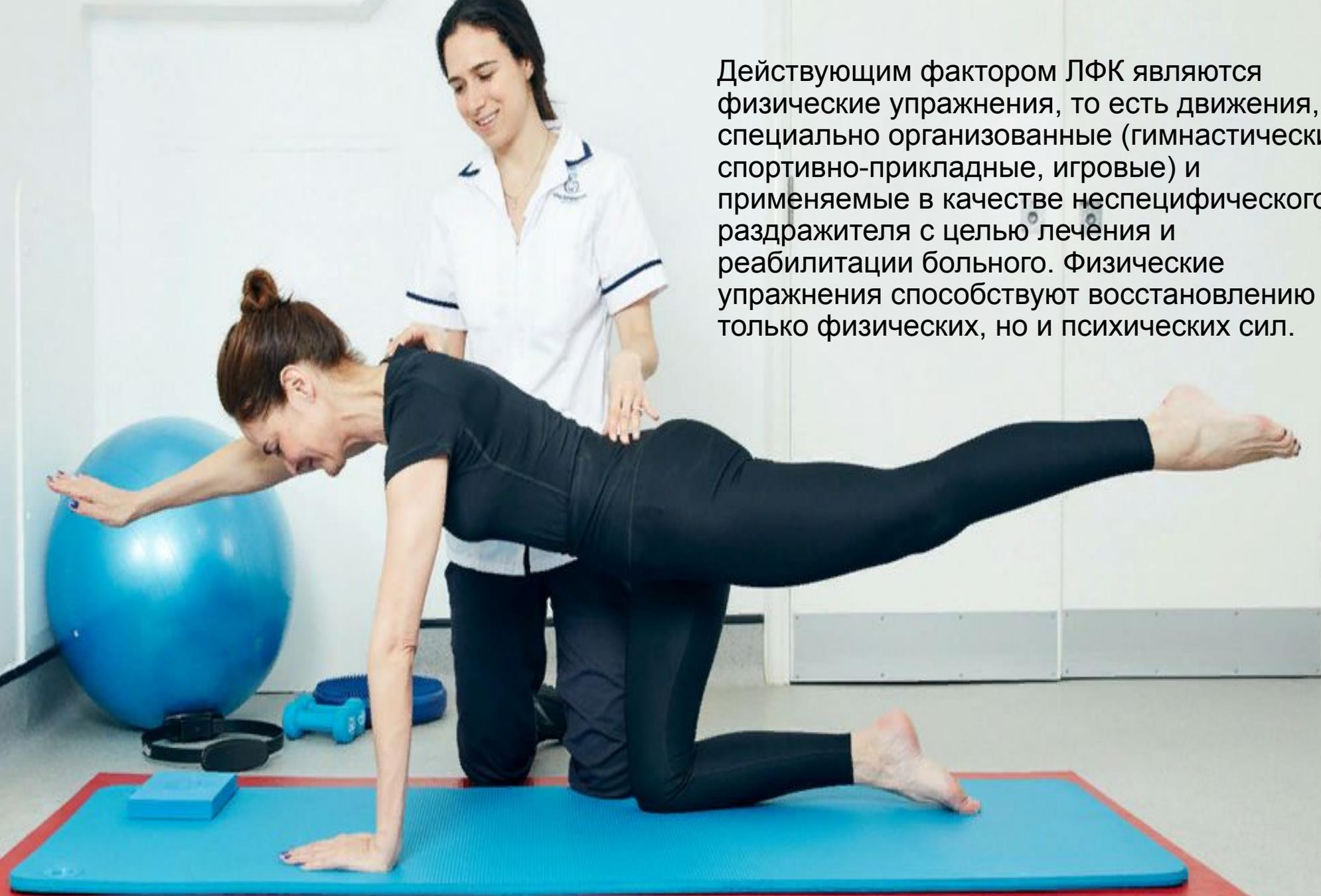
Лечебная физическая культура

Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.



Лечебная физкультура (ЛФК) — это лечебно-профилактический метод, помогающий восстановиться организму и предупредить развитие множества заболеваний. ЛФК используется совместно с другими методиками терапии для получения максимально возможных положительных результатов.

Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.



Особенностью метода ЛФК является также его естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму, — функция движения. Последняя представляет собой биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.





Очень важно проконсультироваться с лечащим врачом о возможности использования лечебной физкультуры так как ее применение имеет ряд противопоказаний.

Главными противопоказаниями к применению ЛФК является:

- нарушения психики, а также тяжелое состояние которые являются причиной отсутствия контакта с человеком
- обострение болезни или его прогрессивное течение
- усиление сердечно-сосудистой недостаточности
- тахикардия (более 100 ударов в минуту)
- брадикардия (менее 50 ударов в минуту)
- негативная динамика ЭКГ, которая может говорить про нарушения кровообращения в коре головного мозга

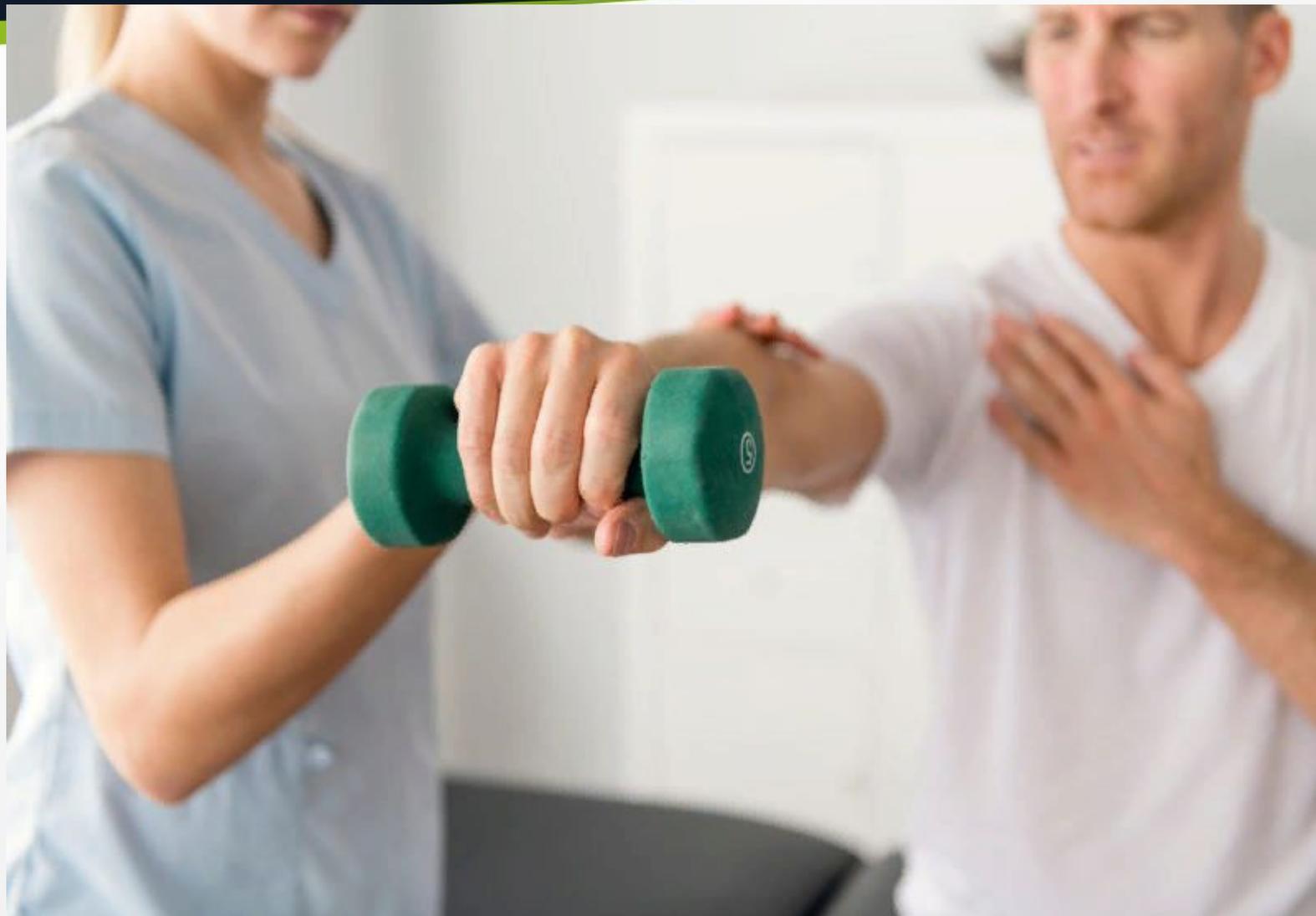


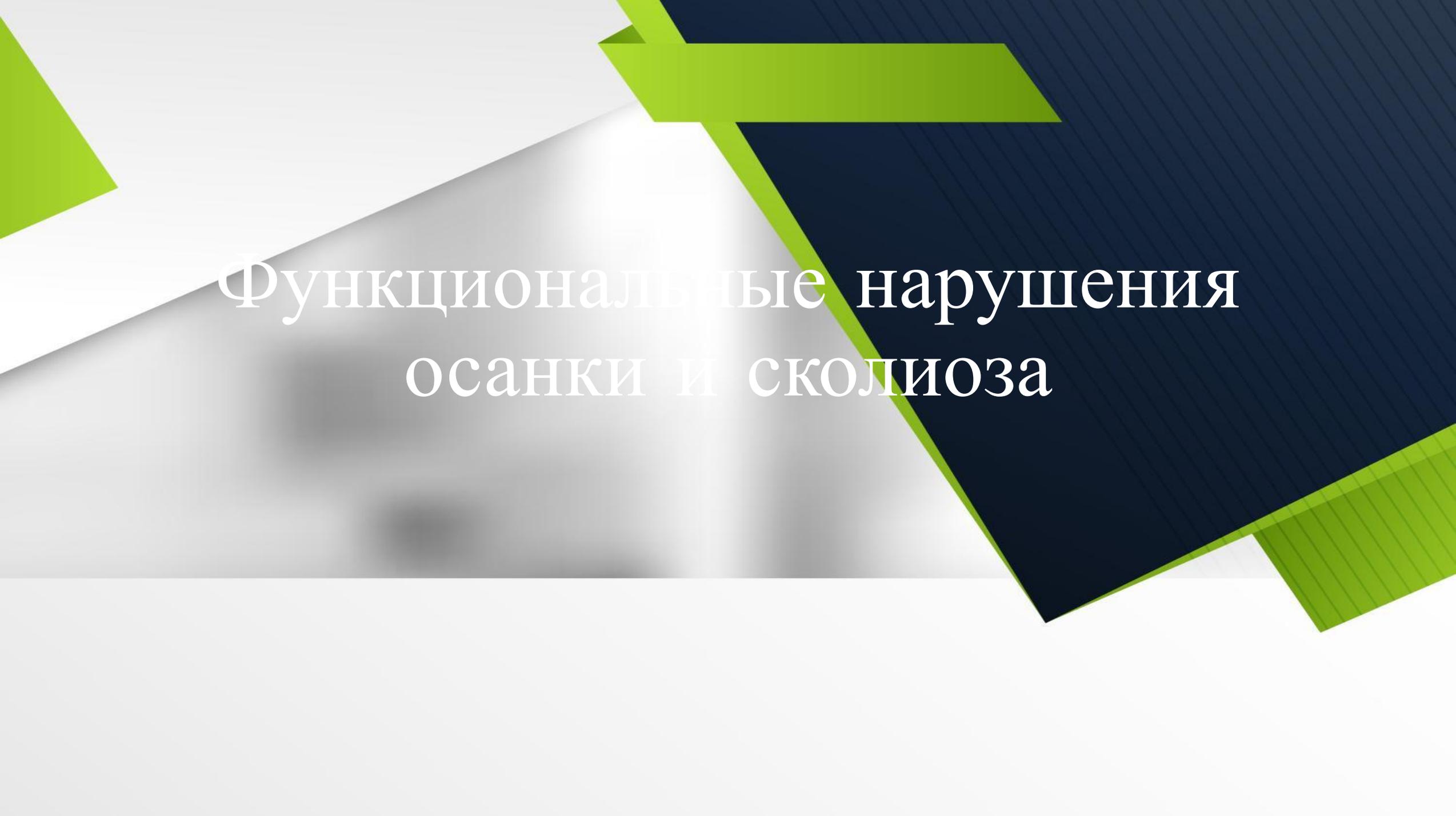
Действие ЛФК на организм человека:

- активизирует физиологические функции;
- помогает адаптироваться тканям органов к новому состоянию;
- стимулирует процессы восстановления;
- восстанавливает водно-солевой баланс;
- нормализует обмен веществ;
- восстанавливает психоэмоциональное состояние;
- предотвращает дальнейшее

Лечение физическими упражнениями имеет ряд противопоказаний, как и другие методы терапии:

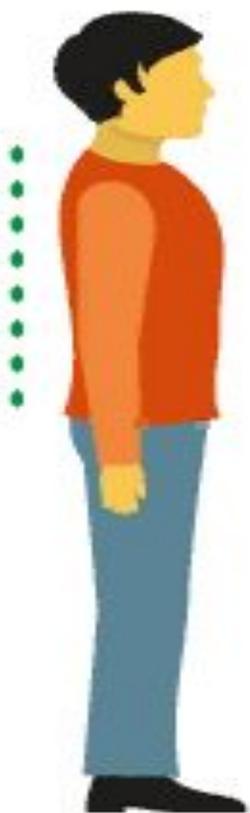
- тяжелое общее состояние;
- интенсивные болевые ощущения;
- опасность развития кровотечения;
- высокая температура;
- резкое повышение давления;
- онкологические заболевания





Функциональные нарушения осанки и сколиоза

Нарушения осанки



Норма



Вогнутая



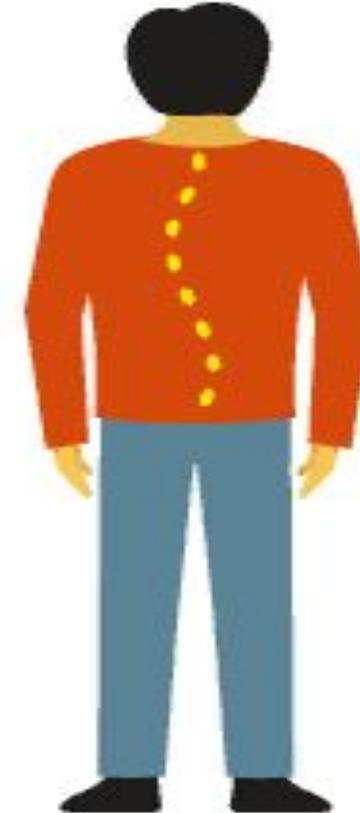
Сутулая



Плоская



Круглая

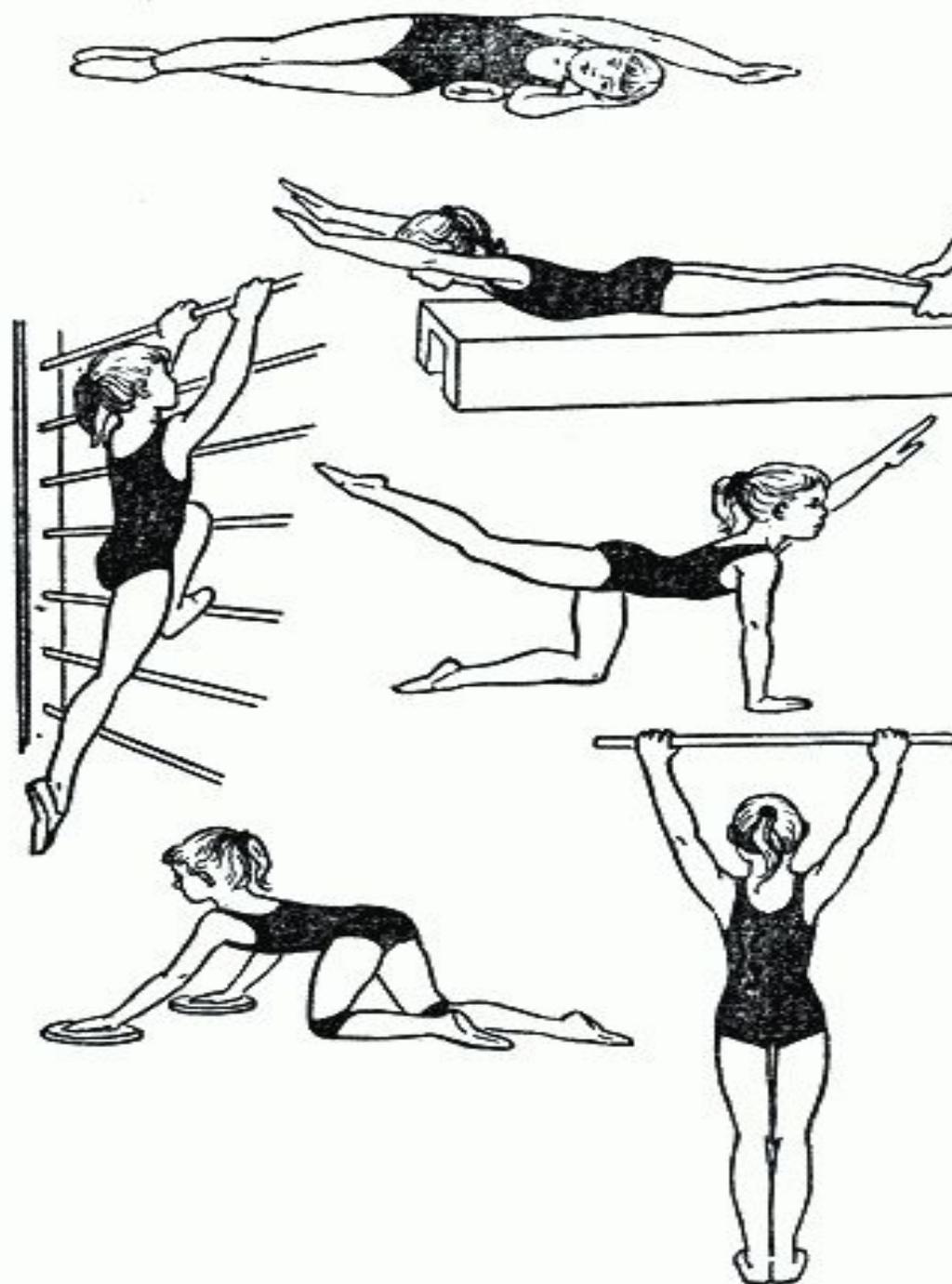


Сколиоз

Функциональные нарушения осанки — это мышечный дисбаланс. Они связаны с функциональными изменениями ОДА (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии (ограничении движений), неправильной рабочей позе и др. Нарушение осанки проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночного

Для предупреждения дефектов осанки и ее нормализации необходимы ежедневные занятия физкультурой: упражнения с резиновыми бинтами,

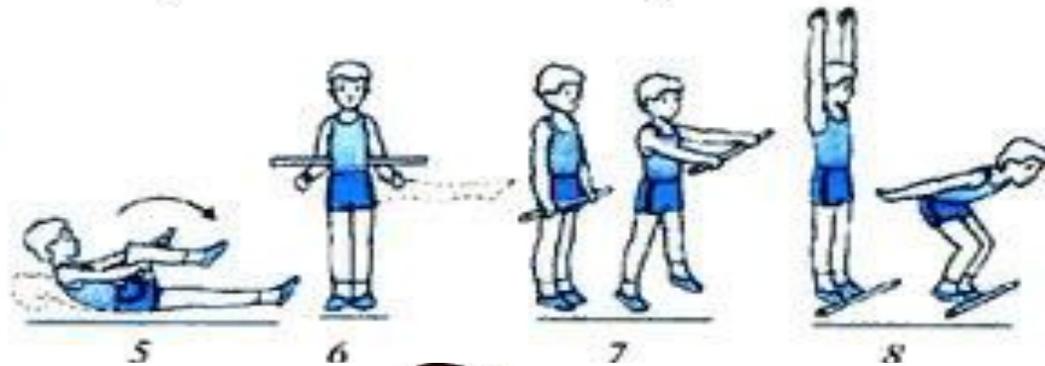
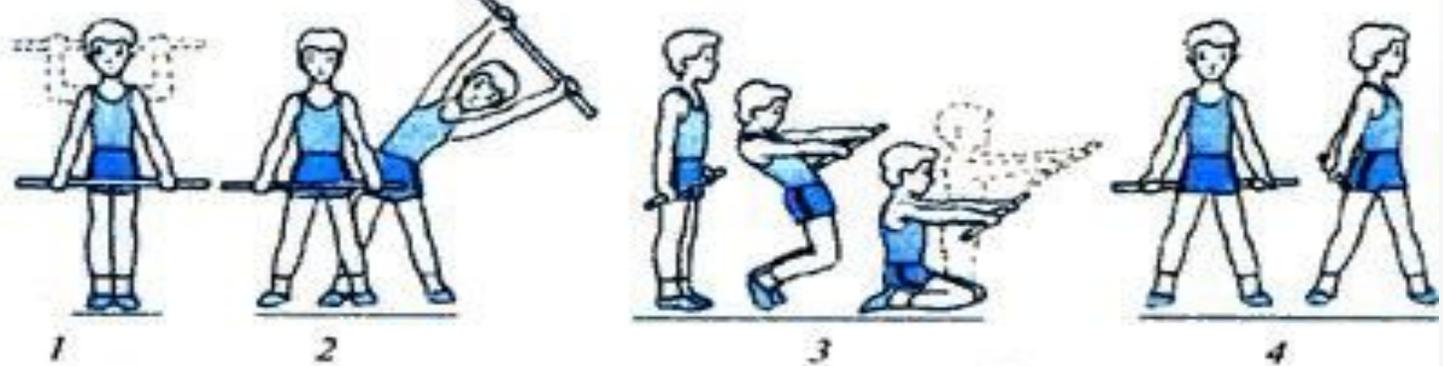
гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями в положении лежа, полулежа, плавание, специальные упражнения у гимнастической стенки и др.).



В занятие включают подвижные игры (или элементы спортивных игр),

- дыхательные и общеразвивающие упражнения;
- ходьбу, ходьбу в приседе;
- прогулки на лыжах, езду на велосипеде;
- и др.

Большое место должны занимать плавание и гидрокинезотерапия. При регулярных занятиях (3—5 раз в неделю по 35—45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки





Сколиоз — прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризуется его искривлением. Деформация позвоночника ведет к многочисленным нарушениям деятельности внутренних органов. Одна из важных задач физкультуры — приостановление прогрессирования болезни



В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений:

- ходьба, ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
- Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лежа.
- Гидрокинезотерапия, плавание (способом брасс), упражнения с гимнастической палкой, упражнения на растопыренной гимнастической стенке и другие.

В занятие включают также упражнения на координацию, равновесие и ряд общеразвивающих упражнений для мышц спины, живота и др. Регулярные занятия физкультурой дают возможность остановить прогрессирование болезни, ликвидировать мышечную асимметрию и т.п.

Болезни суставов

По данным ВОЗ, каждый пятый житель планеты имеет нарушение функций суставов или предъявляет жалобы на боли в них. Из многочисленных заболеваний суставов наиболее распространены воспалительные заболевания (артриты) и дегенеративные (артрозы).



Здоровый сустав



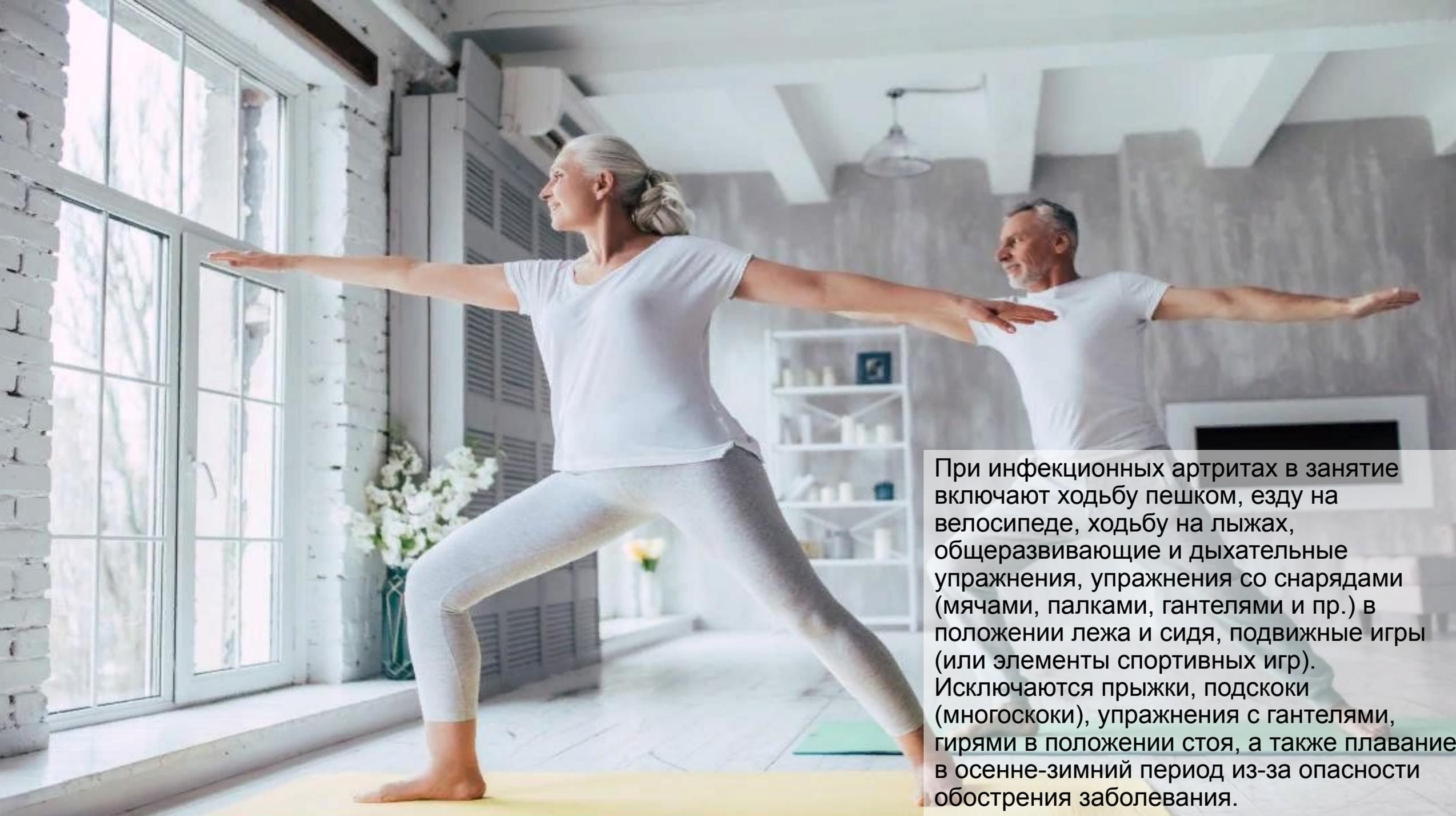
Артрит



Артрит — системное заболевание соединительной ткани, проявляющееся главным образом хроническим прогрессирующим воспалением суставов, ограничением движений в суставе (суставах), атрофией мышц и др.

- Роль тренировок в период ремиссии особенно велика. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставе, увеличивается сила мышц, исчезает боль.
- Активные движения следует выполнять в облученных условиях (в положении лежа, на четвереньках, сидя, в воде, в висах и др.). Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями.

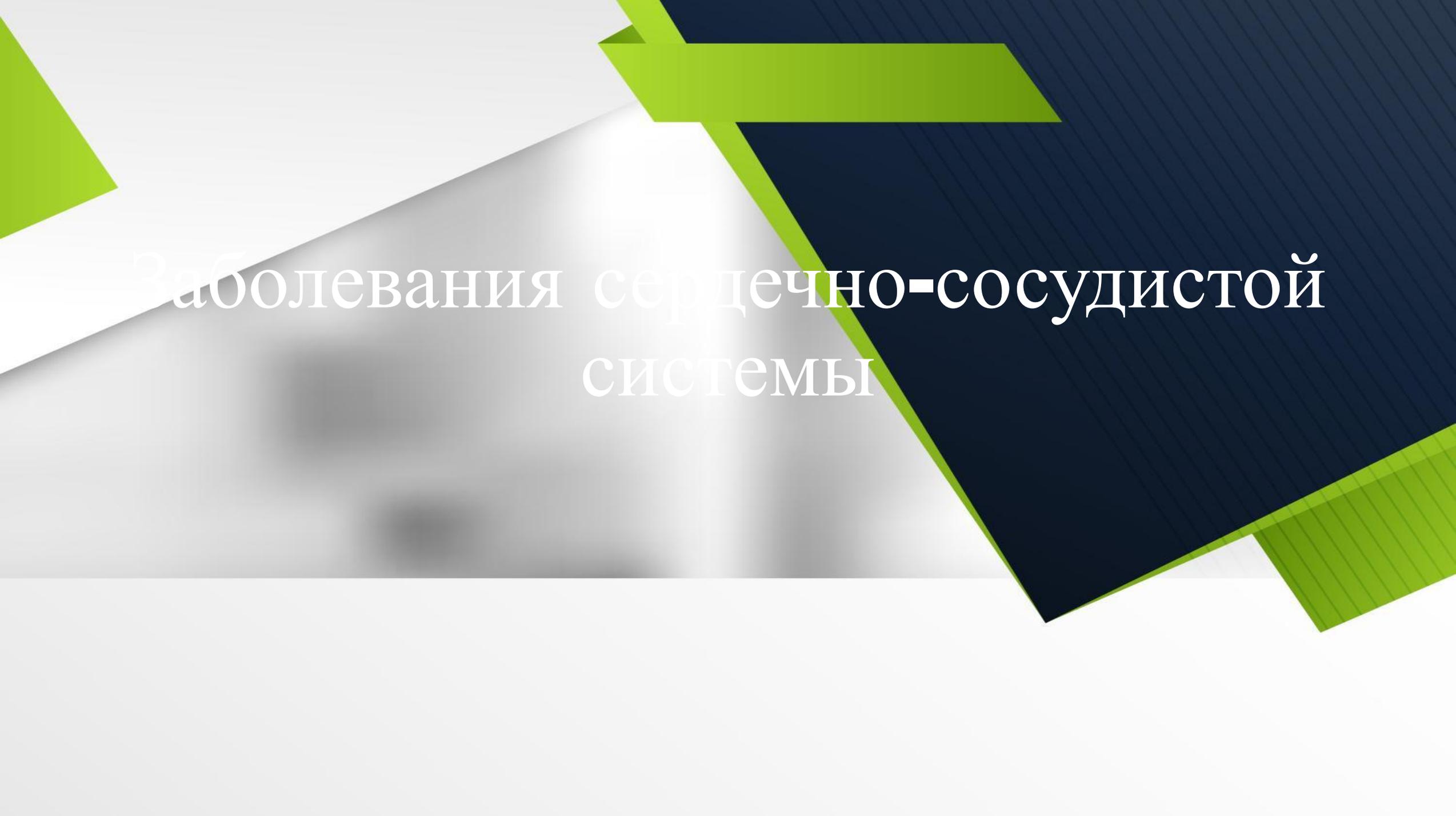




При инфекционных артритах в занятие включают ходьбу пешком, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями и пр.) в положении лежа и сидя, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Исключаются прыжки, подскоки (многоскоки), упражнения с гантелями, гириями в положении стоя, а также плавание в осенне-зимний период из-за опасности обострения заболевания.

При артрозах показаны занятия на тренажерах, гидрокинезотерапия, плавание. Кроме того, в занятие включают подвижные игры (или элементы спортивных игр), ходьбу, лыжные прогулки, езду на велосипеде, греблю и др.



The background features abstract geometric shapes in shades of green and dark blue. A large, light green shape is on the left, and a dark blue shape with a fine grid pattern is on the right. A green diagonal line separates the two. The text is centered in white.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

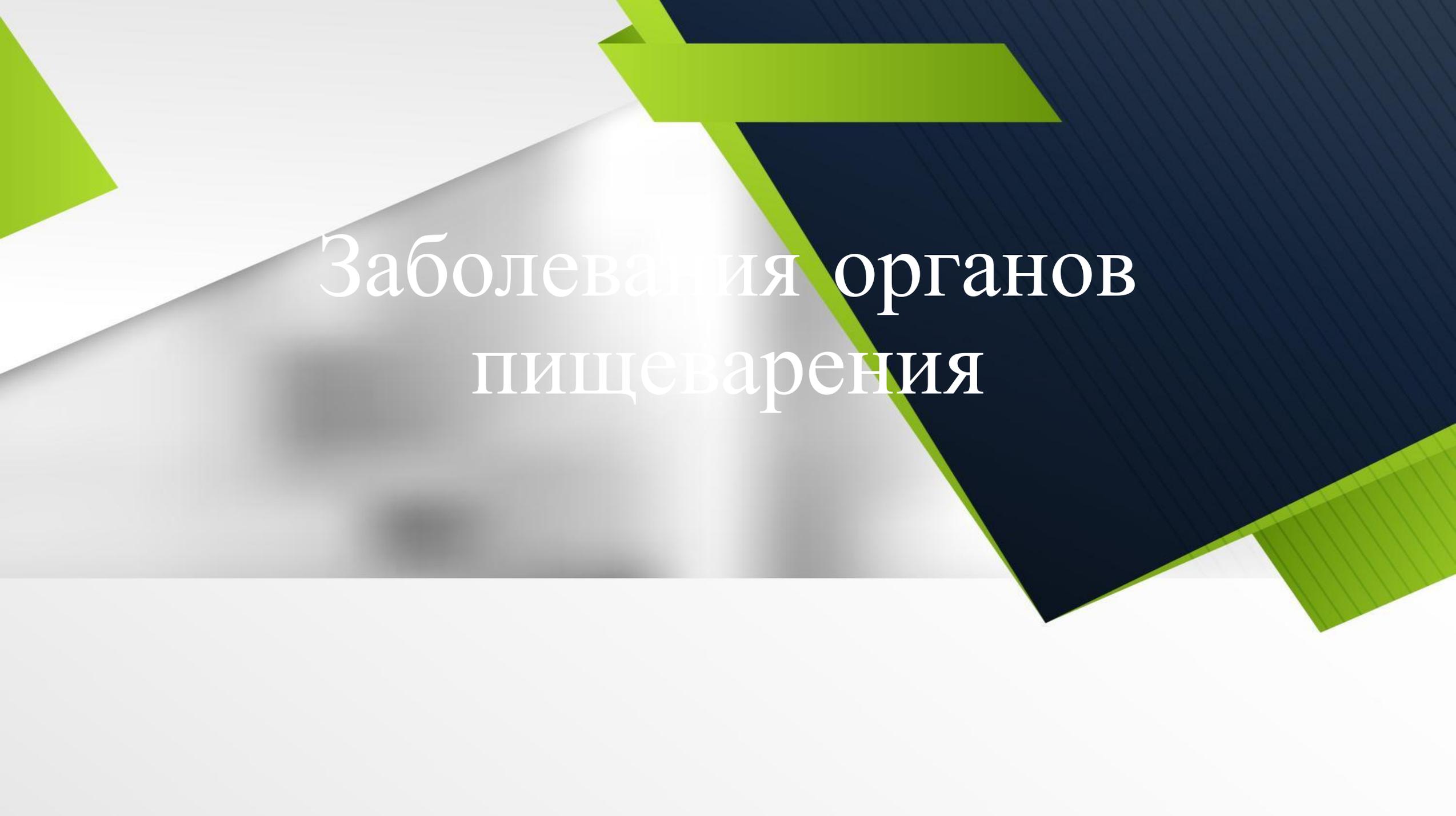


Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями — одна из самых актуальных проблем здравоохранения, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности

Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

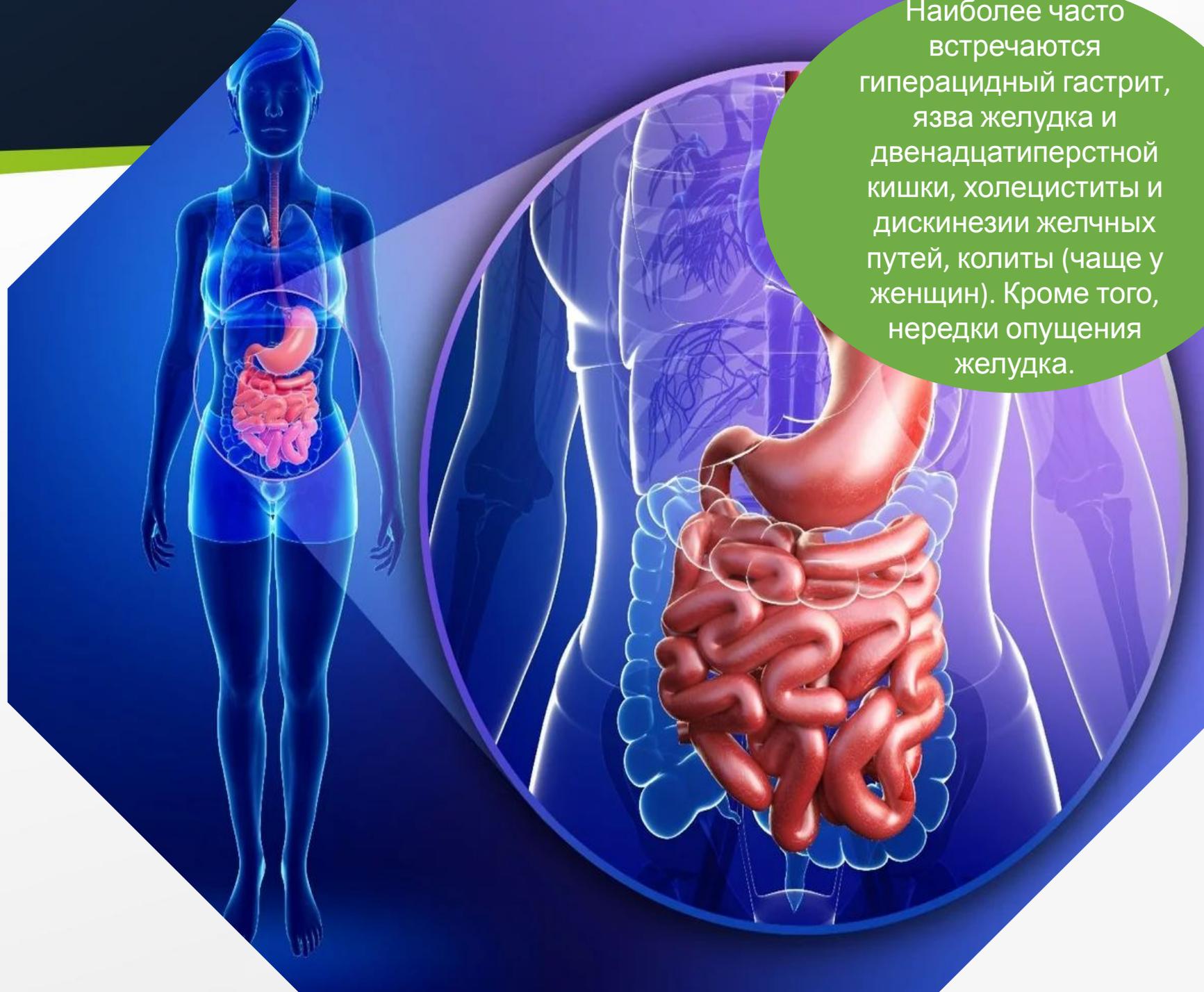


В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента. Очень важны утренняя гимнастика и закаливание. В осенне-весенний период — витаминизация (особенно показан прием витаминов С и Е).



Заболевания органов пищеварения

Характер влияния тренировок на пищеварение различен: слабые (небольшие, умеренные) нагрузки стимулируют, сильные (интенсивные, длительные) угнетают функцию желудочно-кишечного тракта (двигательную, секреторную и всасывательную). Кроме того, физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой, в мышцах, увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК).



Наиболее часто встречаются гиперацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы и дискинезии желчных путей, колиты (чаще у женщин). Кроме того, нередко опущения желудка.



Занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры (или элементы спортивных игр), плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Лучше включать общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).



Спасибо за внимания