**Варіант 8**

1. **Лікувальна фізична культура і масаж при вадах серця.**

Фізичні вправи підвищують пристосувальні можливості організму, його опірність до стресових ситуацій, усувають деякі чинники ризику, покращують психоемоційний стан пацієнтів, надають впевненості у свої сили і одужання. Внаслідок систематичних тренувань підсилюється функція регулюючих систем, їх здатність координувати діяльність серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму під час фізичних навантажень, що підвищує спроможність виконувати побутову і професійну роботу.

ЛФК використовують у лікарняний період реабілітації відповідно до призначеного хворому рухового режиму: суворо постільного, постільного, напівпостільного (палатного) і вільного. У післялікарняний період реабілітації вона продовжується згідно зі щадним, щадно-тренуючим і тренуючим режимами. При деяких захворюваннях в умовах кардіологічного санаторію, диспансеру, поліклініки виділяють ще інтенсивно-тренуючий режим, відповідно до якого призначають певні засоби і форми ЛФК.

Лікувальний масаж постійно застосовують у комплексі лікування хворих із серцево-судинною патологією. Лікувальна дія масажу виявляється трьома основними механізмами: нервово-рефлекторним, гуморальним і механічним.

Масаж підвищує процеси гальмування в ЦНС, врівноважує основні нервові процеси, справляє знеболюючу, заспокійливу дію, нормалізує нервово-психічний стан і сон хворих. Імпульси, що йдуть в ЦНС з рефлексогенних зон, мають значення в саморегулюванні кровообігу.

Під впливом масажу збільшується кількість функціонуючих капілярів, посилюється мікроциркуляція, знижується тонус артеріальних судин і підвищується тонус венозних, активізується венозний і лімфатичний обіг. Все це стимулює гемодинаміку, зменшує або ліквідує застійні явища, нормалізує артеріальний тиск, сприяє інтенсифікації окисно-відновних і обмінних процесів.

Масаж позитивно діє на коронарну гемодинаміку, трофіку і тонус серцевого м'яза і його скорочувальну функцію. Завдяки поліпшенню припливу крові до серця полегшується його робота, ефективніше стає кровообіг у малому і великому колі. Масаж сприяє розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи і компенсаторних та пристосувальних процесів.

Лікувальний масаж призначають у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації (ручний та апаратний масаж). Використовують сегментарно-рефлекторний, класичний і підводний душ-масаж.

Фізіотерапію застосовують з метою профілактики і лікування на всіх етапах реабілітації. Лікувальна дія різноманітних фізичних методів, що використовують у терапії серцево-судинних захворювань, реалізується шляхом нервово-рефлекторного і гуморального механізмів.

Природні і преформовані фізичні чинники діють на організм через шкіру, слизові оболонки, дихальні шляхи і викликають зміни в чутливості судинних рецепторів, у першу чергу хеморецепторів каротидної і аортальної зон. Внаслідок цього виникають рефлекси, що змінюють тонус артеріальних і венозних судин, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, збудливість судинорухового і дихального центрів. Фізіотерапевтичні методи можуть підсилювати або знижувати процеси гальмування та збудження, стимулювати координуючу функцію кори головного мозку.

Під впливом фізичних чинників, енергія яких переходить у тепло при поглинанні її тканинами, відбувається розкриття нефункціонуючих капілярів, прискорення кровотоку в них, збільшення об'єму протікаючої крові. Спостерігається рефлекторний перерозподіл крові в організмі між судинами шкіри і внутрішніх органів (серце, мозок, печінка, нирки).Фізичні чинники спричиняють фізико-хімічні зміни у тканинах, покращують мікроцикуляцію, підвищують кисневу ємність крові і клітинну проникність, що сприяє дифузії газів, зменшенню гіпоксії, активізації обмінних процесів.

Фізіотерапевтичні методи поліпшують кровообіг, трофічні процеси у міокарді і його скорочувальну функцію, що позитивно впливає на загальну гемодинаміку. Вони тренують судини і терморегуляційні механізми, пристосовують і зменшують реакцію серцево-судинної системи і організму в цілому на зміни в атмосфері.

При серцево-судинних захворюваннях використовують такі лікувальні методи: гальванізацію, медикаментозний електрофорез, діадинамотерапію, електросон, індуктотермію, УВЧ- і НВЧ-терапію, магнітотерапію, УФО, геліотерапію, аероіонотерапію, аерозольтерапію, баротерапію, гідротерапію (душі, обливання, обтирання, укутування, ванни, сауна), бальнеотерапію (вуглекислі, кисневі, сульфідні, азотні, перлинні, хлоридні натрієві, йодобромні, радонові ванни), кліматолікування.

Механотерапію використовують у вигляді занять на тренажерах, переважно під час санаторно-курортного лікування, з метою підвищити функції серцево-судинної системи і фізичної працездатності .

Працетерапію застосовують на заключних етапах реабілітації. Використовують відновну працетерапію, що націлена на відновлення тимчасово зниженої працездатності. У випадках тривалих важких серцево-судинних захворювань, що призвели до часткової втрати виробничих навичок, або коли хворі не встигли набути спеціальності і кваліфікації, застосовують професійну працетерапію. Її мета -- максимально можливе відновлення професійних навичок або підготовка хворого до оволодіння новою професією.

1. **Дайте поняття самоконтролю в ОФК.**

Самоконтроль - це регулярне використання рад простих прийомів для самостійного спостереження у зміні стані здоров’я і фізичного розвитку під впливом за­нять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженню спортсмен має можливість са­мостійно контролювати тренувальний процес Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, залучає спортсмена до спортивного спостереження і оцін­ки свого стану до аналізу використаної методики тренування.

Самоконтроль служить важливим додатком до лікарського контролю, але не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу і тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю — в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров’я спортсмена і його фізичним розвитком. Викладач, тренер і лікар повинні пояснити спортсмену значення регулярного само­контролю для зміцнення здоров’я, правильної побудови навчально-тренувального про­цесу і підвищення спортивних результатів, рекомендувати користуватися певними ме­тодами спостережень, пояснити, як повинні змінюватись ті або інші показники самоспо­стереження ( наприклад сон, пульс, вага ) при правильній побудові тренувань і у ви­падках порушення режиму.

Викладач і тренер разом з лікарем повинні добиватися, щоби спортсмени правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необ­хідно попередити спортсменів від поспішних висновків при появі відхилень в показни­ках самоспостереження, так як за неправильними висновками можуть послідувати неправильну побудову тренувань, а також можливе самовнушення якого-небудь захворювання, якого у спортсмена фактично немає. Важливо пояснити спортсменам, що при відхиленням в показниках, виявлених при самоконтролю, необхідно порадитись з лікарем і викладачем або тренером, перш за все чим приймати рішення.

В процесі занять фізичними вправами необхідно постійно проводити облік вико­наних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Результати само­контролю записують в спеціальний щоденник, який зобов’язаний вести кожний спортсмен. Лікар і викладач, тренер, дивлячись в цей щоденник, можуть побачити залежніс­ть змін в стані здоров’я спортсмена від характеру тренувань.

Всі показники, які доцільно фіксувати в щоденнику, можна розподілити на дві групи: об’єктивні і суб’єктивні. До першої групи відноситься ті, котрі мають кіль­кісний вираз в конкретних одиницях виміру ( км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі наших суб’єктивних відчуттів. Відомий фізіолог О.О. Ухтомський відзначив, що суб’єктивні показники можуть бути настільки ж об’єктивними як і всілякі інші для тих, хто вміє їх розуміти і розшифровувати.

1. **Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.**

Розвантажувальний день – це не голодування або підрахунок калорій, а часткова відмова від деяких продуктів (обмеження певних нутрієнтів – білків, жирів або вуглеводів) з дозуванням кількості їжі. Дана процедура проводиться 1-2 рази на тиждень з метою запобігання набору ваги і нормалізації роботи організму.

У цей день раціон харчування складається з певного набору і кількості продуктів, які рівномірно розподіляються на порції протягом дня. Одне з важливих правил розвантажувального дня, як і системи здорового харчування в цілому – дотримання питного режиму – вживання достатньої кількості чистої води.

Виділяють різні види і варіанти розвантажувальних днів, які можуть використовуватися епізодично або входити до складу різних дієтологічних програм. При грамотному застосуванні, такі процедури мають на організм позитивний вплив:

* поліпшуються обмінні процеси;
* активізується процес спалювання жирів;
* дозволяють запобігти набору ваги (профілактика набору жирової тканини після «ситних» заходів);
* мають лікувально-профілактичні властивості при ряді захворювань;
* покращують загальний стан здоров’я.

Показання та протипоказання до застосування розвантажувальних днів

Розвантажувальні дні показані при надмірній вазі, а також для корекції ваги і поліпшення загального самопочуття – як елемент загального курсу дієтотерапії.

Меню розвантажувальних днів розробляється з урахуванням стану здоров’я, особливостей організму, наявності хронічних захворювань, вподобань в їжі і багатьох інших важливих факторів. З лікувально-профілактичною метою «розвантаження» показані при таких захворюваннях:

* цукровому діабеті 2 типу, атеросклерозі, наприклад – сирно-кефірна (молочна) дієта;
* артеріальній гіпертензії, захворюваннях печінки, нирковій недостатності – варіантом розвантаження може бути яблучна дієта;
* нефриті, подагрі, ожирінні, сечокам’яній хворобі без фосфатурії -рекомендуються кавунові розвантаження;
* при недостатності кровообігу може бути призначене картопляне розвантаження.

*Важливо!* При хронічних захворюваннях намір провести розвантажувальний день – привід для обов’язкової консультації з профільним фахівцем.

Незважаючи на те, що дана процедура застосовується в комплексних програмах корекції ваги і може бути використана при різних захворюваннях, показані розвантажувальні дні далеко не кожному, а їх проведення підпорядковане ряду правил. Розвантажувальні дні протипоказані:

* дітям до 5 років;
* вагітним;
* жінкам в період лактації;
* хворим на цукровий діабет 1 типу.

Декілька правил, яких варто дотримуватися при організації розвантажувального дня:

1. Вибирайте лише той харчовий продукт, який справді вам до смаку.

2. Проводьте розвантажувальний день раз на тиждень (чи двічі на 10 днів), але в один і той самий день. Якщо вівторок - то вівторок щотижня! Більш ефективним він буде тоді, коли ви навіть проводитимете регулярно згідно часу - з ранку до ранку чи з вечора до вечора.

3. Не робіть ніяких фізичних навантажень. Організму потрібен відпочинок повністю. Дозвольте собі довше поспати.

4. Не забувайте пити воду! Денна норма ~ 2 літри води. В ці дні дуже корисно пити воду з медом та лимоном - вона збагачує організм великою кількістю корисних речовин. Але не варто цим зловживати, адже це також калорії протягом дня!

5. Підготуйте себе та купіть продукти заздалегідь, щоб у вас не виникало смутку та зайвої дратівливості.

6. На наступний день не вставайте на вагу. Втрачені кілограми не одразу, але з'являться. Зате ви відчуєте полегшення в організмі, очищення, відпочинок та той факт що ви витримали, хоч не так це вже й складно було. Похваліть себе!

Варіантів розвантажувальних днів є дуже багато, ось декілька із них:

1. Яблучний розвантажувальний день - потрібно розділити 1,5-2 кг не дуже солодких яблук на 5-7 прийомів їжі. Можна їсти як сирі, так і печені, так і у вигляді свіжовижатого фрешу чи пюре.

2. Кефірний розвантажувальний день - 1,5 л нежирного кефіру (підійде також кисле молоко) розділити на 5-7 порцій. Важливо вибрати корисний кефір, дивіться на термін придатності та спосіб виробництва.

3. М'ясний розвантажувальний день - відваріть 500 г нежирного м'яса (яловичина, куряче філе тощо) та розділіть його на 5 прийомів їжі, які рекомендуємо з'їсти з огірком, помідором чи білокачанною капустою (по 100 г).

4. Гречаний розвантажувальний день - 1 ст. гречки (250 г) залийте на ніч 2-2,5 склянками гарячої води (і залиште так до ранку, без всяких спецій і солі). Розділіть на 5 прийомів їжі. Вона корисна, у ній багато міститься білку, навіть більше, ніж у м'ясі, а також залізо. Гречка знижує алергічні реакції організму. Можете також приготувати відвар з шипшини і випити 2 чашки за день.

5. Сирний розвантажувальний день - візьміть 600 грам знежиреного сиру, 2 чашки чаю з молоком і без цукру, 60 або 100 грам нежирної сметани. Це все розділіть на 5 прийомів.

6. Фруктово-овочевий розвантажувальний день - потрібно запастися фруктами та овочами, приблизно 2 кілограми. Влаштуйте собі фруктово-овочевий бенкет. До цієї кількості можна додати фрукти та овочі для фрешів, але випити не більше 1л.