

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛФК
- 2.ВВЕДЕНИЕ
- 3.ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 4.ОЖИРЕНИЕ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 5.СКОЛИОЗ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 6.ГАСТРИТ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 7.БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 8.ВОСПАЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)
- 9.ПЛОСКОСТОПИЕ(+КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ОПИСАНИЕ)

Определение

- **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 ФУНКЦИИ 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.

Введение.

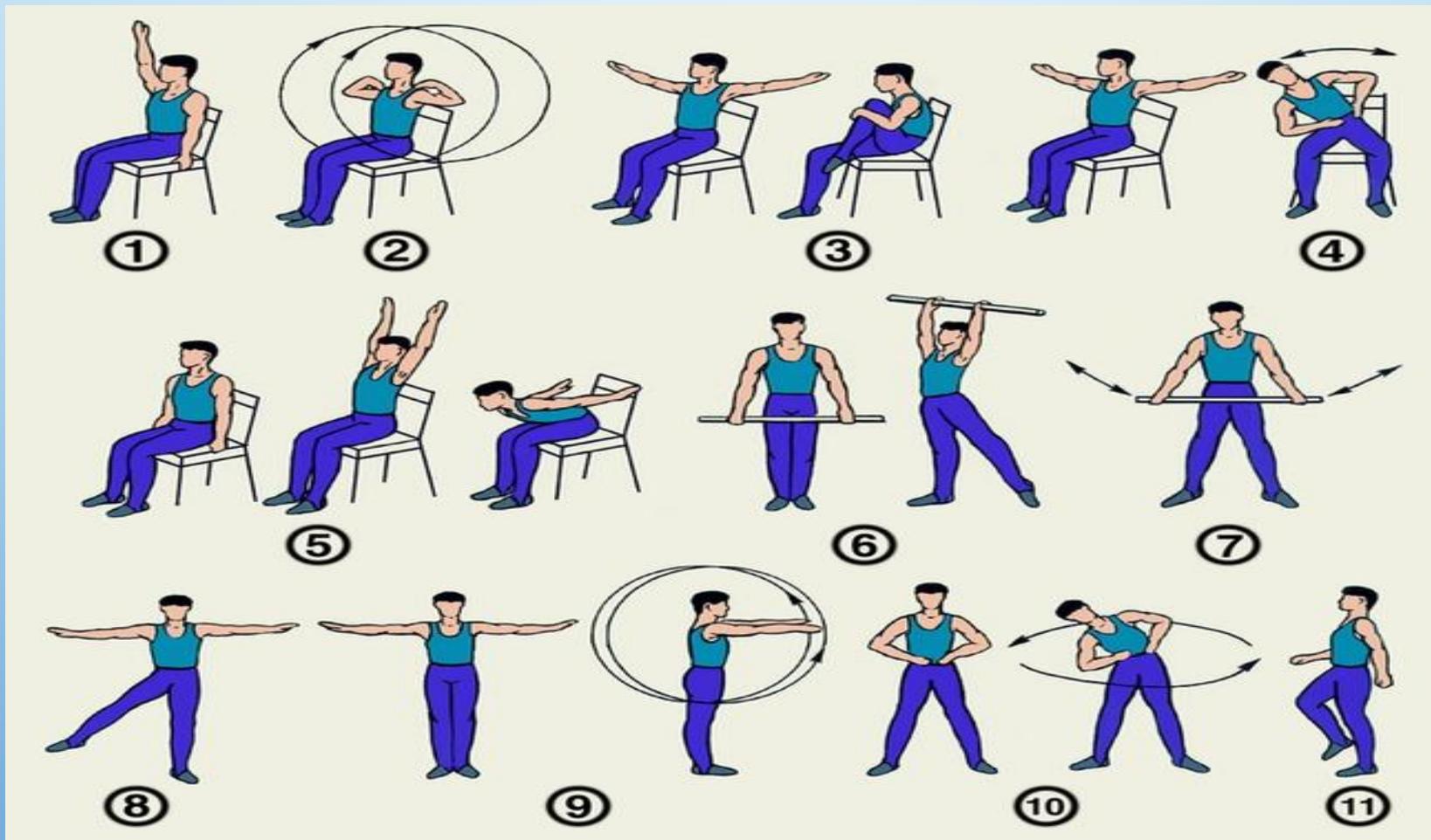
ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОДРОСТКОВЫМ СЧИТАЕТСЯ ВОЗРАСТ ОТ 10 ДО 20 ЛЕТ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ, КОТОРЫЕ РАНЕЕ НЕ ПЕРЕБОЛЕЛИ ДЕТСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ТАКИМИ КАК КРАСНУХА, КОРЬ И ПАРОТИТ, ЧАЩЕ ЗАБОЛЕВАЮТ ИМИ ПРИ КОНТАКТЕ С ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ У ПОДРОСТКОВ ЧАСТО ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫМИ ОНИ БОЛЕЛИ В ДЕТСТВЕ. КАК МЫ ВИДИМ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ У ДЕТЕЙ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ САМЫЕ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. К СЧАСТЬЮ ОДНИМ ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

РАССМОТРИМ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИЗ НИХ...

ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

- ВСД – ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА, СВЯЗАННОЕ С РАССТРОЙСТВАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ НАРУШЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ КОРКОВЫМИ ЦЕНТРАМИ И ГИПОТАЛАМУСОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

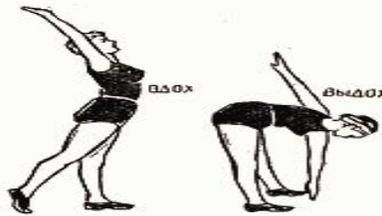
- : 1 — СИДЯ НА СТУЛЕ С ОПУЩЕННЫМИ РУКАМИ, НОГИ ВМЕСТЕ, ПОПЕРЕМЕННО ПОДНИМАЮТ И ОПУСКАЮТ РУКИ (ВВЕРХ ;ВДОХ, ВНИЗ ;ВЫДОХ); ПОВТОРЯЮТ ЧЕТЫРЕ — ШЕСТЬ РАЗ КАЖДОЙ РУКОЙ; 2 — СИДЯ НА СТУЛЕ С СОГНУТЫМИ В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ РУКАМИ НА УРОВНЕ ПЛЕЧ, НОГИ ВМЕСТЕ, ПРОИЗВОДЯТ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ (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 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.

- 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.

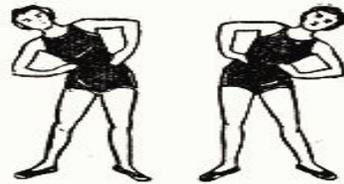
ОЖИРЕНИЕ

- ОЖИРЕНИЕ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ИЗБЫТОЧНЫМ ОТЛОЖЕНИЕМ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ.
- СУЩЕСТВУЮТ ТРИ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ. ОПРЕДЕЛИТЬ НАЛИЧИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА. ФОРМУЛА РАСЧЕТА ДОСТАТОЧНО ПРОСТА: НЕОБХОДИМО ФАКТИЧЕСКИЙ ВЕС В КИЛОГРАММАХ РАЗДЕЛИТЬ НА ВАШ РОСТ (В МЕТРАХ), ВОЗВЕДЕННЫЙ В КВАДРАТ. ИНДЕКС МАССЫ В ПРЕДЕЛАХ ОТ 18,5 ДО 24,5 ОПРЕДЕЛЯЕТ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ЧЕЛОВЕКА. ПЕРВАЯ СТЕПЕНЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА ОТ 30 ДО 35. ПРИ ВТОРОЙ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ ИНДЕКС МАССЫ СОСТАВЛЯЕТ 35-40 ЕДИНИЦ. ФАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА ВЫШЕ СОРОКА ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРЕТЬЮ СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»



Упр. 1. Потягивание. 4—6 раз.
Упр. 2. Наклон туловища с поворотом. 4—5 раз в каждую сторону.



3. Дыхание равномерное. 4—5 раз в каждую сторону.

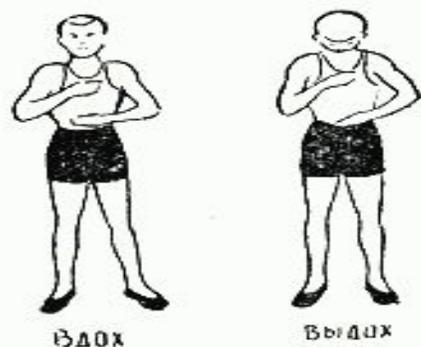


4. На выдохе приседание. 5—10 раз.



5. «Бокс». Дыхание равномерное. 5—10 ударов каждой рукой.

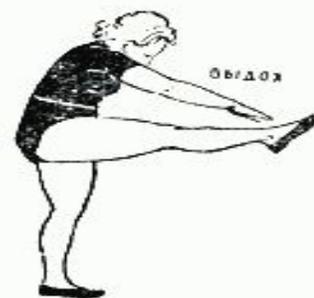
Эти упражнения необходимо использовать, если не нарушено кровообращение. Если оно нарушено, необходимо проконсультироваться с врачом.



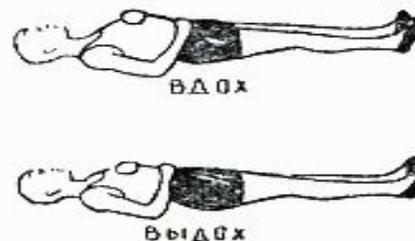
6. Полное дыхание. Медленно. 4—6 раз.



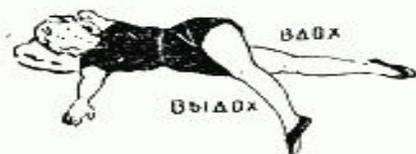
7. «Велосипед». ТС. 15—25 раз. Дыхание равномерное.



13. Поднять ногу и достать носок вытянутой ноги. ТС. 3—4 раза каждой ногой.



14. Полное дыхание. Медленно. 3—5 раз.



8. Поворот таза, носком левой ноги коснуться пола справа. То же другой ногой. ТМ. 5—6 раз.



9. Поочередное поднимание и опускание прямых ног. ТМ. 6—8 раз.



15. «Бокс». ТБ. 15—20 секунд. Дыхание равномерное.



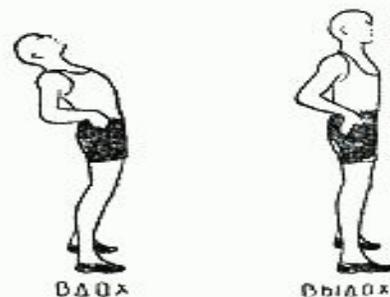
16. Выдох. Поднять высоко согнутую левую ногу, коснуться правым локтем колена. ТБ. 5—6 раз каждой ногой.



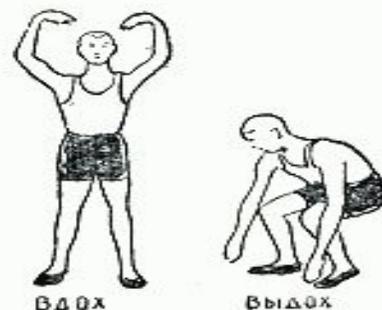
10. Полное дыхание. Медленно. 3—4 раза.



11. Руки на бедрах или на затылке: поднимание туловища со скольжением ладонями по ногам и без движения рук. 4—12 раз.



17. Отвести локти назад, прогнуться. ТМ. 3—4 раза.



18. Расслабить последовательно кисти рук, предплечья, плечи, голову, туловище; присесть, опираясь руками об пол, полностью расслабиться. Медленно. 3—4 раза.



12. Сгибание и разгибание туловища из исходного положения на коленях. ТМ. 4—6 раз.

ЛФК ПРИ СКОЛИОЗЕ

- **СКОЛИОЗ – ОДИН ИЗ ВИДОВ ИСКРИВЛЕНИЯ ОСАНКИ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (БОКОВОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ОСИ ВПРАВО ИЛИ ВЛЕВО). ПЕРВОНАЧАЛЬНО ПАТОЛОГИИ ФОРМИРУЮТСЯ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО (НЕРАВНОМЕРНОГО) РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА И СВЯЗОК. СУЩЕСТВУЕТ 4 СТЕПЕНИ СКОЛИОЗА.**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ОПИСАНИЕМ В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА - НА РАСТЯГИВАНИЕ

Первое упражнение

Лежа на спине, на выдохе согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.



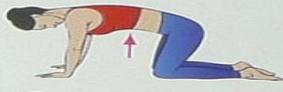
Второе упражнение

Лежа на спине, согните одну ногу, другую – вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните ее к груди. То же самое проделайте другой ногой.

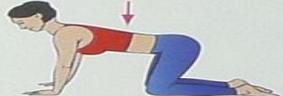


Третье упражнение

Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните к груди: зафиксируйте позу.



Плавно опустите спину, поднимите голову. Не прогибайтесь в пояснице.



Четвертое упражнение

Лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми ногами.

На выдохе положите ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево. Позвоночник должен достаточно сильно изогнуться на участке поясничного отдела. Оставайтесь в таком положении не более 5 секунд. На вдохе вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение, положив ноги на пол в левую сторону, а верхнюю часть туловища и голову повернув направо.



Пятое упражнение

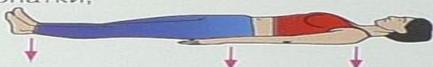
Лежа на спине (под головой подушечка высотой 5–10 см и валик под коленями), поочередно выпрямляйте ноги, тяните носок.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

Первое упражнение

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5–7 с.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Третье упражнение

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Четвертое упражнение

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.



Шестое упражнение

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



Седьмое упражнение

Лежа на животе, вытяните руки вверх, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.



Восьмое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.



Девятое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.



ГАСТРИТ

- **ГАСТРИ́Т** (ЛАТ. GASTRITIS, ОТ ДР.-ГРЕЧ. ΓΑΣΤΗΡ (GASTER) «ЖЕЛУДОК» — ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ВОСПАЛИТЕЛЬНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ) — ЭТО ДЛИТЕЛЬНО ПРОТЕКАЮЩЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ДИСТРОФИЧЕСКИ-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ ЖЕЛУДКА, ПРОТЕКАЕТ С НАРУШЕНИЕМ РЕГЕНЕРАЦИИ, ТАКЖЕ С АТРОФИЕЙ ЭПИТЕЛИАЛЬНЫХ КЛЕТОК И ЗАМЕЩЕНИЕМ НОРМАЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ НА ФИБРОЗНУЮ ТКАНЬ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»

1. Повороты туловища в сторону, руки в стороны. По 3—6 раз в каждую сторону. ТМ.

2. Сжимание и разжимание кистей рук и сгибание и разгибание стоп. 10—40 раз. ТС. Дыхание равномерное.

3. Поднимание прямой ноги. 3—6 раз каждой. ТМ.

4. Наклоны туловища к правой (левой) ноге попеременно. 3—6 раз. ТМ.

5. Поднять колено к груди, руки к плечам. 3—6 раз. ТМ.

6. Приседание. 4—12 раз. ТМ.

7. Поочередное расслабление мышц голени, стопы по 3—6 раз. Дыхание равномерное.

8. Поднимая руки вверх, сцепить пальцы и развернуть ладони кверху, подтянуться и одновременно выпрямить ноги. Ноги скользят по полу. 4—6 раз. ТМ.

9. Поднимая вверх руку и отводя назад ногу, прогнуться и вернуться в исходное положение. 3—8 раз. ТМ. Тоже на другом боку.

10. Поочередное отведение или поднимание прямой ноги 3—8 раз каждой. ТС.

11. Поднимание руки вверх и разноименной ноги назад. 3—8 раз. ТМ.

12. Ходьба с постепенным замедлением. Дыхание равномерное.

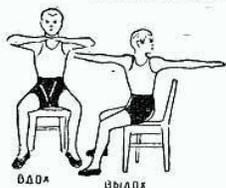
13. Полное дыхание под контролем рук. Медленно. 3—5 раз.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

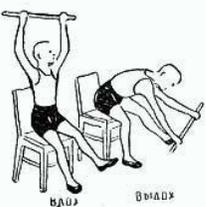
- БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ – ЭТО ЛЮБЫЕ ИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИЛИ ТРАВМ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУСТАВЫ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»

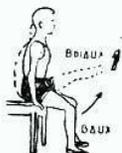
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОРГАНОВ ДВИЖЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПОРАЖЕНИЕМ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



1. Повороты туловища в сторону с отведением рук в сторону. Попеременно. 3—6 раз в каждую сторону. В: ИП — стоя.



3. Наклоны туловища — палка к правой (левой) ноге попеременно. 3—6 раз. В: ИП — стоя, сидя без палки.



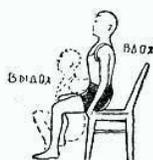
5. Попеременное поднимание прямой ноги. 3—6 раз каждой ногой. В: ИП — стоя, руки на пояс.



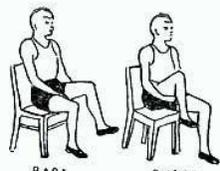
2. Сжимание и разжимание кистей рук и сгибание и разгибание стоп. 10—40 раз. В: ИП — лежа.



4. Катание палки. В: катание медицинболла. 10—60 раз.



6. Приседания. 4—12 раз.



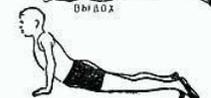
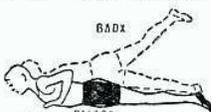
7. Поочередное расслабление мышц голени, стопы по 3—4 раза. В: ИП — стоя или лежа.



9. Попеременное доставание носков ног, с одновременным поворотом корпуса и отведением назад согнутой в локтевом суставе руки. 3—4 раза.



11. Полное дыхание. 5—6 раз. В: ИП — сидя или стоя.



8. Поочередное отведение или поднимание прямой ноги. 3—8 раз каждой. «Ножницы»: опускание одной ноги с одновременным подниманием другой. 10—30 сек.



10. «Велосипед». 10—40 раз.



12. Руки на бедрах или на затылке: поднимание туловища со скольжением ладонями по ногам и без движения рук. 4—12 раз.

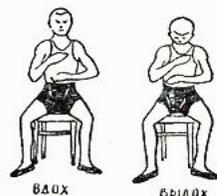
13. Отведение попеременно прямых ног назад с прогибанием в пояснице, возвращение в ИП. Выпрямляя руки, прогнуться и вернуться в ИП. 4—6 раз.



14. Сгибание в коленном суставе попеременно, в больном суставе с помощью петли. 8—10—15 раз. ТМ. В: ИП — лежа, сидя.



16. Пассивное сгибание в голеностопном суставе. 10—20 раз. ТМ. С помощью рук.



18. Полное дыхание с акцентом на выдох.



15. 1 — выпад вперед левой (правой) ногой, поднимая левую руку вверх и отводя правую назад, 2 — вернуться в ИП. 3—8 раз каждой ногой. Гантели весом 1—2 кг. В: то же без гантелей.



17. Ходьба успокаивающая. 1—2 мин. по одной линии, стопа перед стопой.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОРГАНОВ ДВИЖЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПОРАЖЕНИЕМ СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



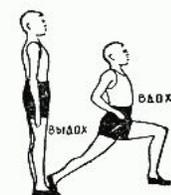
1. 1 — отставляя ногу назад, поднять палку вверх до предела, на 2—3 — два пружинистых рывка назад, 4 — вернуться в ИП. 3—8 раз каждой ногой. В: то же без палки.



2. Наклон туловища вправо, влево по 4 раза, дыхание равномерное. ТС.



3. Повороты туловища со свободным размахиванием руками. Дыхание равномерное. ТС.



4. Выпады вперед. 4—6 раз каждой ногой. ТС.



5. Сжимание и разжимание кисти в кулак. 15—20 раз. ТМ и ТС.



6. Пассивное сгибание в лучезапястном суставе. ТМ. 10—20 раз.

Условные обозначения:

ИП — исходное положение,
ТМ — темп медленный, ТС — темп средний, ТБ — темп быстрый,
В — вариант.

ВОСПАЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- **ВОСПАЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – ТИРЕОИДИТ – БЫВАЕТ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И ХАРАКТЕРА ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЕГО РАССМАТРИВАЮТ ПО ХАРАКТЕРУ ТЕЧЕНИЯ И ВЫДЕЛЯЮТ ХРОНИЧЕСКИЙ, ПОДОСТРЫЙ И ОСТРЫЙ ТИРЕОИДИТ. ОСТРАЯ ФОРМА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ПРОНИКНОВЕНИЯ В ОРГАНИЗМ И ПОРАЖЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗОЛОТИСТЫМ СТАФИЛОКОККОМ ИЛИ СТРЕПТОКОККОМ, ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЛИМФОГЕННЫМ ИЛИ ГЕМАТОГЕННЫМ ПУТЕМ.**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»

- КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ
- КАЖДОЕ АЭРОБНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СПОСОБСТВУЕТ ДОСТИЖЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ИЛИ ЛЕЧЕБНОГО ЭФФЕКТА.
- НОГИ СТАНОВЯТСЯ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ТЕЛО ВЫПРЯМЛЯЕТСЯ, РУКИ НАПРЯГАЮТСЯ, ЛАДОНИ С ПАЛЬЦАМИ НАПРАВЛЯЮТСЯ ВНИЗ. ПОСЛЕ ЭТОГО ГОЛОВУ СЛЕДУЕТ ОТБРОСИТЬ НАЗАД, ПРОИЗВОДИТСЯ ВДОХ, ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ ДЫХАНИЕ, СГЛАТЫВАЕТСЯ СЛЮНА. ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ВЫДОХ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НУЖНО ПОВТОРЯТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМОЧУВСТВИЯ.
- ГОЛОВА НЕБЫСТРО ВРАЩАЕТСЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ. ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТНОГО МАССАЖА ЩИТОВИДКИ ПОДБОРОДОК МАКСИМАЛЬНО СЛЕДУЕТ ПРИЖАТЬ К ГРУДИ.
- ВЫДОХНУТЬ, НАКЛОНИТЬ ПОДБОРОДОК МАКСИМАЛЬНО ВНИЗ, ЗАФИКСИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ, СЛЕДЯ ЗА ДЫХАНИЕМ. СЛЕДУЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ – ВДОХ И ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ МАКСИМАЛЬНО ПОДНЯТОГО ПОДБОРОДКА ВВЕРХ. УПРАЖНЕНИЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ НЕ МЕНЕЕ ДЕСЯТКА РАЗ.
- УПРАЖНЕНИЕ «БЕРЕЗКА» ХОРОШО ЗНАКОМО ВСЕМ С ДЕТСКИХ ЛЕТ. НАДО ЛЕЖЬ НА СПИНУ, НОГИ ПОДНЯТЬ ВЕРТИКАЛЬНО ТАК, ЧТОБЫ ОПОРА ПРИХОДИЛАСЬ НА ЛОПАТКИ. ПОДПЕРЕТЬ ПОЯСНИЦУ, ПОДДЕРЖИВАЯ ЕЕ РУКАМИ, ЧТОБЫ ЛОКТИ УПИРАЛИСЬ В ПОЛ. НОГИ МОЖНО ЗАВЕСТИ ЗА ГОЛОВУ НА ПОЛМИНУТЫ, ПОСЛЕ ЭТО ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ. ГЛАВНОЕ, ЧТО НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ – СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ПОДБОРОДОК ПРИЖИМАЛСЯ К ТЕЛУ ПЛОТНО.

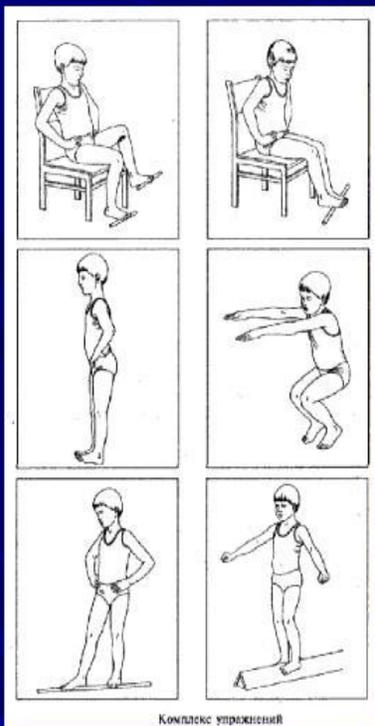
ЛФК ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

- ПЛОСКОСТО́ПИЕ — ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ СТОПЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ОПУЩЕНИЕМ ЕЁ ПРОДОЛЬНОГО И ПОПЕРЕЧНОГО СВОДОВ. РАЗЛИЧАЮТ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ, ПОПЕРЕЧНОЕ И ПРОДОЛЬНОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ, ВОЗМОЖНО СОЧЕТАНИЕ ОБЕИХ ФОРМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ОПИСАНИЕМ) В ГБПОУ ВО «ОСТРОГОЖСКОМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ ТЕХНИКУМЕ»

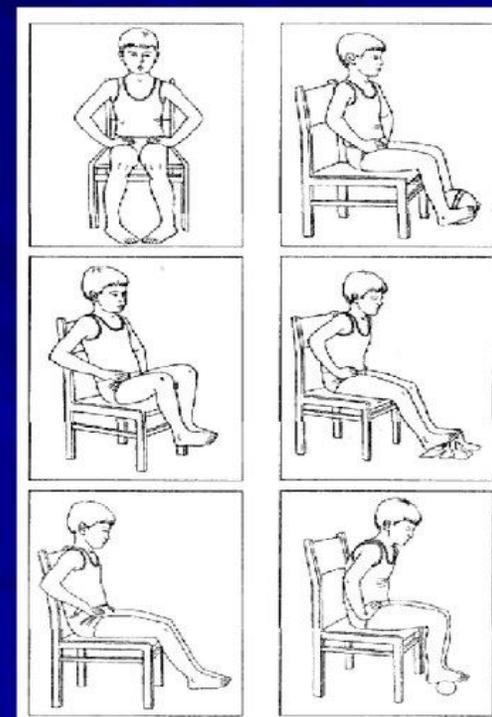
Упражнения при плоскостопии

- катание скалочки
- захват мелких предметов пальцами ног
- ходьба на носках, на наружных краях стоп с повернутыми внутрь носками
- ходьба по треугольному бревну, песку или гальке
- кручение педалей велотренажера



Упражнения при плоскостопии

- активное сгибание и супинация стопы
- сгибание и разгибание пальцев
- сближение носков обеих стоп
- обхватывание стопы мяча
- подтягивание полотенца пальцами ног



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТУПНЫМ, ДОСТАТОЧНО ПРОСТЫМ, С ШИРОКИМ СПЕКТРОМ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ, МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ; ТОЛЬКО ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ КОМПЛЕКСНОМ ПРИМЕНЕНИИ ЛФК С ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ (МЕДИКАМЕНТОЗНЫМ, ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ, МАССАЖЕМ) МОЖНО ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА.