

ЛФК ПРИ ПАТОЛОГИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Зинина Любовь Ивановна
учитель высшей
квалификационной категории
МБОУ СОШ №86

Особенности

- Незавершённость бронхо-легочного аппарата;
- Слабо развиты придаточные полости носа;
- Лобная пазуха появляется к 2 годам, окончательно формируется к 15 годам;
- Миндалины постепенно увеличиваясь, достигают максимума в 5-10 лет;
- Лёгкие увеличиваются к 5-6 годам в 5-6 раз.
- Частота дыхания в 5 лет-25, в 7 лет-23 дыхания в минуту;

Оценка эффективности работы дыхательной системы

- Жизненная ёмкость лёгких в 5-6 лет - 800-1000мл, в 6-7 лет- 1200-1400мл-у мальчиков, 1100-1200мл- у девочек;
- Жизненный индекс = ЖЁЛ(мл):вес(кг), в 7-10 лет у мальчиков -51-55мл/кг, у девочек- 42-49мл/кг;
- Проба Штанге: в 5 лет- 22-24сек., в 6 лет - 26-30сек., в 7 лет - 30-36сек;
- Проба Генчи: в 5 лет - 12сек., в 6 лет -14сек., 7лет - 14-15сек;
- Размах грудной клетки в 6-7 лет – 2-3 см, в 7-9 лет – 3-5см;

Значение дыхательных упражнений

- Увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращения в лёгких;
- Снижают спазм бронхов и бронхиол;
- Улучшают их проходимость;
- Способствуют выделению мокроты;
- Тренируют умение произвольно управлять дыханием;
- Формируют правильную биомеханику дыхания;
- Осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания;

Основные патологии органов дыхания

- Острый рецидивирующий бронхит;
- Острая пневмония;
- Хроническая пневмония;
- Бронхиальная астма;
- Эмфизема.

Острый рецидивирующий бронхит

Задачи ЛФК:

- Восстановление проходимости бронхов;
- Обучение произвольному управлению дыханием;
- Коррекция осанки;
- Научить правильному ритмичному дыханию при движении

Методика ЛФК:

- Массаж грудных мышц и пассивные движения, расслабляющие в первую очередь мускулатуру плечевого пояса, встряхивание грудной клетки;
- Дыхательная гимнастика с удлинённым выдохом;
- Упражнения для развития подвижности грудной клетки и укрепления мышц живота;
- Общеукрепляющие упр.

Специальная дыхательная гимнастика

- Вдох - быстрый, резкий, на 1 счёт, выдох - медленный, продолжительный, на 4 счёта;
- Вдох - медленно, на 4 счёта, выдох- резкий, короткий;
- Вдох - спокойный, на 3-4 счёта, выдох спокойный на 3-4 счёта;
- Вдох - трижды отрывисто, выдох- продолжительный;
- Вдох плавный, продолжительный, выдох - трижды, отрывисто;
- Выдохнуть воздух, не делая вдоха.
- Далее упражняют выдох с произнесением звуков на выдохе, что стимулирует откашливание (змея шипит- сссссс, поезд едет- шшшшш, оса жужжит- бзззззз)

Хроническая пневмония

Задачи в период ремиссии:

- Поддержание функциональных резервов дыхания на достаточном уровне для обеспечения возрастных нагрузок;
- Предупреждение развития спаек;
- Нарушение бронхиальной проходимости;
- Предупреждение обострения процесса;
- Сохранение достигнутых компенсаций.

Методы построения занятий ЛФК

- **Игровой** метод используют в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (игры с бегом, прыжками, подвижные игры с мячом и др.);
- **Гимнастический** метод является ведущим, особенно при организации ЛФК с детьми среднего и старшего школьного возраста. В занятиях используются упр. без снарядов, со снарядами (мячи, медицинболы, гимнастические палки, булавы, обручи, флажки и др.) и на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка, бревно и др.). Необходимо уделять больше внимания корригирующим упр., которые должны широко использоваться при хронических пневмониях;
- **Спортивные** проводятся на свежем воздухе: лёгкая атлетика, ближний и дальний туризм, плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках, волейбол, теннис и др. Основное значение имеют упр. включающие бег, они должны занимать большое место среди общеукрепляющих упр. (дозированный бег в виде игры, эстафеты, элементы лёгкой атлетики);

Бронхиальная астма

Задачи ЛФК:

- Регуляция дыхания во время приступов удушья;
- Увеличение подвижности грудной клетки и укрепление дыхательной мускулатуры;
- Дыхательные упр. с удлинённым и ступенчато-удлинённым выдохом;
- Дыхательные упр. с урежением и задержкой дыхания на выдохе;
- Дыхательные упр. с произношением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков;
- Физические упр. для мышц верхних конечностей и грудной клетки;
- Корректирующие упр.;
- В межприступный период регулировать ритм дыхания или соотношение дыхательных фаз.

Противопоказания для ЛФК: изменения со стороны ЦНС, выраженная патология лор органов (синусит, гайморит).

Временные противопоказания: любые острые состояния.

Во время приступа- занятия проводят индивидуально. В постприступном периоде ЛФК проводят- инд. и малогрупповыми.

Используют: общеукрепляющие упр. с малым числом повторений, упр. для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упр. в расслаблении, дыхательные.

Исключить: упр. со сложной координацией движений.

В межприступный период -применяются разнообразные упр. из всех и.п. обеспечивающих увеличение нагрузки. Применяются: упр. для обучения навыка полного дыхания, динамические дых. упр. в том числе из сопротивления, в расслаблении, в виде имитационных движений, игровых рассказов.

Схема построения занятий лечебной гимнастикой при бронхиальной астме для детей дошкольного возраста

Упражнения	Продолжительность, мин.	Задача раздела	Методические указания
<i>Вводный</i>			
1. Построение в круг 2. Разучивание имитационных дыхательных упражнений с удлинённым выдохом 3. Ходьба по залу с ускорением	3-5	Постепенное вовлечение детей в занятия.	Постановка правильного дыхания
<i>Основной</i>			
1. Упражнения в форме имитаций и игр для различных групп и коррекции осанки 2. Игра с бегом 3. Надувание воздушных шаров 4. Подвижные игры с мячами, шарами, кеглями, флажками и т. д. 5. Звуковая гимнастика с тренировкой фазы выдоха 6. Бег (15-20 сек.)	12-15	Постепенно нарастающая тренировка организма.	Избегать статических усилий и задержки дыхания. Упр. проделываются с акцентом на выдох в((в целях профилактики вздутия лёгких). Занятие должно вызвать положительные эмоции.
<i>Заключительный</i>			
1. Ходьба с постепенным замедлением 2. Отвлекающие упражнения (с хлопками, пением, коллективной декламацией и др.) 3. Дыхательные упражнения 4. Отдых сидя или стоя	3-5	Снизить общую нагрузку. Постепенное возвращение к исходному состоянию	Контроль за пульсом и дыханием
Всего.....	25-40		





Энфезема

Задачи:

- Улучшить функцию внешнего дыхания;
- Укрепить дыхательную мускулатуру;
- Улучшить кровообращение в лёгких (в больном органе – этим способствуем рассасыванию)
- Улучшить подвижность грудной клетки;
- Улучшить носовое дыхание;
- Упражнения на улучшение ССС (мелкие мышечные группы и мелкие суставы).

Закаливание

- Главное в закаливание
- Элементы закаливания
- Специальные мероприятия
- Тест Кеснера
- Эффект закаливания
- Интенсивность закаливания
- Разница контрастных температур
- Закаливание горла
- Обучение плаванию
- Комплекс оздоровительных мероприятий

Эффект закаливания

Контрастное обливание стоп

- Больные дети - на $1-2^{\circ}\text{C}$ выше t° тела;
- Здоровые дети – на $1-2^{\circ}\text{C}$ ниже t° тела;
- Здоровые дети, но не закалённые – начинают с t° тела.

Разница контрастных температур $4-6^{\circ}\text{C}$ ($36-40^{\circ}\text{C}$)

- Больные дети – снижение t° воды на 1°C через 5-6 дней;
- Здоровые дети – через 1-3 дня;
- Понижение t° : для больных - до $18-20^{\circ}\text{C}$, для здоровых(учитывая время года) - до $10-12^{\circ}\text{C}$;
- Больным детям проводят: горячей- холодной- горячей водой;
- Здоровым детям: холодной- горячей –холодной водой



Благодарю за внимание!!!