

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 течение 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.

Упражнения

Ниже приведен комплекс упражнений лечебной гимнастики, которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнение 1

Воздействие:

- ❑ укрепляет поясничные мышцы;
- ❑ увеличивает подвижность позвоночника;
- ❑ повышает общий тонус мышц 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.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение следует выполнять в медленном или среднем темпе. Выполните 10–20 подъемов.



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, нога может быть немного согнута), кисти обеих рук при этом лежат на коленях.
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.
6. Попробуйте растянуть мышцы обеих ног, сгибая прямые ноги на себя.

Упражнение выполняйте в медленном темпе.



Упражнение 3

Воздействие:

- ❑ увеличивает гибкость позвоночника;
- ❑ повышает общий тонус всех мышц 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.
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 выполняйте в медленном темпе.



Упражнение 4

Воздействие:

- ❑ увеличивает гибкость позвоночника;
- ❑ повышает общий тонус мышц 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. Вдохните, 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.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение.
5. Поменяйте ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Выполните по 10–15 упражнений в каждую сторону. Упражнение выполняйте в медленном или среднем темпе.



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.
4. Положите лоб на положенные друг на друга кулаки и ладони.
5. Попробуйте потянуться макушкой вперед, растягивая позвоночник.

Упражнение выполняется в медленном темпе.



Упражнение 6

Воздействие:

- улучшает гибкость позвоночника;
- предотвращает заболевания позвоночника;
- тонизирует работу внутренних органов;
- повышает общий тонус мышц ягодиц и ног.

Как выполнять:

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

Выполняйте это упражнение медленно, следите за своими ощущениями. При выполнении этого упражнения дышите глубоко.



Упражнение 7

Воздействие:

- укрепляет мышцы пресса и спины;
- повышает общий тонус мышц ног;
- усиливает подвижность и гибкость позвоночника;
- препятствует возникновению остеохондроза.

Как выполнять:



1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.
2. На вдохе прижмите ладони к полу, втяните живот и начните медленно приподнимать ноги с пола, вытяните их в сторону головы.

3. Перенесите ноги дальше за голову, при этом таз и поясничная часть позвоночника плавно отрываются от пола.
4. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните 8–12 «скручиваний». Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение 8

Воздействие:

- укрепляет мышцы пресса и спины;
- повышает общий тонус мышц ног и рук;
- растягивает мышцы позвоночника и ног.

Как выполнять:



1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямите вверх вертикально.
2. Подтяните на себя вытянутые ноги, наклоните прямые ноги в сторону головы (при этом не отрывайте таз и позвоночник от пола).

3. Втяните живот и сделайте несколько покачивающих движений ногами вперед.
4. Попробуйте выполнить повороты сомкнутых ступней вперед пятками то вправо, то влево.

Упражнение начните выполнять в медленном темпе, когда освоите, выполняйте в среднем темпе.

Упражнение 9

Воздействие:

- расслабляет мышцы;
- восстанавливает внутреннее спокойствие и равновесие.

Как выполнять:

1. Лягте на спину, подтяните согнутые в коленях ноги к грудной клетке, кисти рук положите на колени.
2. Закройте глаза и подышите глубоко несколько минут.
3. Расслабьтесь.



Упражнение 10

Воздействие:

- укрепляет мышцы живота;