**Содержание**

Введение

1. Лечебная физкультура и ее формы
2. ЛФК для опорно-двигательного аппарата
3. ЛФК при ожирении
4. ЛФК при нарушении фунций дыхательной системы

Заключение

Литература

**Введение**

Здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Болезнь же лишает жизнь радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и их близким.

Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

Эффективность лечебной физкультуры проверена веками. Врачи Древней Греции Гиппократ, Акслепиад и др. считали физические упражнения обязательным важным компонентом любого лечения. Древнеримский врач Клавдий Гамен рекомендовал больным не только гимнастические упражнения, но и греблю, верховую езду, охоту, собирание плодов, прогулки, массаж.

Врач и философ Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (Авицена) в «Каноне врачебной науки» широко пропагандировал физические упражнения как важный элемент лечебной и профилактической медицины.

Выдающиеся русские ученые-медики М.Я Мудров, Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, П.Ф. Лафарг постоянно подчеркивали важное значение гимнастики, двигательного режима, массажа, закаливания и трудовой терапии.

С ХХ века лечебная физкультура получила дальнейшее развитие и стала наукой. На основе современных физиологических и клинических концепций разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования. Обоснованы и применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

**1. Лечебная физкультура ее виды и формы**

Лечебная физкультура – это физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Упражнения разделяются на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание и др.), подвижные и спортивные игры. Кроме того, в ЛФК применяют упражнения трудового характера (трудотерапию), а использование естественных факторов природы – солнца, воздуха и воды повышает эффективность физических упражнений и способствует закаливанию организма.

Лечебная гимнастика – основная форма ЛФК. Упражнения лечебной гимнастики делят на две группы: для костно-мышечной и дыхательной систем.

Костно-мышечные подразделяются по локализации воздействия, или анатомическому принципу – для мелких, средних и крупных мышечных групп; по степени активности больного - активные и пассивные.

Пассивными называют упражнения для поврежденной конечности, выполняемые с помощью здоровой конечности, или при содействии методиста, инструктора ЛФК.

Активными – упражнения, выполняемые полностью самими больными.

Упражнения, выполняемые на специальных аппаратах, с так называемым отягощением, называют механотерапией.

Дыхательные упражнения, применяемые в лечебной гимнастике с целью улучшения функций внешнего дыхания, делятся на два вида: статические, выполняемые без движения рук и мышц плечевого пояса, и динамические, когда фазы дыхания сочетаются с движениями рук, плечевого пояса и корпуса.

Значительное место в ЛФК занимают физические упражнения в воде (ванне, бассейне, открытом водоеме). Упражнения в воде облегчаются механическим и термическим влиянием водной среды, вследствие чего многие движения, делать которые в обычных условиях трудно, выполняются в воде без особых усилий или свободно за счет облегчения в воде собственного веса и уменьшение болей или спастических явлений в мышцах.

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика; она проводится с целью исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопия. Корригирующая гимнастика с наибольшим успехом применяется в период роста организма.

ЛФК использует весь арсенал средств, накопленных физкультурой для лечения и профилактики огромного числа болезней, с учетом специально методически разработанных и подобранных комплексов упражнений.

**2. ЛФК для опорно-двигательного аппарата**

Опорно-двигательный аппарат занимает особое место в жизнедеятельности человека. Он включает в себя костную систему, суставы, связки, скелетные мышцы и обладает большими анатомическими и функциональными резервами (возвращение способности к движению за счет деятельности здоровых групп мышц при ранениях или атрофии какой-либо мышцы).

Человек начинает двигаться еще в период внутриутробной жизни. Шевеление плода удовлетворяет потребность мышц в движении. После рождения ребенка потребность в движениях проявляется в беспорядочных движениях рук и ног. Но такие движения целесообразны. Это приучает ребенка координировать движения, тренировать мышцы.

Известно, что малоподвижные дети нередко отстают в развитии, их слабым мышцам трудно поддерживать туловище в правильном положении, в связи с чем, обычно в школьном возрасте появляется сутулость, искривление позвоночника, нарушающие нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения.

Большинство подростков отличаются подвижностью. Они охотно бегают, много ходят пешком, занимаются спортом. Двигательная активность людей среднего и пожилого возраста значительно снижена, недостаточная мышечная активность стала распространенной у лиц многих профессий и, на их фоне возникают болезни опорно-двигательного аппарата, уменьшается жизненная емкость легких и нарушение сердечно-сосудистой системы, учащаются травмы.

Сохранить подвижность суставов, восстановить нарушенные функции поврежденных конечностей после травм и излечить заболевания костно-мышечного аппарата помогает применение ЛФК.

ЛФК – это метод лечения и, следовательно, должна применяться строго по показаниям и под контролем.

Существует огромное количество разработанных комплексов ЛФК, мы коснемся только тех, которые человек может выполнять по разработанной методике, но самостоятельно.

Как уже упоминалось, малоподвижность характерна для многих профессий. Люди жалуются на разбитость, непонятную усталость (а ведь целый день сидят), боли в пояснице, раздражительность. Таким людям рекомендуют больше ходить пешком вне работы, в выходные дни уделить внимание физическим нагрузкам и спортивным упражнениям и играм. В то же время на работе использовать так называемую невидимую для посторонних глаз гимнастику. Комплекс такой гимнастики предлагает В. Преображенский:

1. Сидя за столом, сильно сожмите пальцы в кулаки, подержите на протяжении 4-6 секунд и расслабьте мышцы. Повторять минимум 10-20 раз. Когда вы сжимаете кулаки, мышцы напрягаются от пальцев до локтей, а между мышечными волокнами проходят вены и лимфатические протоки, из которых жидкость выдавливается при сокращении мышц.

Это облегчает лимфо- и кровообращение, активизирует обменные процессы в клетках, помогает сердцу.

1. Мысленное сокращение и расслабление плечевых мышц. Количество повторений тоже. Если с первого раза мышцы вас не послушаются, не сократятся, не отчаивайтесь, не впадайте в панику. Через некоторое время они станут подчиняться вашим мыслям.
2. (Под столом для ног). Опираясь на пятки, стопы на ширине плеч, разведите до предела переднюю часть стоп в разные стороны – почувствуйте, как включились в работу мышцы голеней и бедер, сведите носки вместе, насколько можете. Повторять 10-20 раз.
3. Обопритесь на носки и тоже самое проделайте с пятками: разведите их до предела в стороны, сведите; отведите обе пятки вправо, затем влево.
4. Упражнение пятое, ключевое в борьбе с тяжестью в ногах, отеками, которые появляются у долго сидящих за столом к концу рабочего дня. ( Упражнение заимствовано из виброгимнастики А. Микулина). Поднять повыше пятки от пола и замереть, а затем расслабить мышцы и грохнуть пятками о пол. В это время с венозной кровью и лимфой произойдет то же самое, что и с жидкостью в бутылке, по которой сильно ударили снизу ладонью. Жидкость устремиться снизу вверх.
5. Сидя на стуле, сильно прижмите колени друг к другу, а затем разведите до предела бедра. Повторить 10-20 раз.
6. Сидя на стуле, подгибайте под себя пальцы стоп до упора, затем расслабляйте их. Повторить 10-20 раз.
7. Усилием воли задержите дыхание секунд на 20-40, а потом сделайте 20-25 предельных вдохов и выдохов животом, то выпячивая его , то пряча. Эта «игра « животом не только хорошо тренирует брюшной пресс, но и является очень полезным диафрагмальным дыханием, которое массирует печень кишечник, желудок, селезенку.
8. Сильно зажмурьте глаза и сомкните губы, а после этого расслабьте все мышцы лица. Повторить 10 раз.

Несколько упражнений для глаз: Закройте глаза и поморгайте ими 20 раз. Повращайте глазными яблоками – вправо, влево вверх, вниз. Прервитесь и посмотрите вдаль. Это очень хорошо тренирует мышцы, которые управляют нашим хрусталиком.

Ну а теперь встряхните кистями рук и приступайте к своей обычной работе.

Таким образом, становится очевидным, что даже небольшой комплекс упражнений, рассчитанный на опорно-двигательный аппарат, улучшает функции многих жизненно важных органов человека.

**3. ЛФК при ожирении**

Малоподвижный образ жизни и, как уже упоминалось, облегчение физического труда многих профессий, неправильное питание приводит к тому, что в последнее время очень актуальной проблемой стала борьба с излишним весом, т.е. ожирением.

Сущность заболевания ожирением заключается в избыточном отложении жира в подкожной основе и во внутренних органах и тканях. Это приводит к развитию атеросклероза, снижению работоспособности, нарушению работы желез внутренней секреции, половых желез, коры надпочечников, сердечно-сосудистой системы и затрудненному дыханию.

Кроме профилактических средств - рационального питания, активной трудовой деятельности и активного отдыха большая роль в лечении ожирения принадлежит ЛФК.

Для активизации двигательного режима широко используются ее различные формы, в строгом соответствии с функциональными возможностями организма: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), лечебная гимнастика (ЛГ), прогулки, дозированная ходьба, дозированный бег, плавание, туризм и пр.

Применение средств ЛФК обусловлено тем, что физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям.

Особое внимание при лечении ожирения в процессе занятий уделяют тренировке дыхания. Дыхательные упражнения способствуют увеличению поступления в организм кислорода, необходимого для усиления окислительных процессов и более активного сгорания жирных кислот в тканях.

Немаловажную роль отводят упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса и тазового дна, которые не только удерживают органы брюшной полости в нормальном физиологическом положении, но и улучшают перистальтику кишок, способствуя их опорожнению.

Общеукрепляющие упражнения для мышц конечностей и туловища, кроме того, повышают общий тонус центральной нервной системы и нормализуют, нарушенные в ходе болезни функциональные связи между корой головного мозга, подкоркой и внутренними органами, нормализуют обменные процессы в организме.

Примерные комплексы физических упражнений (облегченный и усиленный варианты) приводятся в брошюре доцента кафедры физиотерапии и лечебной физкультуры Донецкого мединститута Н.Д. Вардимиади «Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении». - К.,1998.

**4. ЛФК при нарушении функций дыхательной системы**

Все возрастающие темпы воздействия человека на окружающую среду привели к нарушению экологического равновесия между человеком о средой его обитания. Повысилась чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, некоторых пищевых продуктов), что вызвало увеличение ряда заболеваний дыхательной системы – полинозов, бронхитов, бронхиальной астмы, туберкулеза и др.

При помощи лечебной физкультуры можно значительно влиять на нарушения дыхательной системы, а при систематических занятиях и полностью излечиваться от многих заболеваний этого ряда.

Лечебной физкультуре для дыхательной системы посвящено немало работ известных физиотерапевтов. Среди них можно назвать работы Бутейко, Толкачева, Стрельниковой и др.

Метод Стрельниковой получил особое распространение благодаря простоте использования. Основные правила заключаются в следующем:

1. Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот).
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать медленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

**Заключение**

Таким образом, даже краткий обзор возможностей лечебной физкультуры позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в жизни человека:

* занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;
* воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов;
* в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;
* важнейшим механизмом ЛФК является также ее общетонизирующее влияние на человека;
* занятия лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это – становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни.

**Литература**

1. Васильева З.Л., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1980. - 319 с.
2. Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г., Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении. - К.: Здоровье, 1998. - 43 с.
3. Толкачев Б.С. Физкультура против недуга.-М.: Физкульт. И спорт, 1980. - 104 с.
4. Преображенский В. Как выжить в палатке, киоске, банке. Гимнастика, скрытая от посторонних глаз //ФиС. - 1997. - № 8. - С.18-19.
5. Щетинин М. Лечение насморка, аденоидов, гайморита по методу Стрельниковой // ФиС. - 1996.-№ 12. - С.14-15.