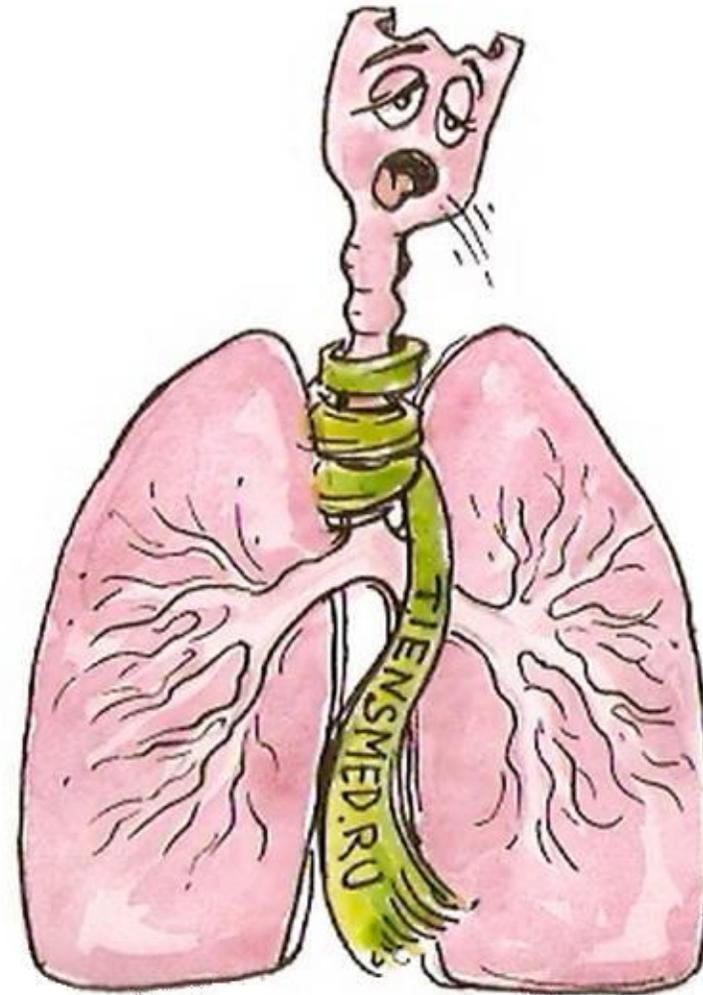


# ЛФК ПРИ БРОНХИТАХ



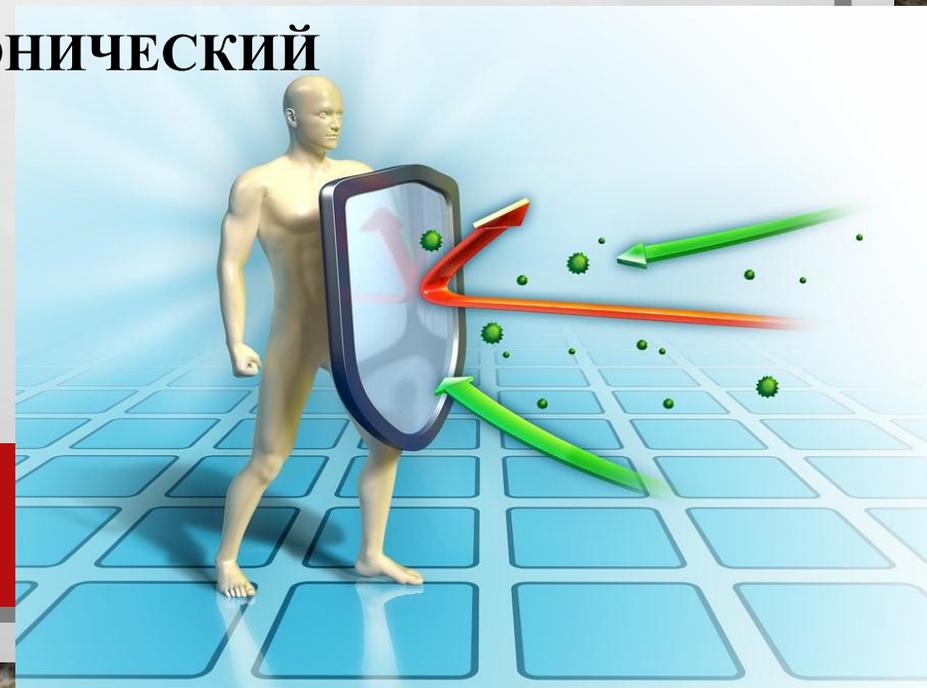
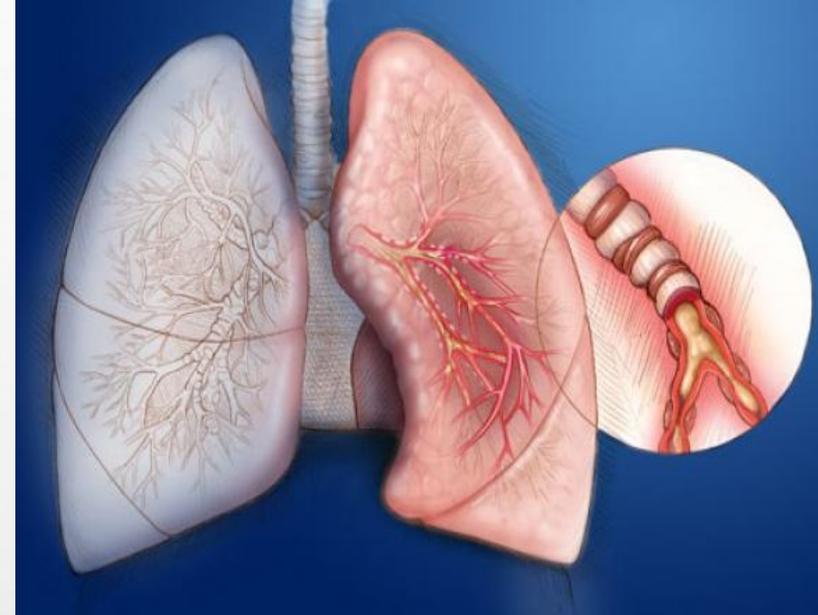
# БРОНХИТ – ЭТО...

... - ЭТО РАСПРОСТРАНЕННОЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ПОРАЖЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОГО ДЕРЕВА, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ДЛИТЕЛЬНЫМ РАЗДРАЖЕНИЕМ БРОНХОВ РАЗЛИЧНЫМИ ВРЕДНЫМИ ФАКТОРАМИ, ИМЕЮЩЕЕ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЕ ТЕЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ НАРУШЕНИЕМ СЛИЗЕОБРАЗОВАНИЯ И ФУНКЦИИ БРОНХИАЛЬНОГО ДЕРЕВА, ЧТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАШЛЕМ, ОТДЕЛЕНИЕМ МОКРОТЫ И ОДЫШКОЙ.



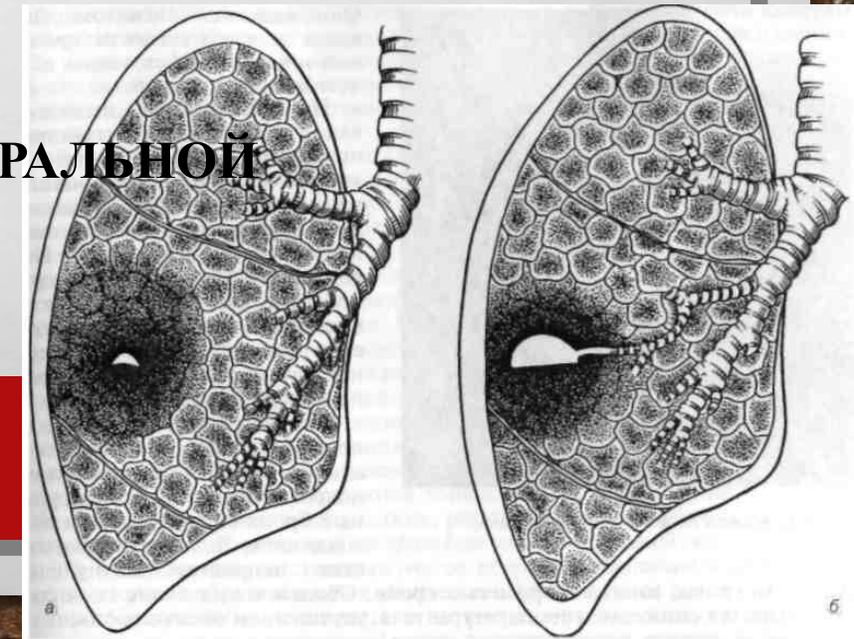
# ЗАДАЧИ ЛФК:

- УМЕНЬШИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В БРОНХАХ;
- ВОССТАНОВИТЬ ДРЕНАЖНУЮ ФУНКЦИЮ БРОНХОВ;
- УСИЛИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЛИМФООБРАЩЕНИЕ В СИСТЕМЕ БРОНХОВ, СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕХОДА В ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ;
- ПОВЫСИТЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ЛФК:

- ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ III СТЕПЕНИ
- АБСЦЕСС ЛЕГКОГО ДО ПРОРЫВА В БРОНХ
- КРОВОХАРКАНИЕ ИЛИ УГРОЗА ЕГО
- АСТМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС
- ПОЛНЫЙ АТЕЛЕКТАЗ ЛЕГКОГО
- СКОПЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПЛЕВРАЛЬНОЙ ПОЛОСТИ



# **МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ (ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ)**

- С 3 ПО 5 ДЕНЬ ИП ЛЕЖА И СИДЯ НА КРОВАТИ, СПУСТИВ НОГИ, ПРИМЕНЯЮТ ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕЛКИХ И СРЕДНИХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП; ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ
- НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ УЧАЩЕНИЯ ПУЛЬСА БОЛЕЕ ЧЕМ НА 5-10 УД./МИН.
- УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТ В МЕДЛЕННОМ И СРЕДНЕМ ТЕМПЕ, КАЖДОЕ ПОВТОРЯЮТ 4-8 РАЗ С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЯ.
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ — 10-15 МИН;  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ — ПО 10 МИН 3 РАЗА В ДЕНЬ.



# **МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ (СПАЛАТНЫЙ, ПОЛУПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ)**

- С 5 ПО 7 ДЕНЬ ИЛИ СИДЯ НА СТУЛЕ, СТОЯ ПРОДОЛЖАЮТ ПРИМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОСТЕЛЬНОГО РЕЖИМА, НО ДОЗИРОВКУ ИХ УВЕЛИЧИВАЮТ, ВКЛЮЧАЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРУПНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП С ПРЕДМЕТАМИ
- УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА ДОПУСКАЮТ ДО 10-15 УД./МИН, УВЕЛИЧИВАЮТ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ДО 8-10 РАЗ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ.
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ 15-30 МИН, ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКЖЕ ХОДЬБУ.
- ЗАНЯТИЯ ПОВТОРЯЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНО.
- ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ — ДО 2 Ч, ЗАНЯТИЯ — ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, МАЛОГРУППОВЫЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ.



# МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ (ОБЩИЙ РЕЖИМ)

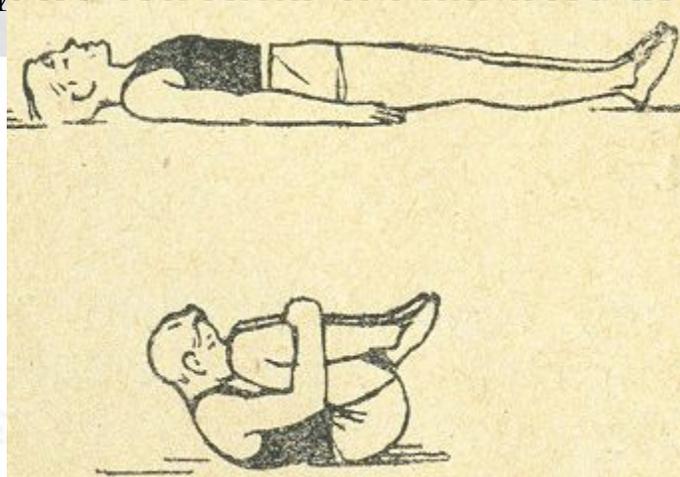
- С 7 ПО 10 ДЕНЬ ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ АНАЛОГИЧНЫ ПРИМЕНЯЕМЫМ НА ПАЛАТНОМ РЕЖИМЕ, НО С БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКОЙ, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА — ДО 100 УД./МИН.
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ — 40 МИН; ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ХОДЬБЫ, ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ, ИГР СОСТАВЛЯЕТ 2,5 Ч В ДЕНЬ.



# УПРАЖНЕНИЕ В ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

ИП — ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, РУКИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЛЕЖАТ НА ГРУДИ И ЖИВОТЕ.
- НА ВДОХЕ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, НА ВЫДОХЕ — ОПУСТИТЬ. ВЫДОХ ВДВОЕ ДЛИННЕЕ ВДОХА.
- НА ВДОХЕ ОТВЕСТИ ПРЯМУЮ НОГУ В СТОРОНУ, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ. НА ВДОХЕ РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ, НА ВЫДОХЕ РУКИ ОПУСТИТЬ.
- НА ВДОХЕ РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ НА ВЫДОХЕ КОЛЕНИ ПОДТЯНУТЬ К ЖИВОТУ



# УПРАЖНЕНИЕ В ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

ИП — ЛЕЖА НА БОКУ:

- НА ВДОХЕ РУКУ ОТВЕСТИ НАЗАД С ПОВОРОТОМ ТУЛОВИЩА НАЗАД, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП, РУКУ ПОЛОЖИТЬ НА ЭПИГАСТРАЛЬНУЮ ОБЛАСТЬ.
- РУКУ ПОЛОЖИТЬ НА НИЖНИЕ РЕБРА, НА ВДОХЕ, НАДАВЛИВАЯ НА НИЖНИЕ РЕБРА ЛАДОНЬЮ, СОЗДАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ.
- ЛАДОНЬЮ ОХВАТИТЬ ШЕЮ СЗАДИ, СОЗДАВ СТАТИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ «АКЦЕНТ» ПРИХОДИТСЯ НА НИЖНЮЮ ДОЛЮ.
- ЗАКОНЧИТЬ КОМПЛЕКС ДЫХАНИЕМ.

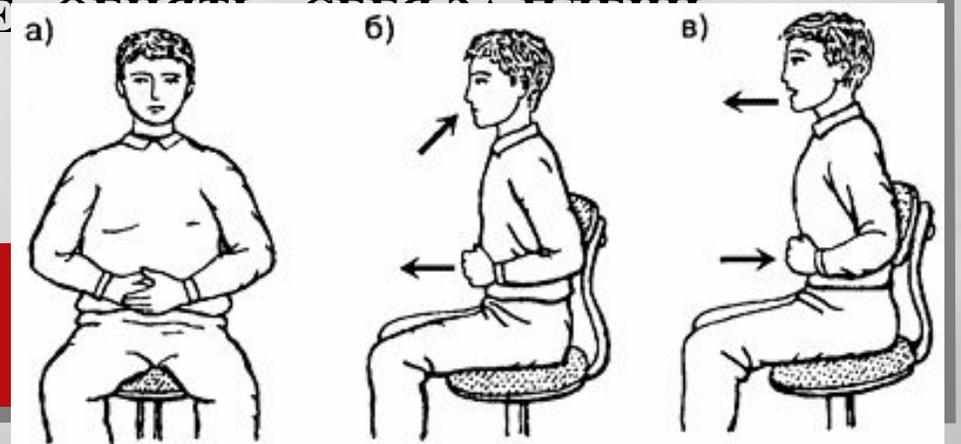
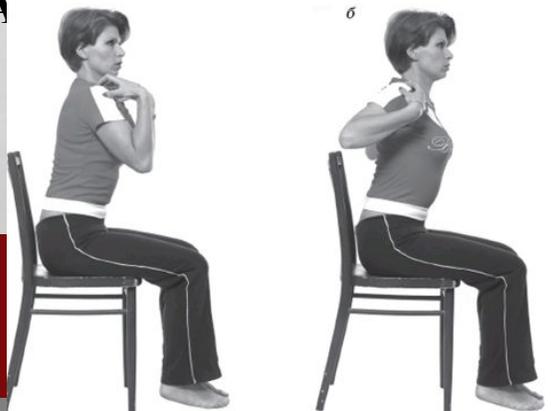


ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНЫМ

# УПРАЖНЕНИЕ В ПАЛАТНОМ РЕЖИМЕ

ИП — СИДЯ НА СТУЛЕ:

- ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, РУКИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЛЕЖАТ НА ГРУДИ И ЖИВОТЕ
- РУКУ ПОДНЯТЬ ВВЕРХ, НАКЛОН В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ СТОРОНУ, НА ВЫДОХЕ РУКУ ОПУСТИТЬ.
- ОТВЕСТИ ЛОКТИ НАЗАД, ВДОХ, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- РУКАМИ ПОВТОРЯТЬ ДВИЖЕНИЯ ПЛОВЦА БРАССОМ. ВДОХ — В ИП, ВЫДОХ — РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ.
- НА ВЫДОХЕ РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ, НА ВЫДОХЕ

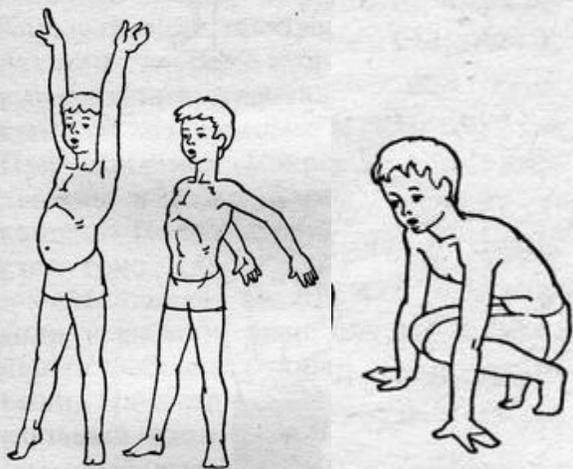


# УПРАЖНЕНИЕ В ПАЛАТНОМ РЕЖИМЕ

ИП — СТОЯ:

- В РУКАХ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА. НА ВДОХЕ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, ПРОГНУТЬСЯ, НОГУ ОТВЕСТИ НАЗАД, ПОСТАВИТЬ НА НОСОК.
- КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ — «ГРЕБЛЯ».
- В РУКАХ БУЛАВЫ. НА ВДОХЕ РУКИ В СТОРОНЫ, БУЛАВЫ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ. НА ВЫДОХЕ НАКЛОН, БУЛАВЫ ПОСТАВИТЬ НА ПОЛ.
- НА ВДОХЕ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, НА ВЫДОХЕ ПРИСЕДАНИЕ, РУКИ В УПОРЕ О ПОЛ.
- ПАЛКА СЗАДИ ЗАВЕДЕНА ЗА ЛОКТЕВЫЕ СГИБЫ, НА ВДОХЕ ПРОГНУТЬСЯ НАЗАД, НА ВЫДОХЕ НАКЛОН ВПЕРЕД.

• ЗАКОНЧИТЬ КО  
ГИМНАСТИКИ -



Е КОЛИЧЕС



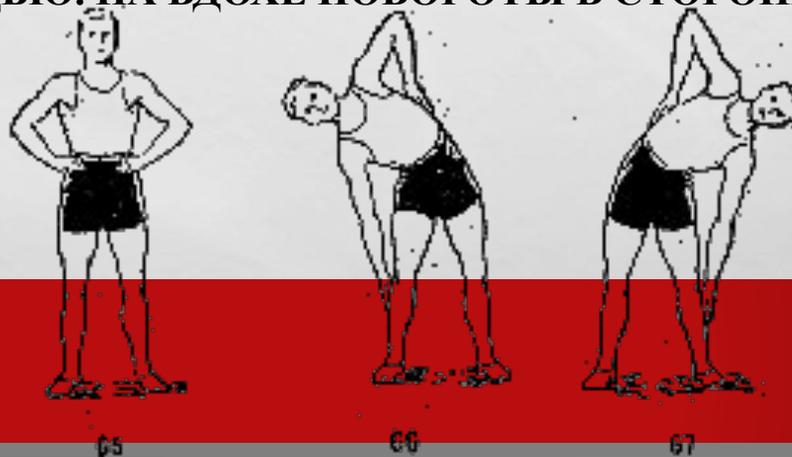
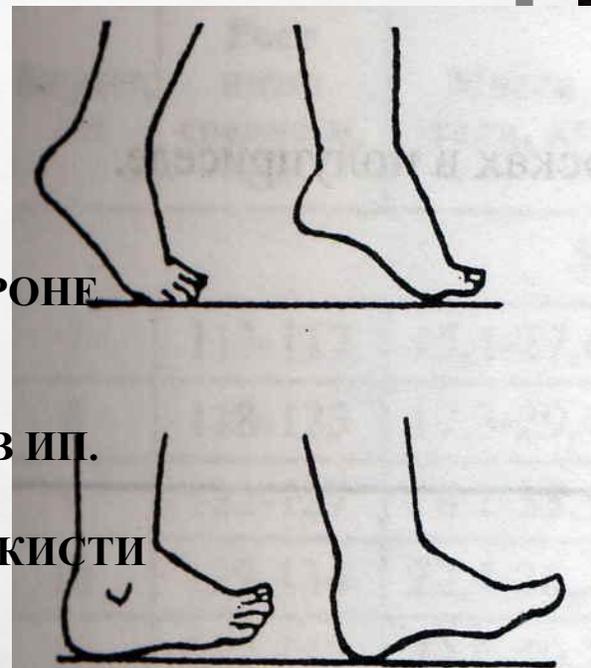
ДЕДУРЕ ЛЕЧЕБНОЙ



# УПРАЖНЕНИЯ В ОБЩЕМ РЕЖИМЕ:

ИП — СТОЯ:

- ХОДЬБА ПО ЗАЛУ ЛФК, ХОДЬБА НА НОСКАХ, ПЯТКАХ, НАРУЖНОЙ И ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ СТОП (3-5 МИН).
- ПОДНЯТЬСЯ НА НОСКИ, ПЛЕЧИ ПОДНЯТЬ, ПАЛЬЦЫ В КУЛАК, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- НА ВДОХЕ РУКИ ВВЕРХ, ГОЛОВУ ПОДНЯТЬ, ПРОГНУТЬСЯ, НА ВЫДОХЕ — ПРИСЕДАНИЕ, КИСТИ РУК НА КОЛЕНЯХ.
- «НАСОС». НА ВДОХЕ ПООЧЕРЕДНЫЕ НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ, РУКА СКОЛЬЗИТ ПО БЕДРУ ВНИЗ. НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- В РУКАХ МЕДИЦИНБОЛ, РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ. НА ВДОХЕ ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.



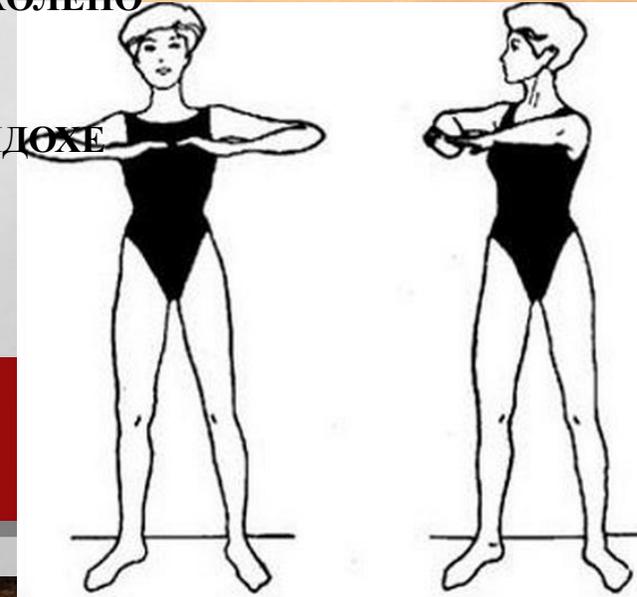
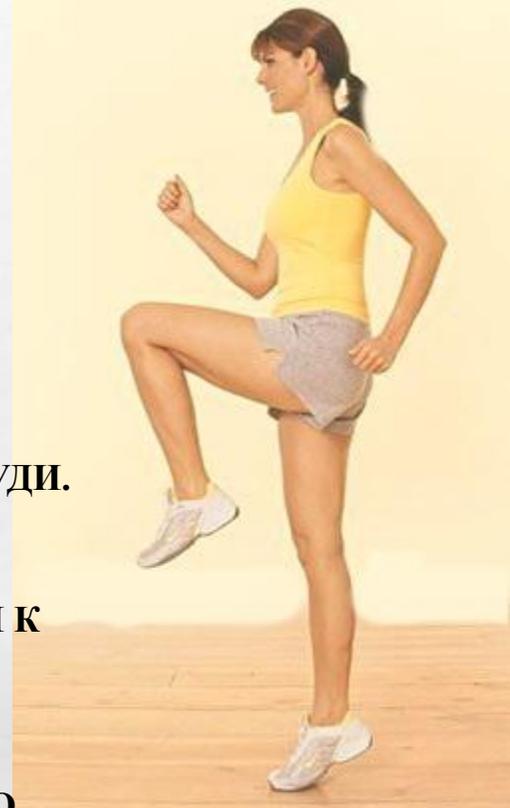
65

66

67

# УПРАЖНЕНИЯ В ОБЩЕМ РЕЖИМЕ:

- ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА И АКТИВНОЙ РАБОТОЙ РУК (3-5 МИН).
- ИП — СТОЯ, ПАЛКА ЛЕЖИТ НА СТУЛЕ. ВДОХ — РУКИ ПОДНЯТЬ, НА ВЫДОХЕ НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ ПАЛКУ. СЛЕДУЮЩИЙ ВДОХ С ПАЛКОЙ В РУКАХ. НА ВЫДОХЕ ПАЛКУ ПОЛОЖИТЬ НА СИДЕНЬЕ.
- СТОЯ БОКОМ К ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ. РУКОЙ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА ПЕРЕКЛАДИНУ НА УРОВНЕ ГРУДИ. НА ВДОХЕ ОТКЛОНИТЬСЯ ОТ СТЕНКИ, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- СТОЯ ЛИЦОМ К ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ. НА ВДОХЕ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, ТЯНУТЬСЯ РУКАМИ К ВЕРХНЕЙ СТУПЕНЬКЕ, НА ВЫДОХЕ РУКАМИ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА ПЕРЕКЛАДИНУ НА УРОВНЕ ПОЯСА, ЛЕГКОЕ ПРИСЕДАНИЕ.
- В РУКАХ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА, РУКИ ОПУЩЕНЫ. НА ВДОХЕ РУКИ ВВЕРХ, НА ВЫДОХЕ КОЛЕНА ПОДЖАТЬ К ЖИВОТУ С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ.
- РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, НА ВДОХЕ РУКИ В СТОРОНЫ, ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ, НА ВЫДОХЕ ВЕРНУТЬСЯ В ИП.
- ЗАКОНЧИТЬ ПРОЦЕДУРУ ЛГ ХОДЬБОЙ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ С ПЕРЕХОДОМ НА МЕДЛЕННЫЙ.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!**

