

Степанова Ксения Валерьевна

студентка

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

***Аннотация:** настоящая статья отражает результаты исследования в развитии лечебной физической культуры при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте. Для каждого отдельного вида заболевания предоставлен комплекс физических упражнений с целью поддержания работоспособности, без нанесения вреда здоровью.*

***Ключевые слова:** ЛФК, атеросклероз, ишемическая болезни сердца, предотвращение развития осложнений, лечебная гимнастика.*

Широкое распространение заболеваний сердечно-сосудистой системы настоятельно требует прежде всего интенсификации массовых профилактических мероприятий как в виде первичной, так и в виде вторичной профилактики. Первичная профилактика подразумевает предупреждение заболеваний сердца у лиц внешне здоровых, без объективных и субъективных признаков заболевания, но имеющих те или иные факторы риска; вторичная профилактика – предупреждение прогрессировать и осложнений заболеваний сердца.

ЛФК при атеросклерозе

Атеросклероз является наиболее распространенным хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы, при котором характерно поражение стенок артерий, что приводит к сужению сосудов.

Физические упражнения при атеросклерозе в первую очередь оказывают свое лечебное и положительное влияние на обмен веществ. *Лечебная физкультура при атеросклерозе* стимулирует деятельность нервной и эндокринной систем, которые регулируют все виды обмена веществ. Наблюдения за больными атеросклерозом и людьми пожилого возраста также говорят о том, как благоприятно воздействуют на организм различные виды мышечной деятельности. При повышении холестерина в крови, курс ЛФК при атеросклерозе, как правило, способствует его понижению до нормальных величин.

Таким образом, специальные *упражнения при атеросклерозе* нормализуют обмен веществ в организме – понижают уровень холестерина и липидов в крови, уменьшают вес, улучшают работу органов дыхания и кровообращения, положительно влияют на деятельность нервной и эндокринной систем, органов желудочно-кишечного тракта (ликвидируют застойные явления в печени, желчном, пузыре и запоры) и выделение – почек, мочеточников, мочевого пузыря, а также препятствуют развитию мочекаменной и желчно-каменной болезней.

Упражнение №1

Исходное положение – стоя.

1. Ходьба в среднем темпе по комнате. Выполнять 30 секунд – 1 минуту.
2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на нижнюю часть грудной клетки. Отвести голову назад и сделать глубокий вдох, затем, нажимая руками на ребра и опуская голову, сделать полный выдох. Темп выполнения медленный. Повторить 4–6 раз.
3. Поставить ноги вместе. Медленно согнуть руки к плечам, затем, вытягивая их вверх, выпрямить спину и поднять голову – сделать вдох. Опустить

руки к плечам и вниз, слегка наклоняя голову вперед и сводя плечи – выдох. Повторить 3–6 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поочередно поднимать выпрямленную ногу вперед, сохраняя при этом прямое положение корпуса и головы. При поднимании ноги делать выдох, опустить ногу – вдох. Темп средний. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

5. Поставить ноги на ширину плеч. Отвести плечи назад, сделать глубокий вдох, затем положить руки на пояс. Сделать выдох и опустить расслабленные руки вниз, слегка наклонить голову. Темп медленный. Повторить 3–5 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Наклонить туловище влево – сделать выдох, выпрямиться – вдох. То же самое проделать в правую сторону. Ноги не сгибать. Темп медленный. Повторить 3–6 раз в каждую сторону.

Упражнение №2

Исходное положение – стоя.

1. Ходьба, высоко поднимая колени, энергично и широко размахивая руками. Держать корпус прямо, дышать ровно. Темп быстрый. Через 20–45 секунд перейти на спокойный, прогулочный шаг. Походить так по комнате 1–1,5 минуты.

2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на живот. Медленно сделать глубокий вдох, при этом выпячивая брюшную стенку вперед. Затем – полный выдох, втягивая брюшную стенку. Повторить 3–5 раз.

3. Поставить ноги вместе, руки опустить. Выпрямить спину и, отводя голову назад, поднять вытянутые руки вперед и вверх, – сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 5–8 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поднять прямую ногу и раскачивать ее вперед-назад. Дыхание ровное. Повторить упражнение в среднем темпе по 4–8 раз каждой ногой.

Упражнения и гимнастика при ишемической болезни сердца

Ишемическая болезнь сердца – это состояние, при котором дисбаланс между потребностью сердечной мышцы (миокарда) в кислороде и его доставкой

приводит к кислородному голоданию сердечной мышцы (гипоксии миокарда) и накоплению токсических продуктов обмена веществ в миокарде, что вызывает боль. Причиной нарушения кровотока по коронарным артериям являются атеросклероз и спазм сосудов.

ЛФК при ишемической болезни сердца разрабатывается в зависимости от принадлежности к одной из трех групп. К I группе отнесены больные со стенокардией без перенесенного инфаркта миокарда; ко II – с постинфарктным кардиосклерозом; к III – с постинфарктной аневризмой левого желудочка.

У больных I группы двигательный режим допускает включение физических упражнений для всех групп мышц, выполняемых с полной амплитудой. Дыхательные упражнения в основном динамического характера.

Длительность занятий 20–25 минут. Для больных II группы комплекс ЛФК состоит из дыхательных упражнений и упражнений для мелких и средних мышечных групп, выполняемых медленно; отдельные движения можно выполнять в среднем темпе, но с малой амплитудой. Дыхательные упражнения (статические и динамические) обязательно чередуются с общеразвивающими и паузами для отдыха.

При выполнении упражнений нельзя допускать учащения пульса после нагрузки более чем на 10%. Длительность занятий 15–20 минут. У больных III группы в комплексе физических упражнений необходимы ограничения в связи с опасностью развития тромбозов.

Пациенты могут выполнять упражнения с неполной амплитудой для мелких и средних групп мышц. После 2–3 упражнений рекомендуется расслабление мышц и короткая пауза для отдыха. Продолжительность занятий 10–15 минут.

При ухудшении состояния, одышке, тахикардии, появившейся боли в сердце, почечно-печеночной недостаточности необходимо прекратить занятия.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 1999. – 607 с.

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studmed.ru/view/lfk-pri-zabolevanii-serdechno-sosudistoy-sistemy_bd9307e9c9a.html
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heal-cardio.ru/2016/02/16/lfk-pri-ishemicheskoy-bolezni-serdca/>
4. Аронова Д.М. Патофизиология заболеваний сердечно-сосудистой системы: Учебное издание / Д.М. Аронова, Л. Лилли. – 2-е изд. – М.: Бином, 2007.
5. Лечебная гимнастика при атеросклерозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vuz-help.ru/kompleks-uprazhnenij-pri-ateroskleroze/> (дата обращения: 20.11.2018).