Лечебная физическая культура как средство профилактики заболеваний

и восстановления.

Куралёва Ольга Олеговна, доцент

Красильникова Виктория Сергеевна, бакалавр

Астраханский государственный технический университет (г. Астрахань)

Лечебная физкультура (ЛФК) — это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [1].

Применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью имеет давнюю историю. Так, в Древней Индии, Китае, Египте при тугоподвижности суставов использовали упражнения на растягивание, массаж и гидропроцедуры. Китайские медики применяли растирания и вытягивание суставов. В книге «Cong-fou» (3000 лет до н.э.) подробно излагаются активные, пассивные и комбинированные упражнения в сочетании с массажем (растиранием). Считают, что профилактическая (превентивная) медицина зародилась в Древнем Китае. Это подтверждает известный китайский афоризм: «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь». В Древней Индии у йогов насчитывалось более 800 различных дыхательных упражнений, особенно много — на задержку дыхания, применяемых с профилактической целью и для лечения многих заболеваний. Абу Али ибн Сина (Авиценна) в своих трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» подробно описывает применение гимнастических упражнений, массажа, диеты, гидропроцедур, бани для лечения многих заболеваний, а также с профилактической целью [1].

Практикующие лекари старались определить, какие именно движения будут полезны, а какие навредят больному в том или ином состоянии. В правильном физическом воспитании длительное время медики видели один из основных источников здоровья, крепкого тела и хорошего самочувствия.

В России физические упражнения с лечебной целью применялися уже в XVIII в. Русские ученые М.Я. Мудров, Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, П.Ф. Лесгафт, Ф.А. Манассеин и многие другие пропагандировали и отстаивали профилактическое направление в медицине и широкое использование лечебной физкультуры, закаливания, трудотерапии, массажа для лечения заболеваний [1].

Со временем лечебная физическая культура выделилась в отдельный клинический раздел в медицине, который изучает лечение и проводит профилактику заболеваний методами физкультуры. Как самостоятельная научная дисциплина лечебная физкультура включена в список медицинских наук, что позволяет говорить о ней, как о научно обоснованном методе борьбы с различными заболеваниями который широко используется в комплексной системе реабилитации в больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и других лечебно- профилактических учреждениях [2].

Все системы жизнедеятельности человека тесно взаимосвязаны, что позволяет методами лечебной физкультуры проводить оздоравливающую работу. Ценность специальных физических упражнений в лечебном плане в том, что они оказывают многоуровневое положительное воздействие на все ткани, органы и системы человека. Стимулируя естественные рефлексы организма, комплекс лечебных упражнений оказывает особое воздействие на него, помогая активизировать физиологические функции; ускорить восстановительные процессы; нормализовать метаболизм; улучшить психоэмоциональный настрой; купировать развитие заболевания; повысить сопротивляемость негативным внешним факторам.

Тренировки позитивно сказываются на эмоциональном состоянии пациента, приводя в тонус весь организм. Они запускают регенерацию клеток, благотворно сказываются на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что приводит к активизации метаболизма. Идет процесс рассасывания патологических образований и рост здоровых тканей и сосудов. Исчезает одышка, стабилизируется [работа сердца](https://lfkplus.ru/lfk-pri-boleznyax/lfk-posle-infarkta-miokarda.html). Частично или полностью утраченные функции восстанавливаются. Происходит масштабное оздоровление организма [2].

Цель, которую преследуют специалисты, заключается в том, чтобы провести всестороннюю реабилитацию организма, предупредить развитие заболеваний и вернуть больному двигательную активность.

Процесс не заканчивается после того, как основная задача выполнена. Профилактическая роль лечебной физкультуры не менее важна, чем восстановительная, ведь любую болезнь гораздо проще предупредить, чем вылечить, особенно в запущенной форме. Поэтому привычка к правильной физической активности полезна в любом возрасте – главное выбрать подходящие упражнения, соответствующие состоянию здоровья и цели.

Рассмотрим основные направления лечебной физической культуры. Одним из наиболее доступных видов ЛФК является утренняя гимнастика. Она необходима не только для лечения или реабилитации, но и всем, кто стремится сделать свой организм здоровее и энергичнее. Доказано, что физическая разминка по утрам словно запускает организм, заряжая его энергией на весь день. Утренняя гимнастика – это минимальная нагрузка, полезная для каждого, она практически не имеет противопоказаний.

Лечебная гимнастика основана в первую очередь на правильном дыхании, которое необходимо для того, чтобы упражнения лечебной физкультуры оказывали должное действие на организм. Это действие может быть общеукрепляющим или же направленными на решение определенной проблемы, например, восстановления полноценного функционирования опорно-двигательного аппарата, отдельных систем внутренних органов.

Дозированная ходьба является разновидностью лечебной гимнастики, которая наиболее естественна для организма человека. Она часто актуальна на этапах реабилитации после различных заболеваний, травм и операций. Целью дозированной ходьбы является оптимизация обмена веществ, улучшение состояния дыхательной и кровеносной систем, положительное влияние на нервную систему человека.

Лечебное плавание – форма ЛФК, которая может быть рекомендована при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для стабилизации нервно-психического состояния, а также в качестве профилактической меры или как средство реабилитации.

Гидрокинезотерапия – это комбинация лечебной гимнастики и силовых тренировок. Особенности этого вида лечебной физкультуры заключаются в том, что занятия проводятся в воде, большинство движений становятся проще в исполнении; вода поддерживает человека, позволяя ему выполнить те упражнения ЛФК, которые на берегу могут вызвать сложности. Этот момент очень важен для тех больных, у которых присутствуют любые патологии и нарушения в работе опорно-двигательного аппарата [4].

Теплая вода бассейна, в котором проводятся занятия, оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая слишком сильное напряжение. Устраняется скованность мышц, частично уходит боль, которая для многих является серьезным барьером в проведении тренировок.

Когда человек находится в воде, ее давление стимулирует кровообращение, что в свою очередь положительно влияет на обмен веществ и состояние сердечно-сосудистой системы, а также на снабжение кислородом всех тканей организма.

ЛФК сохраняет свою целительную функцию и приносит пользу в любом возрасте. Лечебная физкультура в пожилом возрасте позволяет поддерживать организм в тонусе и обеспечивает профилактику различных расстройств вестибулярного аппарата и других систем организма. Однако важно учитывать, что возраст накладывает определенные ограничения на выполнение упражнений: их объем должен быть строго дозирован, а количество силовых упражнений ограничено. Во время тренировки важно следить за состоянием организма.

ЛФК для пожилых включает упражнения общеукрепляющего характера, дыхательную гимнастику, спортивно-прикладные упражнения, а также специальные комплексы, которые направлены на тренировку определенной группы мышц и показаны при конкретных заболеваниях и нарушениях.

Основное отличие детской лечебной физкультуры от упражнений для взрослых состоит в том, что занятия проходят в форме игровых упражнений. Например, как формы ЛФК, волейбол или футбол на песчаном берегу реки. Ходьба по неровной поверхности помогает исправить [плоскостопие у ребенка](https://lfkplus.ru/lfk-dlya-detej/ploskostopiya-u-detej.html). Лечебная физкультура применима для любых детей, включая грудничков, однако физические возможности малышей до года будут существенно отличаться от того, что могут трехлетки, первоклассники и подростки. Темп физического развития детей достаточно высок, особенно в первые годы жизни, так что лечебная физкультура дифференцируется по возрастным категориям, а не только по состоянию здоровья. Для подростков полезны занятия плаванием, помогающие справиться с нарушениями осанки и признаками сколиоза. Деткам, больным [церебральным параличом](https://lfkplus.ru/lfk-dlya-detej/pri-atonicheski-astaticheskoj-forme-dcp.html), рекомендуются конные выездки [5].

Часто лечебная физкультура становится важной частью процесса лечения от болезни или входит в комплекс реабилитационных мероприятий, позволяющих человеку вернуться к полноценной жизни. Хотя существуют общие рекомендации в тех или иных случаях, на практике доказано, что наилучший эффект имеют индивидуальные программы, составленные для конкретного пациента.

Здоровье — это огромная ценность, которую не купишь ни за какие деньги. Его нужно беречь— только тогда человек сможет прожить долгую и счастливую жизнь. От состояния здоровья зависит реализация стремлений человека.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Последнее определение здоровья сформулировано и признанно Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [6]. Здоровый человек- активный. Он путешествует, занимается любимым делом, трудится и получает наслаждение от жизни. Болезнь же отнимает у человека все эти возможности, помимо этого принося боль и страдания от каждого прожитого дня.

ЛФК является универсальным компонентом для поддержания здоровья, обеспечивая укрепление мышц, контроль веса, поддержание в тонусе сердечно-сосудистой системы. Важность двигательной активности касается не только физического состояния, но и играет не малую роль в мыслительной деятельности. Это происходит из-за того, что во время мыслительной деятельности мы задействуем лишь малую часть нервных клеток, в то время, когда большая часть отдана нашему телу. И для умственной деятельности важны сигналы-импульсы, которые поступают с физической активностью, в противном случае, из-за их недостатка деятельность человека снижается и приходит сонливость [3].

Таким образом, лечебная физическая культура выступает как средство профилактики и лечения заболеваний, а также часть реабилитационных мероприятий после болезней и травм, особенно в тех случаях, когда дело касается опорно-двигательного аппарата, стимулирует оздоровление, содействует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001 — 608 с.:
2. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура».- Москва, 1987. – 528 с.
3. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. -2015. -№18.
4. Толкачев Б.С. «Физкультура против недуга».-М.: Физкульт. И спорт, 1980. - 104 с.
5. Ханова Э.М., Титова И.В. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и процесс воспитания // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII
6. Энциклопедия здоровья. / Под ред. В. И. Белова. – М.: 1993.  
   междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf (дата обращения: 09.06.2019)