



# ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

# Содержание

1. Что такое ЛФК?
2. Что такое «Нервная система?»
3. Заболевания ЦНС

# Что такое ЛФК?

- Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.





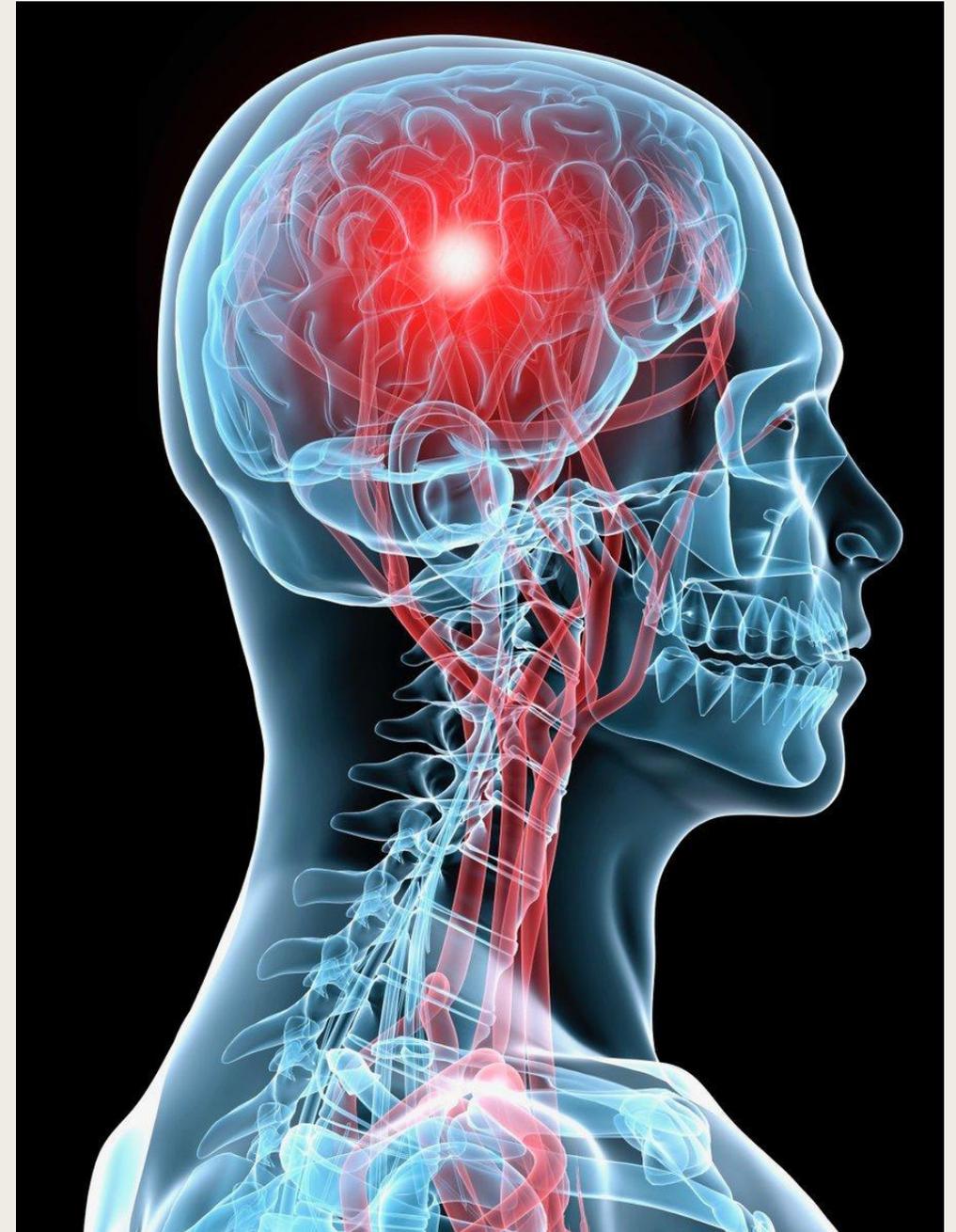
# Что такое «Нервная система?»»

- **Нервная система** представляет собой сложную систему, регулирующую и координирующую деятельность организма человека. Ее основу составляют центральная нервная система (ЦНС), которая состоит из головного и спинного мозга и периферическая нервная система (ПНС).



# Заболевания ЦНС

- **Заболевания ЦНС** обусловлены различными причинами, в их числе -- инфекция, атеросклероз, гипертоническая болезнь. Поражения головного и спинного мозга нередко сопровождаются параличами и парезами.



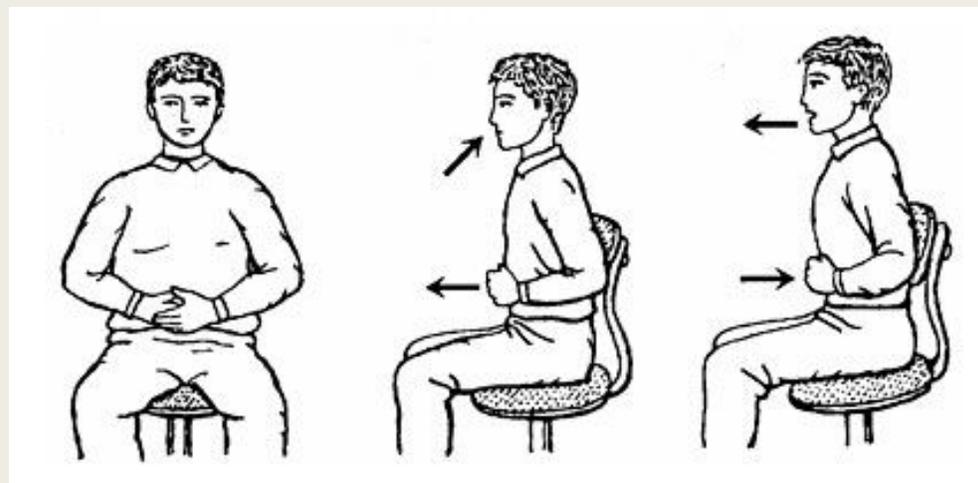
# Вегето-сосудистая дистония (ВСД)

- **Вегето-сосудистая дистония** (ВСД) относится к числу заболеваний, при которых состояние больных значительно улучшается при правильно подобранном увеличении физических нагрузок, переходе на активный образ жизни.



# Дыхательная гимнастика при ВСД

- Каждое упражнение выполняют 10 раз:
  1. Брюшное дыхание. Вдыхают носом, грудь неподвижна, живот сильно поднимается, выдох ртом.
  2. Грудное. Вдох носом, поднимается только грудь, выдыхаем ртом.
  3. Вдох по очереди одной ноздрей, другая зажата. Выдох ртом.
  4. Полное дыхание. При вдохе движутся грудь, живот по очереди, также по очереди выдыхаем



# Комплекс упражнений при ВСД

## Упражнение 1

ИП - сидя, откинувшись на спинку стула.  
Выпятить стенку живота вперед — вдох на счет раз-два через нос. Втянуть стенку живота — выдох на счет три-четыре. Повторить 4—5 раз.

## Упражнение 2

Ноги вытянуты с опорой на пятки, руки на коленях.  
Вдох в покое. На выдохе 2—3 раза сжать в кулак и разжать пальцы рук с одновременным сгибанием и разгибанием обеих ступней ног. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

## Упражнение 3

ИП - сидя на краю стула, руки на коленях.  
Отвести руку ладонью вверх в сторону — вдох. Медленно опустить руку на колено — выдох. Повторите 2-3 раза каждой рукой.

## Упражнение 4

Ноги согнуты, руки на поясе.  
Отвести локти назад — вдох. Слегка наклонить корпус вправо, одновременно опустить правую руку, скользя по ножке стула. Принять ИП — выдох. Темп средний. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.

## Упражнение 5

Ноги вытянуты, руки без напряжения за спиной.  
Вдох в покое. Отвести ногу в сторону, скользя пяткой по полу. Принять ИП — выдох. Темп средний. Повторите 2-3 раза каждой ногой.

## Упражнение 6

Ноги на ширине плеч.  
Круговые движения стопами ног. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

## Упражнение 7

ИП—сидя на краю стула, ноги согнуты, руки на поясе.  
Отвести слегка локти назад — вдох (7а). Опереться руками о колени, сделать полу-наклон вперед. Принять ИП — выдох (7б). Темп медленный. Повторить 3—4 раза.

## Упражнение 8

Руки на коленях. Поочередное поднятие пяток, затем (перекатом) носков ног. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

## Упражнение 9

ИП—сидя, откинувшись на "спинку стула, ноги согнуты, руки без напряжения за спиной.  
Вдох в покое. Выпрямить правую ногу, одновременно, максимально согнуть левую, не отрывая при этом их от пола, затем выпрямить левую ногу, одновременно согнуть правую. Поставить ноги в ИП — выдох. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

## Упражнение 10

ИП—сидя на краю стула, ноги согнуты, руки на коленях.  
Развести руки в стороны — вдох. Согнуть руки в локтях и положить ладони на затылок, затем опустить их на колени — выдох. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

## Упражнение 11

Слегка выпрямить спину — вдох. Медленно встать и сесть, опираясь руками о колени — выдох. Повторить 2—3 раза.

## Упражнение 12

Медленная ходьба 0,5—1 минуту. Дыхание произвольное.

## Упражнение 13

ИП — сидя, откинувшись на спинку стула, руки без напряжения за спиной.  
Выпятить стенку живота - вдох. Втянуть стенку живота - выдох. Повторить 4—5 раз.



# Заключение

- Систематическое применение физических упражнений при лечении больных с функциональными расстройствами нервной системы повышает у них устойчивость нервно-психической сферы к различным раздражителям окружающей среды.

