

# ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы



Выполнила студентка 112 гр.  
Мукаметкалиева Н. М.

# Введение

- Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения.
- С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, всё чаще заболевания сердца и сосудов встречается и в молодом, творчески активном возрасте.

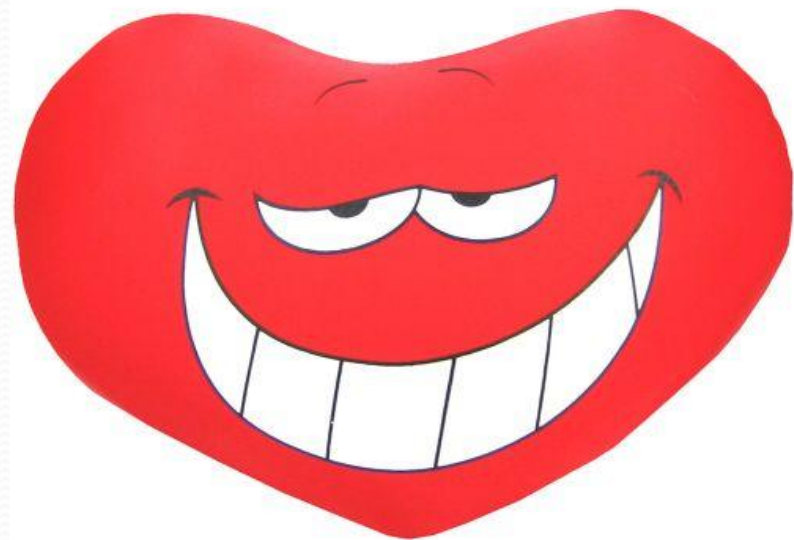


# Что такое ЛФК ( Лечебная Физическая Культура)?

- Лечебная физическая культура (ЛФК)-метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функций организма-движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно и сочетание с физиотерапевтическими процедурами и массажа) с другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.

# Задачи лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы состоят в следующем:

- - Укрепление и оздоровление всего организма больного;
- Повышение окислительно-восстановительной фазы обмена веществ и улучшения трофических процессов в тканях и органах;
- Уменьшение различных субъективных проявлений заболеваний (головные боли, головокружение, нервозность, напряжение, одышка и др.). И повышение в связи общей трудоспособности.



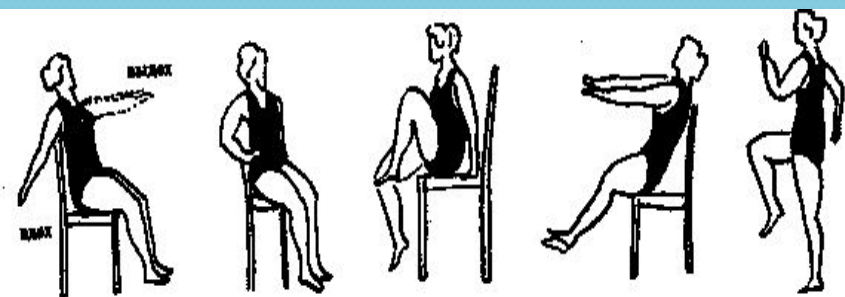
# Действие ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

## Инфаркт миокарда: ЛФК

- Инфаркт миокарда - очаговый или множественный некроз мышц сердца, который вызван острой коронарной недостаточностью. Ткань подверженная некрозу через некоторое время заменяется рубцом. Инфаркт характеризуется сильными болями в области сердца, учащением пульса, срмы лечебной физкультуры на втором этапе: лечебная гимнастика, ходьба в строго определенных дозировках, прогулки и занятия на тренажерах, ходьба по лестнице, облегченные элементы игр, спортивно-прикладных упражнений, массаж, трудотерапия. ижением АД, сонливостью, удушьем.

# Примерный комплекс ЛГ при инфаркте миокарда

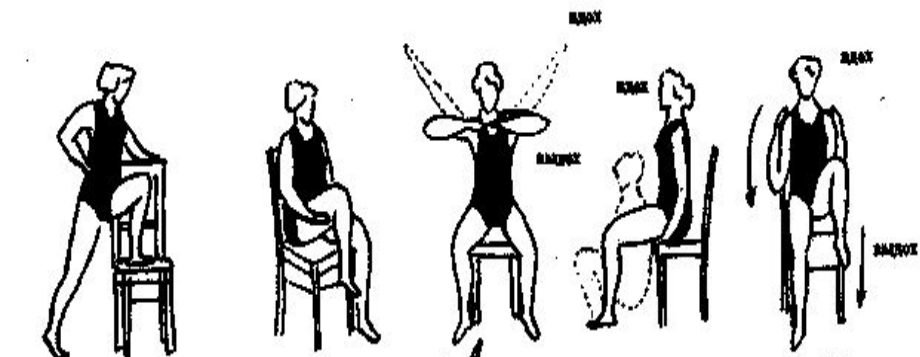
- Исходное положение – руки на поясе, стоя над сиденьем стула. Отводим руки в стороны – вдох, возвращаем руки на пояс – выдох.
- Исходное положение – такое же. Руки поднимаем вверх и вдох, наклон вперед – делаем выдох.
- Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Отводим руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох.
- Исходное положение – стоя у стула. Присесть - сделать выдох, встать – сделать вдох.
- Исходное положение – сидя, правую ногу согнуть – хлопок, возвращаемся в исходное положение. То же выполнить с левой ногой.
- Исходное положение – сидя на стуле. Не задерживать дыхание, присесть впереди стула, затем вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – то же, ноги выпрямлены, руки вперед. Ноги сгибаем в коленях, руки ставим на пояс, затем вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – стоя. Правую ногу отводим назад, руки вверх – вдох, исходное положение – выдох. Повторить для левой ноги.



Исходное положение – стоя, руки на пояс.  
 Осуществить наклоны вправо и влево.

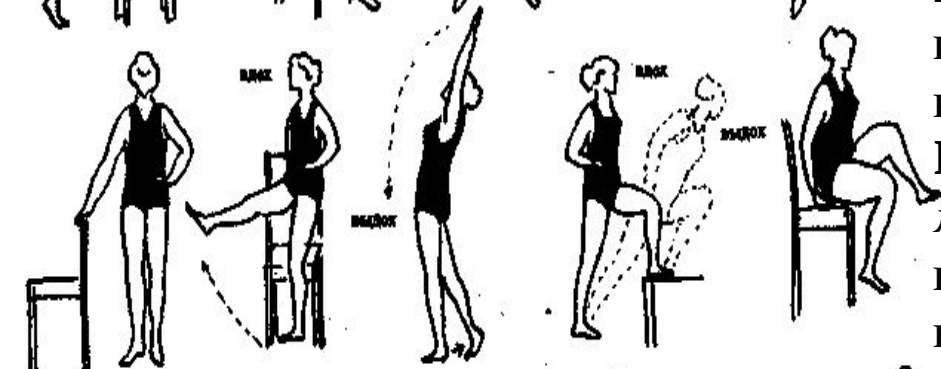
Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Отводим руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох.

Исходное положение – стоя. Отводим правую ногу и руку вперед. То же с левой ногой.

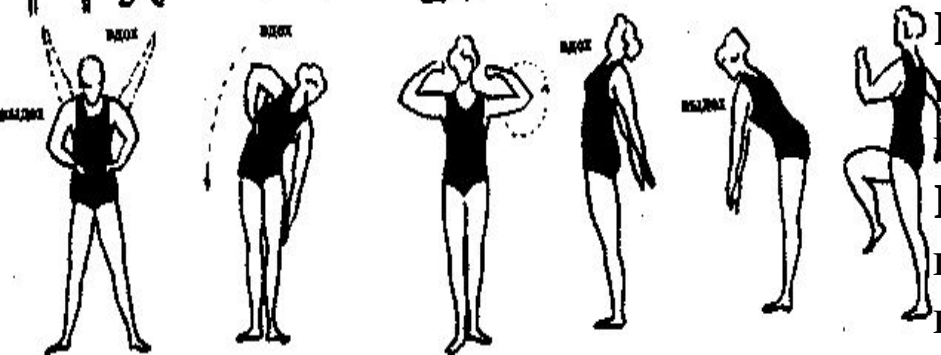


Исходное положение – стоя, руки вверх. Присели, затем вернулись в исходное положение.

Исходное положение – такое же, руки вверх, кисти в замке. Осуществляем вращение туловища.



Исходное положение – стоя. Сделать шаг левой ногой вперед – руки вверх, вернуться в и.п. Повторить для правой ноги.



Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Осуществить повороты влево и вправо с разведением рук.

Исходное положение – стоя, руки к плечам. Выполнить поочередное выпрямление рук.

Ходьба на месте.

# Артериальная гипертония: ЛФК

- Артериальная гипертония – достаточно распространенное заболевание, для которого характерно повышение артериального давления. Различают три стадии АГ.
- Первая стадия предполагает повышение АД без вовлечения органов-мишеней. Вторая стадия – АД повышено и вовлечены органы мишени: почки, глазное дно, сердце. Третья стадия – повышено АД и поражены органы-мишени: почечная недостаточность, инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность.



- Примерный комплекс гимнастических упражнений при гипертонической болезни: 1 — сидя на стуле с опущенными руками, ноги вместе, попеременно поднимают и опускают руки (вверх — вдох, вниз — выдох); повторяют четыре — шесть раз каждой рукой; 2 — сидя на стуле с согнутыми в локтевых суставах руками на уровне плеч, ноги вместе, производят круговые движения руками в плечевых суставах (указано стрелками); повторяют пять — шесть раз, дыхание произвольное; 3 — сидя на стуле с разведенными в стороны руками, ноги вместе — вдох, левую ногу сгибают в коленном суставе и прижимают бедро к груди и животу с помощью рук — выдох; те же движения правой ногой: повторяют два — три раза; 4 — сидя на стуле с разведенными в стороны руками, ноги на ширине плеч — вдох, туловище наклоняют в сторону, руки опускают на пояс — выдох; возвращаются в исходное положение; повторяют три — пять раз; 5 — сидя на стуле с опущенными руками, ноги на ширине плеч, руки поднимают вверх — вдох; опуская руки, отводят их назад и наклоняются вперед, не опуская голову — выдох: повторяют три — четыре раза;



①



②



③



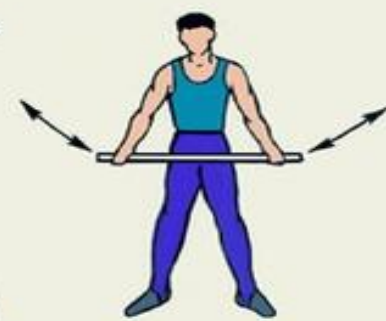
④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪

6 — в выпрямленных опущенных руках гимнастическая палка, ноги вместе, делая шаг назад левой ногой, поднимают палку вверх над головой — вдох; возвращаются в исходное положение — выдох: те же движения правой ногой; повторяют три — пять раз; 7 — в выпрямленных опущенных руках гимнастическая палка: ноги на ширине плеч, туловище поворачивают в сторону, палку поднимают вперед — вдох; возвращаются в исходное положение — выдох; те же движения в другую сторону: повторяют три — пять раз; 8 — руки вдоль туловища, ноги вместе; руки и правую ногу отводят в сторону, держат их в этом положении две секунды — вдох; опускают руки и ногу — выдох, те же движения левой ногой; повторяют три — четыре раза; 9 — руки разведены в стороны, ноги вместе, делают широкие круговые движения руками вперед, затем назад (указано стрелками), дыхание произвольное; повторяют три — пять раз; 10 — руки на поясе, ноги на ширине плеч; производят круговые движения туловищем (указано стрелками) попеременно влево и вправо, дыхание произвольное; повторяют два — три раза; 11 — руки вдоль туловища, ноги вместе, спокойная ходьба на месте 30—60 с.

# Пороки сердца: ЛФК

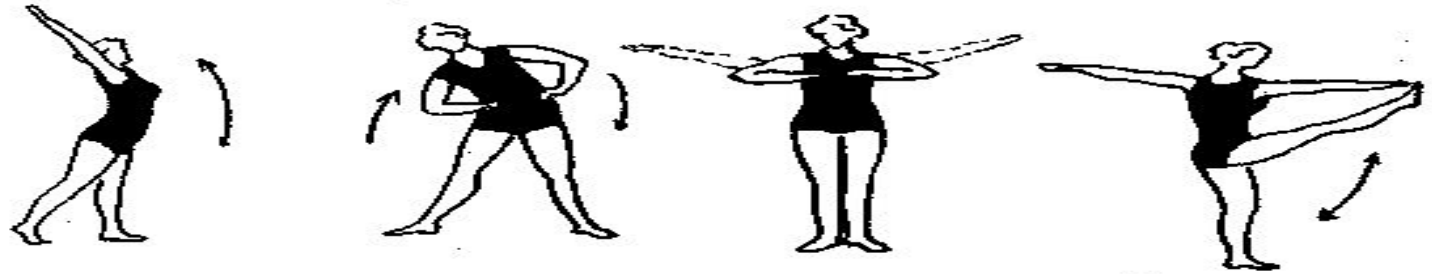
- Лечебная физкультура при пороках сердца – сочетание активных и дыхательных упражнений. Занятия проводятся в медленном темпе, без интенсификации, длительность 10-15 дней. В последующие 2-3 недели больным назначается лечебная гимнастика.



# Ишемическая болезнь сердца: ЛФК

- Средства лечебной физкультуры при ишемической болезни сердца: лечебная гимнастика, физические упражнения в воде, плавание, дозированная ходьба.
- Комплексное лечение и профилактика ИБС предусматривают массаж, ЛГ и циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег и др.), диету (проведение разгрузочных дней), витаминизацию, нормализацию сна (прогулки перед сном, сон в проветренном помещении и пр.), сауну (баню) и др.

Методика массажа. Вначале проводится массаж воротниковой области в и.п. сидя, затем в и.п. лежа выполняется массаж нижних конечностей и живота. Используются поглаживание, растирание и разминание (особенно при массаже ног). Грудную клетку только поглаживают. Исключаются рубление, поколачивание, похлопывание. Продолжительность массажа 10—15 мин. Курс 15—20 процедур. В год — 3—4 курса.



## Методика массажа при ишемической болезни сердца

- Вначале проводится массаж воротниковой области в и. п. сидя, затем в и.п. лежа выполняется массаж нижних конечностей и живота. Используются поглаживание, растирание и разминание (особенно при массаже ног). Грудную клетку только поглаживают. Исключаются рубление, поколачивание, похлопывание. Продолжительность массажа 10— 15 мин. Курс 15—20 процедур. В год — 3—4 курса.



# Заключение

- Таким образом, систематическая двигательная активность, занятие физической культурой и спортом оказывает положительное воздействие на организм человека. Так же физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшает обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно-сосудистых, в развитии которых не последнюю роль играет натренированность сердца современного человека лишившего себя оптимальной двигательной активностью.





**Спасибо за внимание!!!**