Министерство образования и науки Украины

Донецкий Национальный Университет

Кафедра физического воспитания и спорта

Реферат по физ. воспитанию

На тему: «Лечебная физкультура при ВСД»

Студента исторического факультета

курса, группа - договор

форма обучения - дневная

Савченко Никиты Романовича

Руководитель

Доцент

Кафедры физвоспитания

Варавина E.Н

г. Донецк

уч.г.

ВВЕДЕНИЕ

Лечебная физкультура (ЛФК) - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. При их назначении врач учитывает особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку - для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

Для осуществления задачи подбирают те или иные группы упражнений (например, для укрепления мышц живота - упражнения в положении стоя, сидя и лежа), в результате которых организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует (выравнивает), вызванные заболеванием нарушения.

Лечебная физкультура мобилизует организм на борьбу с болезнью.

Занятия ЛФК усиливают кровообращение, предупреждают застой крови и образование тромбов, активизируют обмен веществ, улучшают питание тканей, ускоряя восстановительные процессы, повышают настроение человека, вселяют в него веру в выздоровление.

Упражнения ЛФК делают суставы более подвижными, позвоночник более гибким, укрепляют опорно-двигательный аппарат, уменьшают боли в спине и суставах.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры зависит от типа заболевания и в каждом частном случае является индивидуальным.

Назначает лечебную физкультуру лечащий врач, а врач-специалист по ЛФК определяет методику занятий. Процедуры проводит инструктор, в особо сложных случаях - врач по ЛФК. Применение лечебной физкультуры, повышая эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные симптомы заболевания. Причины возникновения

Вегето-сосудистая дистония - сложное заболевание, характеризующиеся нарушением работоспособности вегетативной системы организма. В медицинской практике вегето-сосудистая дистония встречается гораздо чаще иных сосудистых заболеваний, к примеру, атеросклероза. Чаще всего, больным, страдающим от подобного заболевания, требуется госпитализация и наблюдение врача-невролога. Заболевание в основном возникает еще в детском возрасте, но первые его характерные проявления отмечаются уже в юношестве, в зрелом же возрасте вегето-сосудистая дистония обретает все более явные черты.

Вегето-сосудистая дистония может проявиться не сразу, а постепенно, с возрастом, соответственно и первые ощутимые симптомы проявляются уже на поздней стадии развития заболевания:

\* появляются скачки артериального давления,

\* ощутимы частые нервные расстройства, подверженность депрессиям, стрессам,

\* проявляются нарушения в пищеварительной системе, то и дело начинается тошнота, рвота,

\* зачастую больной ощущает острую нехватку воздуха,

\* случается чрезмерно частая потребность в мочеиспускании и так далее;

\* боли в области сердца;

\* слабость и быстрая утомляемость;

\* невротические расстройства (раздражительность, тревога, беспокойство, снижение настроения);

\* головная боль;

\* дыхательные расстройства (неудовлетворенность вдохом, чувство нехватки воздуха, потребность делать глубокие вдохи);

\* сердцебиение;

\* похолодание рук, ног, парестезии (онемение, покалывание) конечностей;

\* нарушения сна;

\* головокружение, потемнение в глазах;

\* дрожание рук, чувство внутренней дрожи;

\* кардиофобия (страх «остановки» сердца);

\* чувство познабливания;

\* боль в животе;

\* боль в суставах, миалгия, невралгия;

\* одышка при быстрой ходьбе;

\* отечность лица, век по утрам;

\* перебои и замирание сердца;

\* ощущение пульсации сосудов шеи, головы;

\* ощущение жара в лице, шее;

\* обмороки.

Существует множество различных типов ВСД. В зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы выделяются три типа ВСД (хотя и условно).

Кардиалъный тип отличается тем, что здесь в основном возникают жалобы на сердцебиение, перебои в работе сердца, ощущение нехватки воздуха, изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия, наджелудочковая экстрасистолия).

Гипертензивный тип характеризуется тем, что проявляется повышение артериального давления (систолическое «верхнее» свыше 140 мм рт. ст.), которое, однако, быстро приходит в норму и почти у половины больных не отражается на самочувствии. При этом могут возникать жалобы на головную боль, сердцебиение, повышенную утомляемость.

Гипотензивный тип, как следует из названия, отличается тем, что чаще всего проявляется снижением систолического показателя АД - ниже 000 мм рт. ст. Человек при этом ощущает повышенную утомляемость, мышечную слабость, головную боль (нередко возникающую вследствие голода); кожа чаще всего бледная, возникает зябкость, а конечности (кисти и стопы) холодные. Нередко у человека случаются обмороки. Естественно, в чистом виде эти три типа ВСД встречаются редко, чаще всего развиваются смешанные варианты ВСД: кардиалъно-шпертензивный и кардиально-гипотензивный.

Вегето-сосудистая дистония может развиться у людей разного возраста и по разным причинам. Так, например, чаще всего врачи сталкиваются с данным заболеванием, возникшим вследствие генетической предрасположенности. Это может быть вызвано многими факторами, родовыми травмами, нехваткой кислорода, поставляемого плоду при беременности, эмоционального напряжения женщины при беременности и так далее. Не менее часто вегето-сосудитсая дистония бывает вызвана психогенными факторами: сильными стрессами, частыми нервными срывами, приступами агрессии и так далее.

Физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики:

возрастает сократительная функция миокарда за счет усиления питания мышцы сердца во время выполнения физических упражнений;

активизируется регионарный кровоток;

вводятся в действие дополнительные (дежурные) капилляры и др.

Помимо общетонизирующего воздействия, физические упражнения оказывают направленное действие, стимулируя преимущественно функции определенных органов и систем.

Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепления дыхательных мышц, предупреждения легочных осложнений.

Для исправления различных деформаций (шеи, грудной клетки, позвоночника, стоп и др.) используют корригирующие упражнения.

При тугоподвижности суставов, понижении эластичности тканей и кожи применяют упражнения на растягивание.

Упражнения в равновесии активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокинетические рефлексы, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.

Мышечная релаксация оказывает специальное лечебное воздействие - снижает артериальное давление. Это происходит за счет того, что при расслаблении всех мышц количество импульсов от нервных окончаний (проприорецепторов), находящихся в мышцах, уменьшается, и нервные центры, ответственные в числе прочего и за величину артериального давления, «успокаиваются».

сосудистый дистония лечебный физкультура

Показания и противопоказания к назначению ЛФК

Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяемого при проведении дозированных проб с нагрузкой. Больным показаны утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, ближний туризм (преимущественно в санаторно-курортных условиях), спортивные игры или их элементы; физические упражнения в воде, упражнения на тренажерах, массаж воротниковой области.

Противопоказания к назначению или продолжению занятий разными формами ЛФК: общие противопоказания, исключающие применение ЛФК, значительное повышение АД (свыше 210/120 мм рт. ст.); состояние после гипертонического криза, значительное снижение АД (на 20-30% от исходного уровня), сопровождающееся резким ухудшением самочувствия больного; нарушения сердечного ритма; развитие приступа стенокардии, резкой слабости и выраженной одышки.

Запрещенные виды физической нагрузки и гимнастических упражнений при ВСД

При вегето-сосудистой дистонии нельзя резко менять положение тела, например, быстро вставать из положения сидя, высоко прыгать. Кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения, которые подразумевают очень низкое положение головы. И, напротив, очень полезены неспешные виды спорта - бег трусцой, плавание, лыжи, йога, длительные прогулки по парку, особенно перед сном.

Также следует избегать упражнений с большой амплитудой движения для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений и упражнений с длительным статическим усилием.

Разрешенные и рекомендованные физические упражнения при ВСД

Делать упражнения нужно в хорошо проветриваемом помещении, в позитивном настроении. Гимнастику лучше всего делать утром, после того как вы проснулись. При занятии гимнастикой не следует наклонять низко туловище и голову, чтобы избежать чрезмерного прилива крови к голове. Дыхание должно быть глубоким и ровным, желательно в такт с выполняемым движением, поскольку это позволяет улучшить кровообращение.

Физкультуру при ВСД лучше всего начинать с ходьбы на месте, так как это привычное занятие для нашего организма.

Движения руками и плечевым поясом должны быть ровными, нерезкими. Эти упражнения способствуют выпрямлению позвоночника, укреплению мышц спины и плечевого пояса, расширению грудной клетки, правильному дыханию.

После занятий гимнастикой вы должны ощутить не усталость, а бодрость, улучшение настроения и повышение работоспособности. Если после занятия ваше самочувствие ухудшилось, появились головная боль, усталость, нужно снизить нагрузку и проконсультироваться с врачом.

Очень хорошо в дополнение к указанным комплексам ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе. Не обязательно заниматься бегом трусцой, если вам это не по душе - не нужно. Но без пеших прогулок не обойтись.

Упражнения при ВСД по гипертензивному типу

. Сидя на стуле, руки на коленях, ладони вверх, пальцы рук веером. На счет 1 - сжать пальцы рук в кулак; одновременно, не отрывая пятки от пола, поднять стопы; на счет 2 - разжать пальцы, опустить стопы, поднять пятки. Повторить 12-16 раз.

. Сидя на стуле, руки на коленях, ноги согнуты в коленях, колени расставлены широко. На счет 1 - руки в стороны (вдох); на счет 2 - руки положить на левое колено, локти прижать к туловищу (выдох); на счет 3 - руки в стороны (вдох); на счет 4 - руки положить на правое колено, локти прижать к туловищу (выдох). Повторить 4-6 раз.

. Сидя на стуле, руками, руками держаться за стул сзади. На счет 1 - выпрямить правую ногу; на счет 2 - вернуть правую ногу в исходное положение (и. п.); на счет 3 - выпрямить левую ногу; на счет 4 - вернуть левую ногу в и. п.; насчет 5-8 проделать те же движения, но при этом ноги должны быть приподняты над полом. Повторить 4-6 раз.

. Сидя на стуле. На счет 1 - руки к плечам; на счет 2 - руки в стороны; на счет 3 - руки к плечам; на счет 4 - руки опустить. Повторить 6-8 раз.

. Сидя на стуле, держась руками сзади за стул. На счет 1 - развести согнутые в локтях руки в стороны (вдох); на счет 2 - соединить руки согнутые в локтях (выдох). Повторить 4-6 раз.

. Сидя на стуле. На счет 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене; на счет 2 - выпрямить; на счет 3 - согнуть; на счет 4 - опустить; на счет 5-8 - проделать то же правой ногой. Повторить 4-6 раз.

. Сидя на краю стула. На счет 1 - руки развести в стороны (вдох); на счет 2 - прижать согнутую в колене левую ногу к груди, обхватить руками (выдох); на счет 3 - руки в стороны (вдох), опустить левую ногу; на счет 4 - прижать правую ногу (выдох). Повторить 4-6 раз.

. Сидя на стуле, руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 - круговые движения руками вперед; на счет 2 - круговые движения руками назад (по 6-8 раз).

. Сидя на краю стула, руки на коленях. На счет 1 - поднять левую руку и правую ногу вверх; на счет 2 - опустить их; на счет 3 - поднять правую руку и левую ногу вверх; на счет 4 - опустить их в и. п. Повторить 6-8 раз.

. Сидя на стуле. На счет 1 - встать, руки в стороны (вдох); на счет 2 - сесть (выдох). Повторить 6-8 раз.

Упражнения при ВСД по гипотензивному типу

. Сидя на стуле. Руки на коленях, ладони вверх. На счет 1 - пальцы сжать в кулак, поднять стопы; на счет 2 - пальцы рук разжать, поднять пятки. Повторить 12 - 14 раз. Темп быстрый.

. Сидя на стуле. Руки опущены вдоль туловища. На счет 1 - руки к плечам; на счет 2 - руки в стороны; на счет 3 - руки к плечам. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

. Сидя на стуле, руками держась сзади за стул. На счет 1 - отвести левую прямую ногу в сторону влево; на счет 2 - вернуться в исходное положение; на счет 3 - отвести правую ногу в сторону вправо; на счет 4 - вернуться в и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

. Сидя на стуле. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. На счет 1-8 - круговые движения руками вперед; на счет 9-16 - круговые движения руками назад. Темп медленный, дыхание произвольное.

. Сидя на стуле. Держась за стул руками сзади. На счет 1 -- поднять согнутую в колене левую ногу; на счет 2 - выпрямить левую ногу; на счет 3 - согнуть левую ногу в колене; на счет 4 - вернуться в и. п., то же правой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

. Сидя на стуле. Руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 - развести локти, сделать вдох; на счет 2-3- 4 - локти вместе, сделать выдох. Темп медленный, вдох сделать на счет 1, выдох на счет 2-3.

. Сидя на стуле. Руки на коленях. На счет 1 - поднять левую руку и правую прямую ногу вверх; на счет 2 - вернуться в и. п.; на счет 3 - поднять правую руку и левую прямую ногу вверх; на счет 4 - вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

. Сидя на стуле. Колени и стопы вместе. Насчет 1 - развести носки в стороны; на счет 2 - развести пятки в стороны; на счет 3 - свести вместе носки; на счет 4 - свести вместе пятки. Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

. На счет 1 - встать, руки вверх - вдох; на счет 2 - вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

. Сидя на стуле. Руки на коленях. На счет 1 - развести руки в стороны - вдох; на счет 2 - вернуться в и. п. - выдох. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

. Сидя на стуле. Руки на коленях. Вращение туловища влево и вправо (по 4-6 раз в каждую сторону). Темп медленный.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы выделили основные пути лечения ВСД посредством лечебной физкультуры, а также определили их значение для улучшения функционирования всего организма в целом.

Мы еще раз убедились в том, что нельзя забывать о тех методах, которые были выработаны лечебной физкультурой в ходе ее многолетней практики. Физический труд, разумные спортивные нагрузки, активный отдых благоприятно сказываются на состоянии не только сердечно-сосудистой системы, но и всего организма в целом.

Однако при практическом применении вышеуказанных рекомендаций необходимо строгое соблюдение принципа индивидуального подхода к больному, учета специфических особенностей протекания болезни, а также известная осторожность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрущенко Е.В., Красовская Е.А. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. - К.: Здоровье, 1990. - 152 с.

. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. - М.: Медицинское информационное агентство, 2003. - 749 с.

. Дiнейка К. Рух, дихання, психофiзичне тренування. - К.: Здоров’я, 1984. - 168 с.

. Капралов С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 33с.

. Маколкин В.И., Аббакумов С.А. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике. - М.: Медицина, 1985. - 192 с.