



ГЛАВА 5

Лечебная гимнастика

Лечебной физкультурой, или ЛФК, называется система применения самых разнообразных средств физических упражнений — ходьба пешком, на лыжах, плавание, бег, игры, утренняя гимнастика и пр.

Этот метод лечения использует средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливания организма естественными факторами природы. ЛФК основывается на современных научных данных в области медицины, биологии, физической культуры.

Основной формой лечебной физкультуры является лечебная гимнастика — метод, который должен применяться строго индивидуально, по назначению и под контролем врача.

Показания к ЛФК весьма обширны. Она может обеспечить наибольшую эффективность процесса лечения и способствовать восстановлению всех функций организма после того, как лечение закончено. Причем и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредованно, одновременно оказывая положительное воздействие на многие системы и функции организма. Лечебная физкультура показана в любом возрасте почти при всех заболеваниях, травмах и их последствиях.

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика, которая проводится с целью укрепления мышц, суставов и связок и, как следствие, исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и других.

Корригирующие упражнения при деформациях позвоночника назначают обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями.

Физические упражнения — это естественные и специально подобранные движения. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышают иммунологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

Занятия лечебной физкультурой оказывают положительный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений.

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям человека.

Противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре

Перечень противопоказаний весьма невелик и касается в основном начального периода острой стадии заболевания или обострения хронических болезней, острого периода травмы, показаний к хирургическому вмешательству, кровотечений.

Общие противопоказания к проведению ЛФК:

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- выраженная олигофрения (слабоумие) и психические заболевания с резко нарушенным интеллектом;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечения;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;

- атриовентрикулярная блокада.
Временные противопоказания к проведению ЛФК:
- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течении заболевания;
- сопутствующие заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- сосудистый кризис (гипертонический, гипотонический или при нормальном АД);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (свыше 100 уд./мин), брадикардия (менее 50 уд./мин), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.

Следует соблюдать осторожность после переломов, чтобы не допустить возникновения ложного сустава, артроза. При аневризме грудной или брюшной аорты не следует применять упражнения с усилием, сопротивлением.

Лечебная физкультура может быть назначена сразу же по прекращении острых болей, когда чувство усталости и боли появляется при длительно сохраняемых однообразных позах или определенных нагрузках, когда любое некоординированное движение на фоне демобилизации мышц может стать причиной рецидива.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики

Упражнение 1

Воздействие

- Укрепляет поясничные мышцы.

- Увеличивает подвижность позвоночника.
- Тонизирует мышцы ног и таза.

Как выполнять

1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни уприте в пол, прямые руки вытянуты вдоль туловища.
2. На *вдохе* оторвите таз от пола, зафиксируйте такое положение, при котором от колен до плеч у вас образуется прямая линия (рис. 16).
3. На *выдохе* вернитесь в исходное положение.

Упражнение следует выполнять в медленном или среднем темпе.

Сделайте 10–20 подъемов.



Рис. 16

Упражнение 2

Воздействие

- Растягивает мышцы ног и спины.
- Укрепляет поясничные мышцы и мышцы ног.
- Нормализует работу внутренних органов.

- Препятствует возникновению остеохондроза.

Как выполнять

1. Лягте на спину, колени прижмите к груди.
2. Вытяните одну ногу кверху пяткой, без напряжения (если у вас не очень хорошая растяжка, то нога может быть немного согнута), кисти обеих рук при этом лежат на коленях (рис. 17).



Рис. 17

3. Зафиксируйте эту позу, а затем попробуйте совершить растягивание мышц ноги.
4. Повторите упражнение со второй ногой.
5. Вытяните обе ноги пятками вверх, зафиксируйте это положение (рис. 18).
6. Попробуйте растянуть мышцы обеих ног, сгибая прямые ноги на себя.
Упражнение выполняйте в медленном темпе.



Рис. 18

Упражнение 3

Воздействие

- Увеличивает гибкость позвоночника.
- Тонизирует все мышцы тела.
- Предотвращает заболевания позвоночника.

Как выполнять

1. Лягте на спину, согните одну ногу в колене и положите ступню согнутой ноги на колено другой ноги. Одна рука лежит на колене согнутой противоположной ноги, другая вытянута в сторону.
2. Потяните рукой колено в направлении к полу со стороны противоположной ноги, голову при этом поверните в обратную сторону (рис. 19).

3. Зафиксируйте эту позу и медленно вернитесь в исходное положение.
4. Поменяйте руку и ногу и выполните упражнение в другую сторону.
Выполните по 10–12 упражнений в каждую сторону.
Упражнение делайте в медленном темпе.



Рис. 19

Упражнение 4

Воздействие

- Увеличивает гибкость позвоночника.
- Тонизирует мышцы ног.
- Укрепляет мышцы нижней части позвоночника.
- Уменьшает объем талии и бедер.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, одна нога вытянута вверх вертикально.
2. На *вдохе* втяните живот в себя.
3. На *выдохе* наклоните ногу вбок к противоположной руке и положите на пол, одновременно с этим

потяните голову в противоположную сторону (рис. 20).

4. На *вдохе* вернитесь в исходное положение.
5. Поменяйте ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Повторите 10–15 раз в каждую сторону.

Упражнение выполняйте в медленном или среднем темпе.



Рис. 20

Упражнение 5

Воздействие

- Расслабляет тело после растяжек.
- Растягивает мышцы позвоночника.

Как выполнять

1. Сядьте ягодицами на пятки, руки положите на пол.
2. Туловище наклоните вперед, лоб постарайтесь приблизить к полу.
3. Медленно растягивая позвоночник, не отрывая ягодиц от пяток, постарайтесь дотянуться лбом до пола (рис. 21).

4. Положите лоб на положенные друг на друга кулаки или ладошки.
5. Попробуйте потянуться макушкой вперед, растягивая позвоночник.
Упражнение выполняется в медленном темпе.



Рис. 21

Упражнение 6

Воздействие

- Улучшает гибкость позвоночника.
- Предотвращает заболевания позвоночника.
- Тонизирует работу внутренних органов.
- Тонизирует мышцы ягодиц и ног.

Как выполнять

1. Лягте на живот, лоб положите на ладони.
2. Приподнимите ягодицы так, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, а поясничный отдел позвоночника максимально прогнулся (рис. 22).
3. Прижмите к полу лобковую и паховую области, напрягите мышцы живота и ягодиц так, чтобы пупочная часть живота оторвалась от пола.