(cc) BY

Говядова Юлия Геннадьевна
студентка
Казначеев Владимир Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация*: рассмотрение ЛФК как способа профилактики различных заболеваний. Лечебная физическая культура помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, например остеохондроз, и способствует приобщению к здоровому образу жизни.*

Ключевые слова*: ЛФК, физическое здоровье, ментальное здоровье, здоровый образ жизни, комплекс лечебной гимнастики.*

Лечебная физическая культура (ЛФК) – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, которая изучает теоретические базы и практические пути использования средств физической культуры для профилактики, исцеления и реабилитации разных болезней. Большинству людей лечебная физкультура известна по неким конкретным составляющим. Чаще всего это массаж, который если и можно отнести к физическим упражнениям, то лишь к пассивным. В общем же ЛФК – это система внедрения самых различных средств физической культуры с целью профилактики, исцеления и реабилитации.

Улучшение способов исцеления заболевших в последние несколько лет расширяет возможности использования ЛФК и дозволяет использовать её в более ранние сроки даже при тех заболеваниях, при которых она ранее не была применена. Этому способствует также разработка новых методик ЛФК.

Противопоказания к занятиям ЛФК подразделяют на абсолютные и относительные. Что касается абсолютных, то их круг чрезвычайно мал: совсем нельзя

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

использовать ЛФК при злокачественных новообразованиях, при некоторых психологических состояниях и пр. Что же касается относительных противопоказаний, то их, в свою очередь, подразделяют на временные и противопоказания по средствам. Временные противопоказания подразумевают отказ от внедрения физических упражнений при определенных состояниях больного, когда нежелательно активизировать физиологические процессы в организме. Например, ЛФК нельзя использовать в остром периоде болезни, при общем тяжелом состоянии заболевшего, при высочайшей температуре, при мощных болях, при угрозы обильного кровотечения, при интоксикации, при резком понижении адаптационных возможностей организма и т. п. Касательно противопоказаний по средствам, то они подразумевают отказ от использования определенных видов физических упражнений либо режимов их внедрения, начальных положений при этом заболевании либо травме. Например, при деформациях опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений следует исключить исходные положения стоя и, в особенности, сидя. При гипертонической болезни из применяемых средств ЛФК не следует делать упражнения скоростно-силового характера, с натуживанием и т. д.

К одному из неприятных хронических заболеваний относят остеохондроз. Остеохондроз – заболевание, при котором происходит дегенерация межпозвонковых дисков. Одной из причин этого процесса является недостаточное питание этих дисков, которое, в свою очередь, возникает из-за низкой физической активности человека. Питание дисков осуществляется с помощью мышц спины, поэтому, если мышцы не работают – питательные вещества в диски не поступают. В то же время недоразвитость мышечного корсета, который должен снимать часть нагрузки с межпозвонковых дисков, также является причиной развития остеохондроза.

Виды остеохондроза:

По разположению различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12%).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В профилактике и лечении остеохондроза позвоночника большую роль играют систематические занятия специальной лечебной гимнастикой. При занятиях лечебной гимнастикой улучшается кровообращение в мышцах и обмен веществ, а также, она помогает нарастить мышечный корсет и тонизирует психику больного. Лечебная физкультура (ЛФК) – это целый комплекс физических упражнений, направленный на профилактику и лечение различных заболеваний. Основная задача лечебной гимнастики – создание и укрепление мышечного корсета, и улучшение кровообращения.

Осознание того, что движения являются самым легкодоступным и самым действенным медицинским препаратом, сложилось в глубочайшей древности. Ещё в самые старые времена люди были в курсе, что с той целью, чтоб лишить человека энергии, необходимо лишить его двигательной активности. ЛФК способствует не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. Под воздействием ЛФК значительно улучшается дыхание, кровообращение, обмен веществ, функциональное состояние нервной эндокринной системы, увеличивается функция мышечной системы. Задействуя возможности ЛФК и восстановив с её помощью до «обычного» уровня и здоровье, и физические кондиции, можно потом заниматься иными видами физической культуры и даже спорта. Нужно ценить свое здоровье и верно организовывать досуг, употребляя его для укрепления здоровья.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинт; Наука, 2009.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999.

3. Самойленко В.Н. Остеохондроз. Современный взгляд на лечение и профилактику / В.Н. Самойленко. – 2008.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)