ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра медико-биологических наук

Реферат на тему:

**«Терренкур как одна из форм проведения лечебной физкультуры»**

Подготовил:

студент 44 группы

Мякинин Юрий

Великие Луки, 2009

**Содержание**

Введение

1. **Основные правила использования терренкура**
2. **Общие рекомендации к пользованию терренкуром**
3. **Общие правила ходьбы по маршруту терренкура**
4. **Воздействие терренкура**
5. **Терренкур при остеохондрозе**

**Введение**

***“Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет”.*** С этой известной присказкой в корне не согласны не только туристы, альпинисты, горнолыжники, но и медики, специалисты по лечебной физкультуре. Уже со второй половины прошлого столетия врачи стали рекомендовать в лечебных целях прогулки по гористой местности. И в обиход вошло слово «терренкур». Этим термином обозначают метод тренирующей терапии, заключающейся в дозированных прогулках с восхождением под углом 3-20 градусов. Первый маршрут терренкура в России был открыт восемьдесят лет назад в Кисловодске. В 1935 году были проведены значительные работы по его благоустройству, и до настоящего времени этот терренкур является одним из лучших в стране.

**Терренкур (лечебная ходьба)** — одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту). Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. При назначении терренкура предусмотрено дозирование физической нагрузки с учетом протяженности маршрута (дистанции пути, количества станций), угла подъема, темпа ходьбы (скорости движения больных), количества и продолжительности остановок для отдыха, использования дыхательных упражнений во время ходьбы и отдыха, количества прогулок по маршрутам терренкур (1—3) в течение дня, включение в индивидуальный режим больного дней отдыха наряду с днями терренкура, тренировок.

**1. Основные правила использования терренкура**

Врач обязательно должен учитывать индивидуальные особенности больного — функциональное состояние сердечнососудистой системы, особенности течения основного и сопутствующего заболеваний, возраст больного, его конституцию, соотношение массы тела и роста (наличие ожирения или, напротив, дефицита массы тела, истощения), а также физическую выносливость и тренированность больного. Прогулки по терренкуру должны проводиться регулярно, желательно ежедневно, в нежаркое время суток (утром, перед обедом, в предвечернее время, перед сном). Не рекомендуются прогулки, включающие дозированное восхождение вскоре после приема пищи. При лечении с использованием терренкура обязательно учитываются метеорологические условия. Неблагоприятные метеоусловия при повышенной метеочувствительности больных диктуют необходимость ограничения дистанции и продолжительности ходьбы. Одежда, предназначенная для терренкура, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь — удобной, без каблуков. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением приятной усталости к концу пути.

Маршруты терренкура прокладывают, как правило, в красивой пересеченной или горной местности, защищенной от ветра, с чистым сухим воздухом. Степень нагрузки при прохождении маршрута определяется дистанцией, величиной угла подъема (от 3 до 20°), темпом ходьбы (60—80 шагов в минуту — медленный, 80—100 шагов — средний, более 100 шагов в минуту — быстрый), количеством и продолжительностью остановок и другими факторами. Используются общекурортные и санаторные терренкуры. По степени нагрузки в санаторном терренкуре различают маршруты: легкий (№ 1) — до 500 м, средний (№ 2) — до 1500 м, трудный (№ 3) — до 3000 м. На пути движения через каждые 150-200 м в затененных местах устанавливают скамьи для отдыха. Общекурортные маршруты для отдельных курортов отличаются как по рельефу, так и по протяженности.

Лечебная ходьба является составной частью лечения и отдыха на курорте, простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Лечебная ходьба — ценное дополнение к лечению минеральными водами, стимулирует и нормализует обмен веществ и работу органов пищеварения. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Во время прогулок на человека одновременно действуют климат и окружающая природа, оказывая закаливающее действие и положительное влияние на психоэмоциональную сферу больного, что значительно усиливает оздоровительный эффект лечебной ходьбы.

Терренкур на курортах Кавказских Минеральных Вод применяют при лечении больных с сердечнососудистой патологией, нарушениями обмена веществ, болезнями органов дыхания, пищеварения, движения и опоры, а также с целью реабилитации после инфаркта миокарда и других заболеваний. Для каждого курорта Кавказских Минеральных Вод разработаны 3 основных общекурортных маршрута терренкура, которые различаются по дозе и степени физической нагрузки на больных.

**2. Общие рекомендации к пользованию терренкуром**

Ходить по маршрутам терренкура следует в соответствии с назначением врача и консультацией методиста ЛФК по предложенной ими схеме, в которой указываются маршрут, количество станций, темп ходьбы, периодичность и продолжительность прогулок, необходимость медицинского наблюдения или самоконтроля больного.

Дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2—4 шага — вдох, на 3—5 шагов — выдох, на подъеме на 2—3 шага — вдох, на 3—4 шага — выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1—3 минуты для отдыха (лечащимся по щадящему режиму — через 150—200 м, по щадяще-тренирующему — через 300—500 м, по тренирующему — через 600—800 м), во время которых рекомендуется выполнить 2—3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15—30 мин. Лечебную ходьбу необходимо заканчивать не позже чем за час до приема нарзанных ванн, грязевых аппликаций и других общих физиотерапевтических процедур. После приема процедур пользоваться терренкуром или дозированной ходьбой по ровной местности можно спустя 1,5—2 часа.

Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове — признаки неправильного применения ходьбы. При появлениях этих симптомов следует прекратить прогулку и обратиться за советом к врачу контрольного медицинского пункта терренкура или к своему лечащему врачу.

**3. Общие правила ходьбы по маршруту терренкура**

Их должен придерживаться каждый выходящий по совету врача на тропу здоровья.

Терренкур полезнее всего утром после сна или в предвечернее время. В солнечную погоду необходим головной убор, а одежда и обувь должны соответствовать сезону и не стеснять движений.

Необходимо выработать навык спокойного, углубленного дыхания. Полный выдох обеспечивает достаточную глубину последующего вдоха и облегчает работу сердца. Дыхание легко контролировать шагами: если на вдох приходится два шага, то выдох желательно растянуть на 3-3,5 шага, если вдох вы делаете на 3 шага, то выдох - на 4-5 шагов.

Скорость ходьбы согласовывать с дыханием. Почувствовав затруднение дыхания нужно идти медленнее! Если одышка не уменьшается и остается ощущение недостатка воздуха или появляется боль за грудиной, надо отдохнуть (сидя или стоя), продолжая глубоко дышать и делая полный выдох. Дышать стараться через нос.

При прохождении маршрута расправить плечи и отвести их назад, идти свободной, не стесненной походкой. Во время ходьбы и остановок не следует курить, беседовать - это нарушает ритм и глубину дыхания, может вызвать одышку, особенно на подъеме.

Нагрузку повышать постепенно, за счет удлинения пути, ускорения темпа, включая в маршрут более крутые подъемы, уменьшая количество и продолжительность остановок для отдыха. На остановках целесообразно проделать 2-3 гимнастических и несколько дыхательных упражнений.

Новичкам, пробующим свои силы, лучше всего сначала пройти 500 метров в медленном темпе с отдыхом через каждые 100 метров. При ходьбе по ровной местности вдох через нос на 2-4 шага, выдох - на 4-6 шагов также через нос или через слегка сжатые губы. На подъеме дыхание может быть чаще, на выдох и вдох приходится на 1-2 шага меньше. На крутых подъемах скорость ходьбы не должна превышать 50-70 шагов в минуту. Соблюдение этих правил способствует выработке навыка экономичного дыхания, с оптимальной вентиляцией легких.

В порядке самоконтроля рекомендуется раз в пять дней подсчитывать частоту пульса в начале, на высоте нагрузки, в конце маршрута и через 5 минут отдыха сидя. Нормально, если в процессе ходьбы частота пульса увеличивается на 10-12 ударов в минуту, а по окончании ее после 5-минутного отдыха пульс должен восстановиться или приблизиться к исходным цифрам. Урежение пульса на несколько ударов после ходьбы - вполне благоприятное явление.

Если в конце маршрута появилась легкая усталость - это сигнал того, что процедура достигла цели. Но заметное переутомление должно насторожить – возможно, был взят непосильный темп или пройдено чересчур большое расстояние.

Что же касается детей, то малышам терренкур не под силу, а ребят школьного возраста брать с собой не возбраняется.

Многих интересует: можно ли терренкур заменить ходьбой на работу или с работы домой? Строго говоря - нет. Терренкур - это лечебная процедура, имеющая свои организационно-методические особенности, среди них контроль за дыханием, определенный темп, упражнения на остановках, постепенное снижение нагрузки к концу маршрута и другие. Поэтому лучше выходить на подходящий для вас маршрут в свободное время и преодолевать его по всем правилам. Вот тогда терренкур порадует бодростью, отличным самочувствием.

**4. Воздействие терренкура**

Горные вершины, живописные ущелья, благоухание цветов, кустарников создают хорошее настроение, дарят бодрость. После восхождений по маршруту терренкура и аппетит улучшается, и сон становится крепче.

Ныне терренкур широко назначается при ожирении, неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, грудной жабе, клапанных пороках сердца, нейроциркуляторной гипотонии, с успехом используется также при понижении функции внешнего дыхания на почве туберкулеза и хронических неспецифических заболеваний легких, при бронхиальной астме, облитерирующем эндартериите.

Разработаны и внедрены методики терренкура при минусовой температуре воздуха в здравницах Западной Сибири и высокогорья.

Этот метод тренирующей терапии получил распространение в некоторых санаториях-профилакториях промышленных предприятий, в частности в Волгоградской, Днепропетровской, Харьковской и других областях.

Ходьба по ровному месту, чередующаяся с восхождениями, тренирует весь организм, дает оптимальную нагрузку мышечной системе и связочно-суставному аппарату, способствует нормализации обмена веществ, функций нервной системы и органов пищеварения, активизирует кровообращение, увеличивает потребление кислорода. Повышение мышечного тонуса - мощного регулятора вегетативных функций - влечет за собой нормализацию сосудистого тонуса. В процессе восхождения повышаются и энергетические траты организма. А это, как известно, весьма существенно для предупреждения и лечения атеросклероза и ожирения.

Спуск с горы положительно действует на органы брюшной полости, что особенно важно при вялости кишечника. Вместе с тем на спусках уменьшается функциональное напряжение сердечнососудистой системы. И поэтому маршрут с преобладанием спусков может быть рекомендован больным с более низкой физической подготовленностью и недостаточной тренированностью.

Наконец, терренкур помогает обрести после болезни хорошую форму тем, чья трудовая деятельность связана с ходьбой (экспедиторы, почтальоны, экскурсоводы и другие).

Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения.

**Особенно полезна ходьба для тучных людей.** Вот бег им противопоказан по той причине, что от большой тяжести тела приходится резко отталкиваться от земли, а это плохо отражается на позвоночнике и суставах.

Ходьба способствует похуданию. По медицинским показаниям, за 1 ч быстрой ходьбы сгорает 35 г жира. При ходьбе происходит массаж органов тела, улучшается пищеварение, что благоприятно для людей с лишними килограммами. Ходьба на работу пешком — прекрасное профилактическое средство при сосудистых заболеваниях, а также остеохондрозе, атрофии мышц, заболеваниях нервной системы и т.д.

# 5. Терренкур при остеохондрозе

Для нормального функционирования всех органов и систем организма человек должен в сутки ходить или бегать не менее одного часа (при остеохондрозе бег противопоказан). Больные с явлениями сердечной и легочной недостаточности, с нарушениями способности к передвижению, а также больные после обострения различных хронических заболеваний (в том числе - остеохондроза) должны строго дозировать лечебную ходьбу.

В частности, в период реабилитации после обострения остеохондроза терренкур дозируется следующим образом:

а) темп ходьбы постепенно увеличивается от очень медленного до нормального;

б) длительность ходьбы постепенно увеличивается с 5 мин. до 1 часа;

в) отдых во время ходьбы постепенно уменьшается с 10 мин. отдыха после каждых 10 мин. ходьбы - до 5 мин. отдыха после каждых 15-30 мин. ходьбы;

г) в первые дни - ходьба с костылями, затем - ходьба с палочкой, потом - без нее;

д) первые дни с ортопедическим корсетом или с поясом штангиста или другими поясами, разгружающими позвоночник, потом - без них.

Контроль за переносимостью физических нагрузок сердечнососудистой системой во время терренкура и ЛФК обязателен. Самый информативный контроль - ЭКГ во время работы. Такой контроль назначается врачом. Повседневный самоконтроль за реакцией организма на нагрузки рекомендуется проводить самому занимающемуся терренкуром или ЛФК. Он проводится по изменениям самочувствия, частоте и ритму пульса, для чего можно приобрести по доступной цене портативные аппараты, а также - по дыханию.

Самоконтроль за правильностью подобранной степени физической нагрузки во время ЛФК или терренкура, большей частью, может быть достаточным по дыханию (при нормальном самочувствии): если работа проводится с такой нагрузкой, что обеспечивается носовым дыханием, т. е. если не приходится открывать рот из-за недостатка воздуха, то это означает, что нагрузка нормальная, т. е. адекватна возможностям организма.