Профилактика ЛФК сердечно-сосудистых заболеваний

Майорова И.В.

Студент 2 курса,

ф-т архитектуры и градостроительства,

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,

РФ, г. Астрахань e-mail: irinamayorova2001@gmail.com

Старший преподаватель кафедры фсл:

Стрельников А.М.

Mayorova I.V.

2nd year student,

Faculty of architecture and urban planning,

Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,

Russia, Astrakhan e-mail: irinamayorova2001@gmail.com

Senior lecturer of the fsl department:

Strelnikov A. M.

Аннотация

Здоровье — основополагающая часть в жизни каждого человека. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности. Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой.

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются не редким видом заболевания. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают. Заболевания сердечно-сосудистой системы очень многочисленны. Одни из них являются болезнями преимущественно сердца (ревматизм, миокардит и др.) и другие.

 Заболевания сердечно-сосудистой системы могут быть обусловлены врожденным дефектом развития, травмой, воспалительным процессом, интоксикацией, нарушением механизмов, регулирующих деятельность сосудов и некоторыми другими, более редкими причинами.

Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует все жизненные процессы.

**Annotation**

Health is a fundamental part of every person's life. Physical culture classes affect all aspects of personality development: not only physical, but personal skills develop, which contributes to the further growth of a harmonious personality. Physical culture has a great influence in professional activity, relieving fatigue of the nervous system and the whole organism, increasing efficiency, strengthening health - all this and not only the benefits that physical culture brings.

Diseases of the cardiovascular system are not uncommon. The frequency and severity of these diseases are steadily increasing every year. Diseases of the cardiovascular system are very numerous. Some of them are mainly heart diseases (rheumatism, myocarditis, etc.) and others.

 Diseases of the cardiovascular system can be caused by a congenital developmental defect, trauma, inflammation, intoxication, a violation of the mechanisms that regulate the activity of blood vessels and some other, more rare reasons.

Exercise gives a person a feeling of cheerfulness, cheerfulness, improves mood, which has a beneficial effect on the function of the central nervous system, which, in turn, regulates all life processes.

**Ключевые слова:** спорт, физические упражнения, ревмокардит, сердечно-сосудистые заболевания.

**Key words:** sports, physical exercises, rheumatic heart disease, cardiovascular diseases.

**Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека.**

Физическая активность влияет на многие органы и системы организма человека.

При систематической тренировке повышается абсолютное число капилляров на единицу поверхности скелетной мускулатуры и мышцы сердца.

Учеными доказан тот факт, что люди, занимающиеся регулярным физическим трудом и физкультурой, имеют более широкие сосуды сердца.

Систематическая физическая тренировка оказывает чрезвычайно благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему человека и в целом на весь его организм.

Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сокращений, а тренированное (даже при большой физической нагрузке) бьется значительно реже, но зато начинает сильнее сокращаться и полностью обеспечивает усиленную потребность организма в кислороде. Сердце меньше устает, лучше питается, нуждается в меньшем отдыхе.

У тех, кто постоянно занимается физической культурой, сердце легче приспосабливается к новым условиям работы.

В результате увеличения ударного объема крови у тренированных людей относительно легко увеличивается и минутный объем крови, что возможно благодаря гипертрофии миокарда, вызванной систематической тренировкой.

У нетренированного же человека увеличение ударного объема крови в основном осуществляется за счет учащения числа сокращений сердца. Спортивная гипертрофия сердца является чрезвычайно благоприятным фактором.

Давно установлено, что люди, занимающиеся систематическим физическим трудом и физкультурой, имеют более широкие сосуды сердца.

Под влиянием систематической тренировки организм вырабатывает свойство очень экономно и адекватно перераспределять кровь по различным органам.

**The influence of physical exercises on the state of the cardiovascular system of the human body.**

Physical activity affects many organs and systems of the human body.

With systematic training, the absolute number of capillaries per unit surface of skeletal muscle and heart muscle increases.

Scientists have proven the fact that people engaged in regular physical labor and physical education have wider heart vessels.

Systematic physical training has an extremely beneficial effect on the cardiovascular system of a person and in general on his entire body.

An untrained heart responds to physical activity with a sharp increase in contractions, and a trained heart (even with great physical exertion) beats much less often, but it begins to contract more strongly and fully provides the body's increased need for oxygen. The heart gets tired less, eats better, needs less rest.

Those who are constantly engaged in physical education, the heart is easier to adapt to new working conditions.

As a result of the increase in the stroke blood volume in trained people, the minute blood volume also increases relatively easily, which is possible due to myocardial hypertrophy caused by systematic training.

In an untrained person, an increase in the stroke volume of blood is mainly carried out due to an increase in the number of heart contractions. Sports hypertrophy of the heart is an extremely beneficial factor.

It has long been established that people engaged in systematic physical labor and physical education have wider heart vessels.

Under the influence of systematic training, the body develops the property of very economically and adequately redistributing blood to various organs.

**Ревмокардит, основные симптомы ревмокардита**

Ревмокардит — это повреждение сердечных клапанов и сердечной мышцы в результате воспаления и рубцевания, вызванного ревматической лихорадкой. Причиной ревматической лихорадки является аномальная реакция организма на стрептококковую инфекцию. Заболевание вначале обычно проявляется в виде ангины или тонзиллита у детей.

Ревматическая атака поражает, в основном, детей.

Симптомы ревмокардита включают: нехватку дыхания, усталость, нерегулярные сердцебиения, боли в груди и потерю сознания.

Симптомы ревматической атаки включают: повышенную температуру, боль и опухание суставов, тошноту, желудочные спазмы и рвоту.

**Rheumatic heart disease, the main symptoms of rheumatic heart disease**

Rheumatic heart disease is damage to the heart valves and heart muscle resulting from inflammation and scarring caused by rheumatic fever. Rheumatic fever is caused by an abnormal reaction of the body to a streptococcal infection. The disease in the beginning usually manifests itself in the form of tonsillitis or tonsillitis in children.

Rheumatic attacks mainly affect children.

Symptoms of rheumatic heart disease include shortness of breath, fatigue, irregular heartbeats, chest pain, and loss of consciousness.

Symptoms of a rheumatic fever include fever, pain and swelling of the joints, nausea, stomach cramps, and vomiting.

**Прогноз. Профилактика**

При своевременном и правильном лечении прогноз благоприятный. Если формируется порок сердца.

В соответствии с рекомендациями Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) различают первичную профилактику ревматической лихорадки.

Первичная профилактика — это комплекс общественных и индивидуальных мер, которые направлены на предупреждение заболеваемости. Комплекс включает закаливание, повышение жизненного уровня, обязательные прогулки на свежем воздухе.

Очень важно раннее лечение ангин и других острых заболеваний верхних дыхательных путей, вызванных стрептококком.

**Forecast. Prevention**

With timely and correct treatment, the prognosis is favorable. If a heart defect is formed.

In accordance with the recommendations of the Expert Committee of the World Health Organization (WHO), a distinction is made between primary prevention of rheumatic fever.

Primary prevention is a complex of social and individual measures that are aimed at preventing morbidity. The complex includes hardening, raising living standards, compulsory walks in the fresh air.

Early treatment of sore throats and other acute upper respiratory tract infections caused by streptococcus is very important.

**Правила ЛФК**

* Постепенное увеличение нагрузки на организм.
* Перерыв между приемом пищи и началом упражнений не менее полутора часов.
* Если в следствии тренировок стало появляться чувство дискомфорта или болевые ощущения, занятие нужно немедленно прекратить и обратиться к врачу
* Важно контролировать пульс во время выполнения упражнений.

При ревмокардите рекомендованы ходьба, бег трусцой, лыжные прогулки, езда на велосипеде, подвижные игры. Обязательна ежедневная утренняя гимнастика, которая включает изометрические упражнения с гантелями, резиновым эластичным бинтом. Хороши закаливающие процедуры — контрастный душ, самомассаж с использованием массажеров.

**Exercise therapy rules**

• A gradual increase in the load on the body.

• A break between meals and the start of exercise for at least one and a half hours.

• If, as a result of training, a feeling of discomfort or pain began to appear, the exercise should be stopped immediately and consult a doctor

• It is important to monitor your heart rate during exercise.

With rheumatic heart disease, walking, jogging, skiing, cycling, outdoor games are recommended. Mandatory daily morning exercises, which include isometric exercises with dumbbells, a rubber elastic bandage. Hardening procedures are good - a contrast shower, self-massage using massagers.

**Противопоказания для ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях**

* острая сердечно-сосудистая недостаточность;
* обострение ревматического эндо- или миокардита;
* тяжелые патологии проводящей системы сосудов и сердца;
* недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации.

**Contraindications for exercise therapy for cardiovascular diseases**

• acute cardiovascular failure;

• exacerbation of rheumatic endo- or myocarditis;

• severe pathologies of the vascular and heart vascular system;

• circulatory failure in the stage of decompensation.

**Лечебный физический комплект упражнений для улучшения состояния здоровья при сердечно-сосудистых заболеваний.**

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на коленях.

Поднимите руки вверх, разведите в стороны — вдох, опустите руки — выдох.

Повторить 3–4 раза.

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на коленях.

Разведите руки в стороны ладонями вверх, поверните корпус, посмотрите на ладонь — вдох, верните туловище и руки в исходное положение — выдох.

Повторите 3-4 раза.

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на коленях.

Сидя на стуле имитируйте активную ходьбу, высоко поднимая колени.

Выполняйте 2-3 минуты.

**Основная часть**

Исходное положение:

стоя, держитесь за спинку стула.

Отведите левую руку и ногу в сторону с поворотом туловища — вдох, верните ногу в исходное положение — выдох.

И также делайте с другой рукой и ногой.

Повторить в каждую сторону по 5 раз.

Исходное положение:

 стоя, держитесь за спинку стула.

 Шаг назад одной ногой, другую ногу согните в колене, голову держите прямо.

Повторить каждой ногой по 5 раз.

Исходное положение:

стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Совершайте тазом вращательные движения в одну сторону, затем в другую.

Повторить по 3-4 раза в обе стороны.

Исходное положение:

стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 Руки вверх, встаньте на носки и потянитесь вслед за руками — вдох, опуститесь на носки, руки тоже опустите — выдох.

Повторите 3-4 раза.

Исходное положение:

встаньте боком к стене, держитесь за нее согнутой рукой и делайте махи ногой вперёд — назад.

Повернитесь другим боком к стенке и выполняйте те же махи, но уже другой ногой.

**Повторить по 5-6 раз.**

**Заключительная часть**

Ходите по кругу, соблюдая темп дыхания — на 2 шага вдох, на 3-й выдох. Выполнять 2 минуты.

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на коленях.

Разведите руки в стороны ладонями вверх — вдох, опустите — выдох. Повторите 5 раз.

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на поясе.

Переступая с пятки на носок разведите ноги в стороны, затем сведите. Повторите 3–4 раза.

Исходное положение:

сидя на стуле, руки на коленях.

Сгибайте и разгибайте стопы и кисти.

Выполняйте 1 минуту.

Исходное положение:

 сидя на стуле, руки на коленях.

Руки вверх — вдох, опустите на колени — выдох с расслаблением. Повторить 3–4 раза.

**Therapeutic physical exercise kit to improve health in cardiovascular diseases.**

Initial position:

sitting on a chair, hands on knees.

Raise your arms up, spread to the sides - inhale, lower your arms - exhale.

Repeat 3-4 times.

Initial position:

sitting on a chair, hands on knees.

Spread your arms to the sides, palms up, turn the body, look at the palm - inhale, return the torso and arms to their original position - exhale.

Repeat 3-4 times.

Initial position:

sitting on a chair, hands on knees.

Sitting on a chair, imitate active walking by lifting your knees high.

Do this for 2-3 minutes.

Main part

Initial position:

while standing, hold on to the back of the chair.

Take your left arm and leg to the side with a twist of the torso - inhale, return the leg to its original position - exhale.

And do the same with the other arm and leg.

Repeat in each direction 5 times.

Initial position:

 while standing, hold on to the back of the chair.

 Step back with one leg, bend the other leg at the knee, keep your head straight.

Repeat with each leg 5 times.

Initial position:

standing, feet shoulder-width apart, hands on the belt.

Rotate your pelvis in one direction, then in the other.

Repeat 3-4 times in both directions.

Initial position:

standing, feet shoulder-width apart, hands on the belt.

 Hands up, stand on your toes and stretch after your hands - inhale, lower yourself on your toes, lower your hands too - exhale.

Repeat 3-4 times.

Initial position:

stand sideways to the wall, hold on to it with a bent hand and swing your leg forward and backward.

Turn the other side to the wall and perform the same swings, but with the other leg.

Repeat 5-6 times.

Final part

Walk in a circle, observing the pace of breathing - inhale 2 steps, exhale on the 3rd. Perform 2 minutes.

Initial position:

sitting on a chair, hands on knees.

Spread your arms to the sides, palms up - inhale, lower - exhale. Repeat 5 times.

Initial position:

sitting on a chair, hands on the belt.

Stepping from heel to toe, spread your legs to the sides, then bring them together. Repeat 3-4 times.

Initial position:

sitting on a chair, hands on knees.

Flex and unbend your feet and hands.

Do it for 1 minute.

Initial position:

 sitting on a chair, hands on knees.

Hands up - inhale, lower to your knees - exhale with relaxation. Repeat 3-4 times.