Краевое Государственное бюджетное Профессиональное Учреждение «Хабаровский Дорожно-Строительный Техникум»

Лечебная физкультура

Социально-медицинская реабилитация

**Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой для плечевого пояса**

**«Суставная гимнастика»**

***Методическое пособие***

 Выполнила

 Тархова Юлия

 ОПУТ 227

 Куратор

 Пирогова Наталья Семёновна

 Хабаровск 2024г.

**Содержание**

[1. Введение 5](#_Toc11183)

[2. Основная часть 6](#_Toc11184)

[3.Заключение 11](#_Toc11185)

[4.Список литературы 12](#_Toc11186)

# 1.Введение

 «Движение может заменить разные лекарства,

 но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение» Клемент Тиссо

**Лечебная физическая культура** является самостоятельной медикопедагогической дисциплиной, использующей средства физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики обострений и осложнений при заболеваниях и повреждениях органов и систем.

**Суставная (партерная) гимнастика** – это упражнения (силовая растяжка) в сочетании с правильным дыханием. Она направлена на укрепление мышц и связок, суставов и позвоночника, исправление осанки, развитие и повышение общей гибкости, снижение веса. Все упражнения выполняются в положении лёжа и сидя, без вертикальной нагрузки и прыжков, поэтому ею могут заниматься инвалиды и люди пожилого возраста.  **Разработано** методическое пособие для организации и проведения занятий по лечебной физкультуре с гражданами пожилого возраста и инвалидами , имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата. **Предназначено** методическое пособие для инструкторов по лечебной физкультуре в комплексных центрах социального обслуживания населения, в реабилитационных отделениях, стационарных социальных учреждениях для взрослых.

**Ожидаемые результаты:**

* улучшение работы мышечно-суставной системы плечевого пояса и верхних конечностей
* мотивация к активному долголетию
* восстановление здоровья
* профилактика сердечно- сосудистых заболеваний

Данное пособие является результатом собственного опыта инструктора по лечебной физкультуре и использованием специальной литературы

# 2.Основная часть

**Суставная партерная гимнастика.**

## Понятие суставной партерной гимнастики

 **Суставная (партерная) гимнастика** – система специальных упражнений, ориентированных на укрепление и развитие силы мышц, восстановление подвижности суставов, увеличение эластичности мышц и связок, улучшение трофики межпозвонковых структур и увеличение гибкости позвоночника, улучшение координации работы опорно-двигательного аппарата. Помимо этого, партерная гимнастика стимулирует работу дыхательной и сердечнососудистой систем и имеет общий оздоровительный эффект.

## Суставная гимнастика как метод лечения и профилактики заболеваний суставов

**Цель суставной гимнастики** - восстановить эластичность мышц и связок, поддержание жизненного тонуса, развитие двигательной активности, укрепление сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы у граждан пожилого возраста и инвалидов. Уровень эластичности мышц сохраняется долгое время после занятий, а если регулярно выполнять упражнения - практически не исчезает.

Широко применяемый метод для лечения и профилактики заболеваний позвоночника и суставов, используя физические упражнения для полноценного восстановления здоровья и предотвращения обострений

заболевания. Двигательная активность благоприятно влияет на состояние сердечнососудистой системы, психических и нервных процессов в организме человека. Повышаются выносливость, защитные реакции иммунной системы, а также повышается самооценка человека скованного недугом, когда он вновь получает возможность выполнять активные физические действия не испытывая скованности и боли в суставах.

Комплекс суставной гимнастики – эффективное средство профилактики и лечения артрита, артроза и остеохондроза. Позвоночник и суставы - это наша свобода, гарантия активной долгой жизни. Если позвоночник и суставы перестают полноценно работать, под угрозой оказываются все органы и системы нашего организма! Простой комплекс суставной гимнастики и самомассажа позволит предотвратить развитие тяжелых заболеваний, исцелить опорно – двигательную систему, оздоровить и омолодить весь организм **Организация занятий и оборудование для проведения суставной гимнастики Целевая группа:** инвалиды, люди пожилого возраста, имеющие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой системы, дыхательной системы.

Для проведения занятий и подбора комплекса упражнений учитывается возраст клиентов, их общее состояние, диагноз и рекомендации врача. Занятия проводятся под контролем артериального давления и пульса.

Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно, во время занятий не допускаются переутомления и учащение пульса. Упражнения выполняются до ограничения или до боли, через ограничения и боль упражнения не делаются

Все занятия гимнастикой проводятся в хорошо проветренном и оборудованном помещении, соответствующем санитарным нормам и правилам В зале, где проводятся занятия необходимо иметь устойчивые стулья. Для проведения занятий качественно и разнообразно необходимы гимнастические палки с помощью которых можно разнообразить упражнения

**Противопоказаниями для проведения занятий**

Существует перечень постоянных противопоказаний к применению лечебной физкультуры, который включает в себя следующие факторы.

* Инфекционные болезни и интоксикации.
* Повышенная температура тела.
* Кровотечение.
* Острый период различных заболеваний, включая тромбозы, нарушения проводимости коронарных сосудов, регистрируемые ЭКГ, ухудшение кровообращения мозга.
* Злокачественные опухоли и метастазы (до применения радикальных методов).
* Инородное тело, находящееся в непосредственной близости основных сосудов и нервных стволов.
* Прогрессирующая сердечно- сосудистая недостаточность.
* Выраженная форма олигофрении.
* Тяжелые психические заболевания.
* Общая слабость, утомляемость, выраженные болевые ощущения.
* Эмболия, тромбоз.
* Декомпенсация кровообращения или дыхания.  Атриовентрикулярная блокада

**Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой для плечевого пояса и верхних конечностей**

**Форма организации работы**:- групповая и индивидуальная (группы по2-5 человек)

**Продолжительность занятия-**8-10занятий по30-40минут

Комплекс упражнений «Суставная гимнастика» выполняется в зале ЛФК или спортивном зале сидя на стульях **Требования к проведению:**

-специально оборудованное помещение

-удобная и просторная одежда для занятий

-измерение АД до и после занятий

- наличие гимнастических палок для каждого клиента

**Комплекс состоит из трех частей:**

-вводная часть

-основная часть

-заключительная часть

*Вводная часть* Исходное положение- сидя на стуле прямо (не наклоняясь на спинку стула)- упражнения повторяются по 6-8 раз

**1**.Носом вдох, плечи поднять вверх, ртом выдох, плечи опустить

1. . Палку держим вертикально перед собой, катаем ладонями
2. . Захват палки снизу, сгибаем и разгибаем локтевые суставы

**4.**Захват палки сверху, руки на ширине плеч, «гребем веслом»

**5**. Круговые вращения палки обеими руками «качаем воду»

**6**.Палка перед собой горизонтально, круговые вращения руками «велосипед»

**7.**Перекидываем палку из руки в руку, затем то же с закрытыми глазами

**8**.Поднять палку вверх- вдох носом, опустить палку -выдох ртом

**9**.Палку держим горизонтально в одной руке сбоку, подкидываем вверх и ловим, затем другой рукой

**10.**Палку держим перед собой, опускаем вниз перебирая пальцами, затем поднимаем вверх перебирая пальцами, после другой рукой

**11.**Палку держим за края, ставим на противоположное колено вертикально, затем меняем положение

*Основная часть*

Исходное положение - сидя на стуле, палка горизонтально в руках за стулом , все упражнения выполняются от 6 до 8 раз

1. ***« Упражнение на дыхание*»** Сгибаем руки в локтях -вдох, опускаем вниз - выдох
2. ***«Махи»*** На вытянутых руках махи палкой назад и вверх, затем в исходное положение
3. ***«Маятник*»** Палку держим за края и делаем маховые движения из стороны в сторону
4. ***«Винт»*** Поднять одну руку с палкой вертикально, другую согнуть в локте, затем сменить положение рук .

Исходное положение - сидя на стуле прямо отодвинуться спиной от спинки стула, палка за спинкой стула.

1. «***Переносы***» Согнуть руки в локтях и перенести палку через спинку стула, по возможности не наклоняясь вперед, затем вернуться в исходное положение.
2. *«****Массаж поясничного отдела»*** Палку поместить за спину, массирует пояснично-крестцовый отдел позвоночника
3. ***«Упражнение на дыхание»***  Плечи отвести назад, соединить лопаткивдох, в исходное положение –выдох
4. *«****Массаж грудного отдела***» Руки согнуть в локтях, палка на уровне грудного отдела, легкие массирующие движения
5. ***«Воображаем*»** Повороты туловища вправо, влево
6. ***«Круговые вращения плечами***» Круговые вращения плечами, вперед и назад.
7. *«****Наклоны в сторону»*** Наклоняемся вправо и влево.
8. ***«Кланяемся*»** Наклоны вперед, руками достать колени, ноги на ширине плеч
9. ***«Скручивание*»** Повороты в сторону и назад ( на 3 счета, а 4 исходное положение)
10. ***«Массаж лопаток»*** Палку держать за края, массируем лопатки
11. ***« Упражнение на дыхание»***  Исходное положение – палка на стуле сзади-вдох, выдох
12. **«*Скакалка*»** Приподняться на стуле, палку перенести под колени и назад в исходное положение
13. ***«Шагалки»*** Палка под коленями, поднять одну ногу, перешагнуть через палку, затем другую и наоборот.

Исходное положение-палку поставить перед собой вертикально на пол, руки сверху, ноги на ширине плеч

1. ***«Круговые вращения*»** Делаем круговые вращения, максимально наклоняясь вперед, в сторону, назад.
2. ***«Растяжка»*** Наклоняемся с палкой вперед, как можно дальше, растяжка
3. ***«Упражнение на дыхание»***  Поднять руки вверх с палкой – вдох, опустить- выдох

*Заключительная часть*

Исходное положение – сидя на стуле, палка на коленях перед собой, упражнения выполняются по 6-8раз

**1**.Палку поднять перед собой, локти не сгибаем, делаем скручивание

**2.**Поднять палку вверх, опустить за голову, вверх и опустить вниз

**3**.Палка держим перед собой за края, отводим палку в сторону и назад( на 3- счета, 4- исходное положение)

**4.**Круговые вращения палки вокруг себя

**5**.Палку поднять вверх и пружинящие движения назад

 **6**.Палку держим в одной руке перед собой, не сгибая руку в локте, делает

«вертолет», затем другой рукой

**7**.Раскатываем палку ладонью, ребром и тыльной стороной кисти рук

**8**.Катаем палку по прямым ногам вверх и вниз

**9**.Прокатываем палку по бедрам и животу

**10**.Поднимаем палку вверх-вдох, опускаем вниз –выдох

**11**.Убрать палку в сторону, наклониться на спинку стула, закрыть глаза и расслабиться

Занятия может считаться эффективным, если клиент выполнял упражнения в хорошем настроении и с удовольствием.

# Заключение

Данный комплекс упражнений может выполняться как инвалидами с ограниченными возможностями, так и пенсионерами, так как все упражнения выполняются сидя, нагрузка зависит от амплитуды движений.

Комплекс составлен с учетом нагрузки на мышцы, суставы и сухожилия верхних конечностей и плечевого пояса и на улучшение работы внутренних органов. Упражнения данного комплекса являются мотивацией к самостоятельным занятиям ЛФК, создают позитивный настрой. В результате партерной гимнастики укрепляется мышечный корсет и улучшается кровообращение и питание тканей, что уменьшает нагрузку и приводит к восстановлению межпозвонковых дисков и суставов. Снимаются спазмы напряженных мышц, уменьшаются воспалительные процессы, со временем уменьшается болезненность и дискомфорт. Результат - здоровые позвоночник и суставы, прямая осанка, хорошая координация движений, физическая выносливость и легкость движений.

Среди людей, ведущих здоровый, подвижный образ жизни, существенно ниже уровень смертности, чем среди тех, кто не заботится о своей физической форме. Как утверждают специалисты, те, кто регулярно выполняющие гимнастику, в три раза реже страдают сердечно -сосудистыми заболеваниями: гипертонией, атеросклерозом, инфарктом миокарда и ишемической болезнью сердца.



#  4.Список литературы

1. «Лечебная физическая культура « С.Н. Попов 2004г
2. «Лечебная физкультура « И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова 2005г
3. Институт ревматологии РАМН «Ассоциация ревматологов России
4. «Суставная партерная гимнастика» В.А. Епифанов
5. «Суставная гимнастика» Л. Рудницкая
6. «Суставная гимнастика» О. Янчук