

Потапова Кристина Евгениевна

студентка

Ярмиш Екатерина Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

***Аннотация:** статья посвящена профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Актуальность работы обусловлена ростом процента сердечных заболеваний. Авторами описаны самые простые и основные варианты реабилитации и профилактики, которые также полезны для здоровых людей. Приведены как показания, так и противопоказания лечебных физических упражнений.*

***Ключевые слова:** лечебная физкультура, профилактика, сердечно-сосудистые заболевания, упражнения, реабилитация.*

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это совокупность методик и вариаций лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которая базируется на применении физических упражнений, специально предназначенных для определенного заболевания. Этот метод определяется врачом, который учитывает характеристики заболевания, индивидуальные и морфологические характеристики человеческого тела, а затем терапевт применяет метод, уже выбранный для заболевания.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одним из самых распространенных заболеваний в мире с высоким уровнем смертности. Это заболевание

встречается у людей всех возрастов. Проявлению и распространению сердечно-сосудистых заболеваний способствует целый ряд факторов: диета, употребление алкоголя, употребление табака, частые стрессовые ситуации, ожирение, отсутствие физической активности. Сердечно-сосудистые заболевания включают в себя: миокардит, эндокардит, стенокардию, порок сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда и др.

Как отмечалось выше, лечащий врач назначает терапевтические физические упражнения, а физиотерапевт выполняет их с пациентом. Методика терапевтического обучения подразделяется на первичную и вторичную. Основные цели – предотвратить сердечно-сосудистые заболевания у пациентов, у которых нет симптомов (или серьезных симптомов), но они уже подвержены риску заболевания. Вторичные уже направлены на улучшение здоровья пациентов с тяжелыми формами сердечных заболеваний. Физиотерапия при заболеваниях сердца является неотъемлемой частью как профилактики, так и лечения. Разумеется, необходимо учитывать особенности сердечно-сосудистых заболеваний. Например, при тяжелых формах сердечно-сосудистых заболеваний, упражнениях, которые используют определенные движения для выполнения упражнений, не вызывающих сильного напряжения мышечных групп, стресс сводится к минимуму. И, например, при легких формах болезни используют более активные упражнения с умеренным напряжением в мышцах.

Конечно, у людей с этими заболеваниями утро следует начинать с лечебной гимнастики, то есть утренней гимнастики. Если вы продолжите, вам нужно сделать тихий шаг, чтобы избежать ненужного стресса. Следует добавить, что вы не должны ограничиваться утренними прогулками, они должны занимать 20–30 минут в течение всего дня. Кроме того, ходьба помогает восстановить силы после работы и расслабляет мозг. Конечно, диета также важна, устраняя необходимость в тяжелой, соленой, сладкой пище, которая помогает кровеносным сосудам формироваться в кровеносных сосудах сердца. Полноценный сон также является важной частью лечения и профилактики. Если возможно, спите на свежем воздухе и спите на правом боку.

Средние дозы не исключены из спорта. Например: волейбол, бадминтон, теннис. Рекомендуются делать лечебный массаж спины, шеи, живота и головы для нормализации и оптимизации артериального давления.

Есть показания к лечебной тренировке тела. Эти контрмеры не являются «жесткими» (или необходимыми), но их следует учитывать.

1. Первое (и самое важное) противопоказание заключается в том, что ни при каких обстоятельствах не следует принимать медицинские или физические меры в форме физического насилия при развитии тяжелой болезни сердца.

2. Второе противопоказание связано с вашей неспособностью использовать физиотерапевтические методы тренировки, которые могут повысить ваше кровяное давление.

3. Третье соображение заключается в том, что острые, импульсивные и быстрые упражнения, которые могут привести к отсутствию физических упражнений и одышке, должны быть исключены из физических упражнений.

Таким образом, лечебные упражнения при сердечных заболеваниях являются необходимым аспектом для лечения и полного выздоровления. Лечебная физкультура способствует улучшению трофики (кровоснабжения) сердца, следовательно улучшается кровообращение в организме. Так же улучшается кровоснабжение всего организма, увеличивается кровоток, повышается стимуляция мышц, внутренних органов, мышц сердца, нормализуется обмен веществ. Данные упражнения предназначены не только для лечения, но и профилактики и рекомендованы как для здоровых, так и для больных людей.

Список литературы

1. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. – СПб.: Акация, 2004. – 273 с.
2. Бадалян Л.О. Наследственные болезни у детей. – М.: Медицина, 2005. – 367 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 2002. – 607 с.

4. Гордон Н. Инсульт и двигательная активность. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 128 с.
5. Кардиореабилитация. – М.: Медпресс-информ, 2014. – 336 с.
6. Маргазин В.А. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин, А.В. Коромыслов. – М.: ИЛ, 2015. – 196 с.