МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный технический университет

Факультет информационных технологий и компьютерных систем

Прикладная математика и фундаментальная информатика

Физическая культура

Миопия. ЛФК при миопии.

Курпенов Куат

ФИТ-212

Сафонова Жанна Борисовна

Омск 2022

**Содержание**

[Польза ЛФК при миопии и ограничения в занятиях спортом 3](#_Toc1)

[Польза спорта при близорукости 3](#_Toc2)

[Ограничения нагрузок по степеням 4](#_Toc3)

[Ограничения при зрении от -3 до -6 D 4](#_Toc4)

[Ограничения при зрении от -6 D 5](#_Toc5)

[Какие упражнения полезны при миопии 5](#_Toc6)

[Как правильно заниматься ЛФК в домашних условиях 5](#_Toc7)

Близорукость (также — **миопия**) — дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали — плохо. Этот дефект заключается в том, что из-за аномалии рефракции изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Близорукость является разновидностью аметропии. Для решения этой проблемы можно пользоваться очками или контактными линзами с отрицательными значениями оптической силы.

Близорукий человек может ясно видеть до определённого расстояния, но объекты, расположенные за пределами этого расстояния, кажутся ему размытыми. Если степень близорукости достаточно велика, то это может повлиять даже на стандартные расстояния при чтении. При обычном осмотре глаз близорукого человека в большинстве случаев они выглядят структурно идентичными глазам человека с нормальным зрением.

Близорукость часто проявляется у школьников с постепенным ухудшением в возрасте от 8 до 15 лет.

#### **Польза ЛФК при миопии и ограничения в занятиях спортом**

Спорт – важнейшая составляющая для нормального развития человека. Разумные физические нагрузки позволяют укрепить здоровье, сбалансировать работу организма. При близорукости лечебная физкультура помогает приостановить снижение зрения, и оно заметно улучшается. Программу занятий ЛФК при миопии должен составлять специалист, это убережет вас от ненужного риска и позволит быстрее добиться положительных результатов.

Миопия характеризуется дефектом зрения. Все расположенные вдали предметы близорукий человек видит нечетко или совсем размыто, так как картинка строится перед сетчаткой глаза, а не на ней. Если миопия врождённая, то ЛФК назначают только для общего укрепления здоровья. При приобретенной близорукости ЛФК помогает повысить зрение, особенно на начальной стадии патологии. Спорт и миопия вполне совместимы.

#### **Польза спорта при близорукости**

Медицинские наблюдения за больными с близорукостью доказали, что комплекс конкретных физических упражнений улучшает работоспособность цилиарной мышцы, увеличивает запасы аккомодации, то есть помогает восстановить утраченное зрение. Лечебная физкультура при миопии полезна людям при любой стадии патологии. Главное – знать меру!

Если у ребенка плохое зрение – это не повод для освобождения его от уроков физкультуры. Школьника просто определяют в группу с умеренной нагрузкой, в зависимости от степени миопии. Физкультура при близорукости полезна, если упражнения выполняются в спокойном ритме.

Разрешенные виды спорта при слабой и средней миопии:

* бег трусцой;
* настольный теннис;
* неинтенсивное плавание;
* велосипедные прогулки;
* спортивная ходьба;
* катание на лыжах, коньках.

Можно играть в подвижные игры, например бадминтон, настольный теннис, волейбол, лапту. Эти игры повышают остроту зрения. Так как глаза находятся в постоянном движении, наблюдая за мячом, который то приближается, то отдаляется. Близоруким людям физкультура помогает улучшить психоэмоциональное состояние. Занимаясь спортом с другими людьми, они общаются и забывают о своей проблеме.

#### **Ограничения нагрузок по степеням**

При миопии важно знать, какие виды спорта противопоказаны, какие упражнения делать нельзя. При прогрессирующей близорукости также, если наблюдаются изменения на глазном дне, следует максимально снизить физические нагрузки, чтобы еще больше не ухудшить зрение. Если существует угроза отслоения или разрыва сетчатки – занятия лечебной физкультурой проводить категорически запрещается. Никаких активных действий без разрешения врача!

Приглашаем посмотреть видео, в котором доктор рассказывает при каком состоянии зрения разрешено заниматься спортом. А вы знали, что даже при твердой единице, занятия физкультурой не всегда разрешены?

#### **Ограничения при зрении от -3 до -6 D**

Пациентам со средней степенью миопии нужно избегать всевозможных соревнований, так как есть доля вероятности получить травму. Лучше играть в лапту или волейбол и другие спортивные игры на спортплощадке. Детям понравится бегать трусцой, прыгать в длину. Нужно следить за тем, чтобы люди с близорукостью не поднимали тяжести. Силовые упражнения им запрещены. Можно ли заниматься карате при близорукости, должен решать лечащий врач. Но лучше отказаться от спортивных единоборств.

#### **Ограничения при зрении от -6 D**

При миопии высокой степени запретов намного больше. Следует исключить занятия всеми видами борьбы, чтобы избежать ударов по голове, которые могут вызвать серьезные осложнения. Близорукость и бокс несовместимы. Силовые упражнения тоже запрещены, они могут привести к повышению артериального давления, за счет этого зрение стремительно падает.

Стрельба и другие виды спорта, требующие сильного сосредоточения внимания, долгой фокусировки, людям с близорукостью не подходят. Лишняя нагрузка на глаза может вызвать осложнения. Нельзя заниматься аэробикой, акробатикой, все виды спорта, где нужны резкие движения, резкие повороты, динамичные прыжки тоже под запретом.

#### **Какие упражнения полезны при миопии**

Для укрепления мышечной системы глаза рекомендуется регулярно делать специальную зарядку для глаз. Несложная гимнастика улучшает обменные процессы в глазах, функции аккомодационного аппарата глаза (резкость зрения).

Комплекс упражнений ЛФК при близорукости должен подбирать квалифицированный специалист, с учетом общего здоровья пациента и степени миопии.

#### **Как правильно заниматься ЛФК в домашних условиях**

Перед тем как приступать к занятиям ЛФК, нужно обязательно проконсультироваться с офтальмологом. Выполнять упражнения рекомендуется на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате. Перед тренировкой нужно снять очки и сделать легкую разминку. Нужно правильно регулировать интенсивность выполнения упражнений, не забывать о перерывах. Увеличивать количество движений ЛФК нужно постепенно, с каждым разом усиливая нагрузку.

Занятия лечебной физкультурой проводятся в течение 2 — 3 недель и совмещаются с зарядкой для глаз. В видео показан полный комплекс оздоровительной физкультуры для глаз, подходит детям и взрослым.

Добиться отличных результатов, улучшить состояние всех систем организма помогает хорошее настроение и вера в успех. От занятий физкультурой нужно получать удовольствие, иначе ЛФК не поможет.

Как правило, человек с миопией сильно сутулится. Ведь чтобы разглядеть тот или иной предмет, он должен наклониться вперед, чтобы картинка была ясной. Постепенно это входит в привычку, осанка становится искривленной.

Комплекс ЛФК составляют из разных упражнений для укрепления слабых мышц спины и брюшного пресса. Главное – помнить, что чрезмерные нагрузки приводят к резкому падению зрения. Перед тем, как начать лечение миопии с помощью занятий ЛФК в домашних условиях посетите кабинет ЛФК в поликлинике, чтобы врачи подобрали оптимальные упражнения для улучшения зрения.

Комплекс ЛФК упражнений для пресса:

1. Приняв позу лежа на спине необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов таким образом, чтобы втягивался и выпячивался живот.
2. В той же позе глубоко вдохните, задержите дыхание, потом резко втягивайте и расслабляйте живот, но без фанатизма.
3. Лежа на полу, вытяните руки по швам. В таком положении несколько раз приподнимите голову. Затем, переместив руки за голову, нужно приподнимать и голову, и плечи.
4. Завершающим этапом будет подтягивание согнутых ног к груди.
5. Выполнять упражнения нужно плавно, без резких рывков.

Упражнения ЛФК для укрепления мышц спины:

1. Нужно встать на носки, немного походить с небольшим мешочком на голове.
2. Стоя, свести за спиной пальцы на руках, прогнуться несколько раз.
3. Держа руки на поясе, наклоняйтесь вперед с прямой спиной.
4. Сидя на стуле, сцепите пальцы на затылке и с небольшим усилием наклоняйте ими голову вперед.

В данном видео вы найдете эффективные упражнения для мышц спины. Они позволят вам сохранить красивую, здоровую осанку.

Физическая культура для людей с приобретенной миопией имеет огромное значение, ведь это эффективный и безопасный способ восстановить зрение без вредных таблеток и опасных операций. Совместив ЛФК с зарядкой для глаз и придерживаясь правильного образа жизни, результат не заставит себя долго ждать.