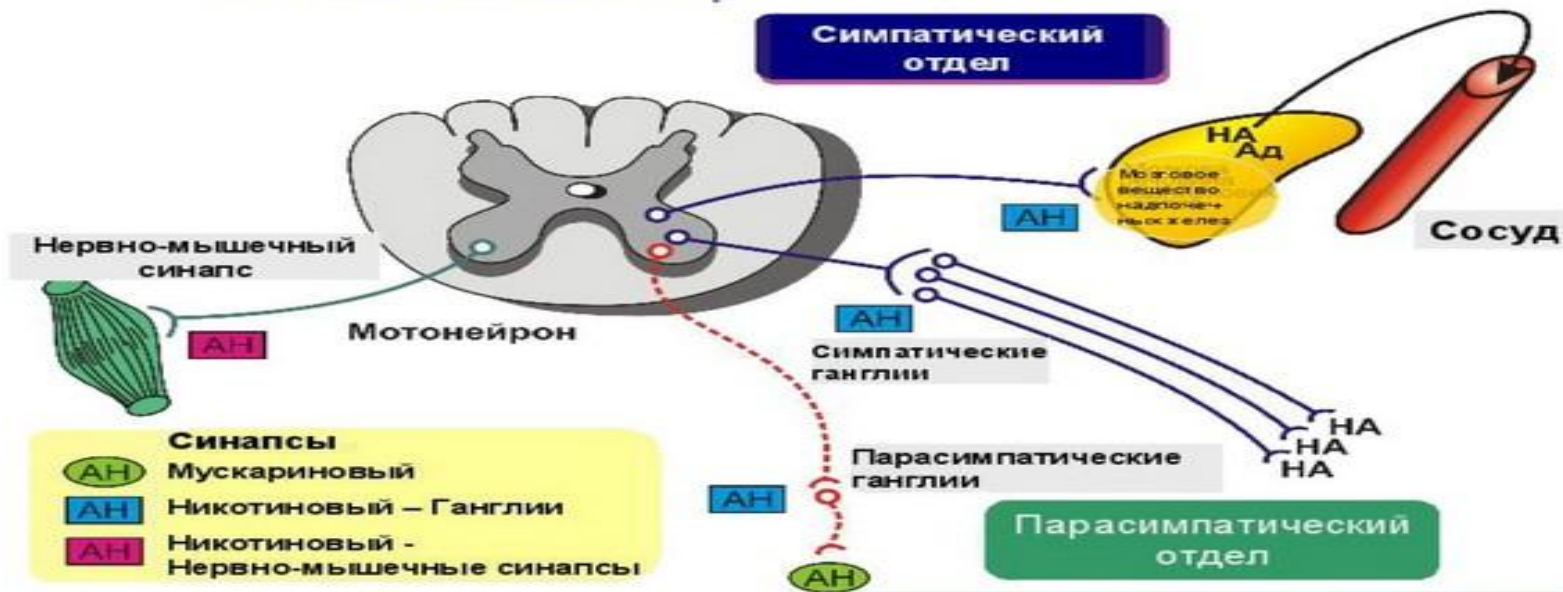


# Спорт и физические нагрузки при вегето-сосудистой дистонии

Вегето-сосудистая дистония часто является следствием панических состояний, стресса и невротических расстройств. Многие люди уже столкнулись с подобными проявлениями. Это не заболевание, а комплекс симптомов, являющихся следствием нарушений вегетативной функции организма. Научное название тому – симптомокомплекс. Но возможен ли спорт при ВСД?

Тренировка тела действительно полезна, но, только имея правильный подход, можно не навредить организму еще больше. Вследствие неверных действий перегрузка вегетативной системы может спровоцировать осложнения работы какой-либо системы организма или нарушения в функционировании внутренних органов.

## Вегетативная нервная система



Вегетативная система входит в состав ЦНС, отвечает за функциональность всех внутренних органов и их взаимодействие внутри системы. Она отвечает за такие функции:

1. обеспечение взаимодействия рефлексов и сигналов головного мозга;
2. восприятие окружающей среды, расслабление или напряжение в зависимости от воздействующих на психику факторов;
3. первое решение – активизация парасимпатического отдела вегетативной НС: питание, отдых, сон;
4. второе – симпатический отдел: защита и нападение организма.

**При вегето-сосудистой дистонии наиболее распространенными признаками болезни могут быть:**

1. регулярные колебания АД;
2. ощущения в области сердца;
3. затруднение дыхания, наступающее внезапно;
4. учащение ритма сердца, аритмия;
5. частые головные боли, обморочные состояния;
6. головокружение и слабость в теле;
7. чрезмерная потливость;
8. ощущение озноба, сменяющееся жаром;
9. отсутствие или усиление аппетита;
10. чувство тошноты, рвота;
11. проблемы с мочеиспусканием, его учащение;
12. плохой сон, кошмары;
13. тревожные чувства, страх.

**Прежде чем совмещать ВСД и физические нагрузки, необходимо поинтересоваться и определить, какой вид спорта подойдет вам и не причинит негативных последствий:**

1. нельзя перегружать тело, выполняя тренировки выше своих сил или на их пределе. Спортивные занятия не должны приносить неприятных ощущений и боли;
2. сочетая ВСД и спорт, выбирайте только активные упражнения, которые имеют большую двигательную силу;
3. дабы не закрадывалась тревога и страхи вреда таких тренировок, не измеряйте показатели давления и пульса сразу после занятий;
4. нагрузку увеличить только постепенно, начиная с минимального количества упражнений;
5. занятия должны проходить на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, возможно, это будет тренажерный зал;
6. спортивная одежда не должна стеснять движений;
7. разнообразие движений;
8. комбинация аэробных и анаэробных упражнений, задействующая все группы мышц;
9. исключительно положительные эмоции от занятий, никаких преодалений силы и нежелания заниматься.

Вегетососудистый синдром может осложниться, если человек выберет себе темп или нагрузку не по зубам. Несоответствие уровня подготовки может выражаться в треморе конечностей, увеличении потливости, скачках АД, частоте сердечного ритма. Любая разновидность спорта при неправильном расчете нагрузок может усилить проявления ВСД. При правильной расстановке приоритета нагрузок человек почувствует наслаждение и положительные эмоции. Даже усталость после занятий не будет напрягать и подавлять нервную систему человека, а наоборот – расслабит мышцы, снизит уровень стресса. **Для того, чтобы прибегнуть к силовой тренировке и не вызвать ухудшение состояния, необходимо чтобы занимающийся спортом человек соблюдал следующие рекомендации:**

1. для исключения дисбаланса ВНС, в тренировках делать акцент на локальных упражнениях, односуставных, дабы избежать дополнительный стресс для организма;
2. не делать резких движений и смен положения тела, особенно в случаях низкого давления, ведь может возникнуть головокружение и есть вероятность травмироваться;
3. не опускать голову ниже таза;
4. не использовать задержки дыхания, дыхательная система должна работать ровно;
5. совмещать отягощение с легкими аэробными нагрузками;

**Существуют различные виды физических занятий, но не все они подходят при ВСД.**

1. В легкой атлетике можно использовать все направления, кроме толкания тяжести: ядра, молота, диска, а так же необходимо исключить прыжки с шестом. Лучшим и уникальным для всего организма станет бег. При беге задействуется более 80% мускулатуры тела, в работу включаются все системы организма, снабжая кислородом все внутренние органы. Для эффективных занятий нужно поэтапно поднимать планку и увеличивать нагрузку, составить регулярный график и соблюдать все правила. Сердце постепенно будет включаться в работу, справляясь с большим объемом крови, поэтому человек перестанет ощущать боль в области сердца и тревожные мысли не будут его посещать. Мозг значительно лучше будет себя чувствовать, так как избыток кислорода и усиление кровоснабжения ускорят мыслительные процессы, помогут избавиться





2. Велосипедный и конный спорт так же не имеет предостережений для ВСД, главное здесь – плавные движения без рывков и размеренный ритм. Зимой эти виды деятельности можно заменить лыжным спортом или коньками.



3. Для единоборств существуют ограничения, эти игровые виды спорта могут допускаться только без участия в спаррингах и тем более соревнованиях. Можно обучаться этому искусству с технической точки зрения. Тоже самое касается акробатики, гимнастики и фигурного катания, ведь они довольно травмоопасны и способны нанести непоправимый вред, особенно при травмах головного мозга. В качестве альтернативы можно использовать аэробику или занятия фитнеса. Именно эти направления помогут привести тело в идеальную форму, придать силы организму и подарить себе хорошее настроение, противостоя стрессам.





4. Можно использовать аквааэробику или плавание при ВСД. Занятия в воде снимают нагрузку с позвоночника и суставов, укрепляют сердечную систему и органы дыхания.



5. Чтобы укрепить вестибулярный аппарат можно попробовать занятия на фитболе, только следует помнить о размеренности упражнений. С этим предметом удобно делать растяжку, которая полезна для любого организма.



6. Летом в хорошую погоду можно весело проводить время с помощью футбола, волейбола, тенниса, бадминтона. Эти игры помимо позитивного заряда будут способствовать укреплению здоровья.





Вегето-сосудистая дистония – проблема, которая не терпит бездействия. Нужно серьезно относиться к своему здоровью и пересмотреть взгляды на текущий образ жизни. Начать больше двигаться, заняться безопасным спортом и начать качественно питаться. Тогда вам не будут страшны никакие неврозы или психические расстройства.

