

Реферат на тему  
“Лечебная физическая культура при бронхиальной астме”

Выполнил:  
Балашов Савва, А-08-19  
Проверил:  
Королев П.В.  
25.04.2021

Москва, 2021

<b>ЛФК</b>	<b>3</b>
Краткая справка	3
Гимнастика	3
Идеомоторные упражнения	5
Спортивно-прикладные упражнения	5
<b>Бронхиальная астма</b>	<b>6</b>
Определение	6
Триггеры	6
Виды лечения	6
<b>ЛФК при бронхиальной астме</b>	<b>7</b>
Основные сведения	7
Лечебная гимнастика	7
Дыхательные упражнения	9
<b>Заключение</b>	<b>11</b>

## **ЛФК**

### **Краткая справка**

Лечебная физическая культура известна человечеству в некоторых своих проявлениях еще со времен Гиппократов. Древние греки занимались гимнастикой и ходьбой, выполняли физические упражнения для поддержания работоспособности и здоровья своего организма. В 19 веке люди стали применять гимнастику для реабилитации больных. В наше время, существует четкая классификация форм ЛФК при разных заболеваниях и родах деятельности. Общая идея лечебной физической культуры заключается в использовании нагрузок на организм для его восстановления и укрепления. Существует несколько типов физических упражнений, используемых в ЛФК: гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, игры. Рассмотрим каждый тип поподробнее.

### **Гимнастика**

Гимнастические упражнения представляют из себя набор специально подобранных естественных для человека движений, которые способствуют общему развитию тела, улучшению координации движений, ловкости и гибкости, восстановлению и увеличению физической силы.

*В последнее время гимнастику начали выполнять с музыкальным сопровождением, что приводит к повышению нервной активности мозга.*

Гимнастические упражнения классифицируют по нескольким признакам:

- По анатомическому - разделение упражнений по секторам тела от головы до нижних конечностей.
- По признаку активности - активные при самостоятельном выполнении упражнений, пассивные при воздействии методиста ЛФК на пациента.

- По использованию снарядов - упражнения без специальных предметов, с ручными снарядами (гимнастическая палка, мяч, гантели и т.п.) и на стационарных (брусья, гимнастическая стенка, скамья, перекладина и т.п.).
- По виду и характеру выполнения - порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие, на координацию движений, дыхательные, в сопротивлении, висы и упоры, подскоки и прыжки, ритмопластические упражнения.
- Порядковые и строевые упражнения предназначены для организации и поддержания дисциплины занимающихся. Применяются на реабилитационном этапе и в группах здоровья.
- Подготовительные упражнения используются для разогрева и подготовки тела для последующих упражнений.
- Корригирующие упражнения предназначены для предупреждения и уменьшения дефектов осанки и исправления деформаций.
- Упражнения на координацию движений применяются для тренировки вестибулярного аппарата при гипертонии, неврологических заболеваниях и пожилом возрасте.
- Дыхательные упражнения являются основой лечебной физической культуры. Они благотворно влияют на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулируют обмен веществ, деятельность системы пищеварения. Их успокаивающие свойства используют при нарушении нервной регуляции различных функций организма.
- Висы, упоры, подскоки, прыжки как разновидность гимнастических упражнений включаются в методику лечебной физической культуры в период выздоровления.

- Ритмопластические упражнения используются на послебольничном этапе реабилитации для окончательного восстановления функций опорно-двигательного аппарата, а также в неврологической практике.

### **Идеомоторные упражнения**

Данные упражнения выполняются мысленно. Они заключаются в послании сигнала мышцам для их сокращения. Выполняются при параличах и временной недееспособности.

### **Спортивно-прикладные упражнения**

Спортивно-прикладные упражнения включают в себя ходьбу, бег, прыжки, поднимание и переноску тяжестей, катание на коньках и лыжах, езду на велосипеде. Они используются для профилактики и предупреждения болезней, укрепления мышц и поддержания формы.

- Ходьба способствует улучшению кровообращения за счет ритмичных сокращений мышц и представляет из себя легкую форму беговых упражнений, которые также применяются для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Подъем и переноска тяжестей используется на конечных этапах выздоровления при лечении нарушений осанки, заболеваний желудка и гипертонии.
- Катание на коньках и лыжах являются сезонным видом упражнений, которые так же, как и бег применяются при укреплении мышц, кардио- и дыхательных тренировках.

## **Бронхиальная астма**

### **Определение**

- хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей. Основным показателем бронхиальной астмы является бронхоспазм - сужение просвета бронхов, обусловленный иммунологическими (аллергия или сенсibilизация) или неспецифическими механизмами, проявляющийся повторными эпизодами хрипов, одышки, удушья и кашля.

### **Триггеры**

Факторами, вызывающими приступы удушья и обострения заболевания являются аллергены, холод, резкие запахи и физическое напряжение.

Большинство аллергенов содержится в воздухе. Это пыльца растений, микроскопические грибы, домашняя и библиотечная пыль, шерсть собак, кошек и других домашних животных. Степень реакции на аллерген не зависит от его концентрации.

### **Виды лечения**

Лечение бронхиальной астмы делится на медикаментозное и немедикаментозное. Первое - это целый комплекс препаратов и средств, включающих в себя глюкокортикостероиды, аллергеноспецифическая иммунотерапия, использование небулайзеров и устранение факторов риска. Второе - занятия лечебной физической культурой, спелео- и галотерапия.

## **ЛФК при бронхиальной астме**

### **Основные сведения**

Задача лечебной физической культуры при бронхиальной астме заключается в укреплении и улучшении дыхательных функций и поддержании уровня физического развития больного. Поскольку существует много разновидностей и степеней заболевания, то для каждого пациента должны разрабатываться индивидуальные методы и типы нагрузок.

Существует комплекс упражнений, которые можно использовать для лечения больного бронхиальной астмой, немного видоизменяя или дополняя его при необходимости:

**Утренняя гигиеническая гимнастика** - несложные динамические и статические упражнения для разных групп мышц, дыхательные упражнения.

**Дозированная ходьба** по средней длины маршрутам для улучшения контроля дыхания.

**Массаж грудной клетки** - обычно курсы от 5 до 25 посещений, в зависимости от тяжести заболевания. Курс подбирается индивидуально под контролем лечащего врача.

**Лечебная гимнастика** - включает в себя гимнастические упражнения для разных частей тела, статические и динамические дыхательные упражнения.

### **Лечебная гимнастика**

Задача ЛГ состоит в коррекции и регуляции нарушений, появившихся из-за болезни.

Рассмотрим рекомендованный комплекс гимнастических упражнений при бронхиальной астме:

- Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох (4-6 раз).

- Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди – выдох (поочередно, 3- 6 раз).
- Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую к плечу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же с наклоном в другую стороны.
- Сидя на стуле. Руки в стороны - вдох; руки скрестить на ребрах, вставая и наклоняясь вперед, - выдох (4-8 раз).
- Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - удлиненный выдох через рот, произнести звук «ж-ж-ж» (4-6 раз).
- Ходьба обычная - 1-2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе - 1-2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха (30-60 с).
- Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, - вдох; наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой - удлиненный выдох, произнося звук «у-у-у» (3-5 раз).
- Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище вправо, правую руку в сторону (посмотреть на нее) - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону (3-4 раза).
- Ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону (3-4 раза).



## **Дыхательные упражнения**

Далее рассмотрим подробнее дыхательные упражнения. Для этого сначала нужно дать определения типам дыхания. Всего их существует три типа: верхнегрудное, нижнегрудное и диафрагмальное.

**Верхнегрудное** характеризуется минимальным поступлением воздуха в легкие при максимальном напряжении дыхательного акта. Вентилируется верхняя часть легких.

**Нижнегрудное** (рёберное) сопровождается расширением грудной клетки на вдохе и опусканием диафрагмы.

**Диафрагмальное** наблюдается при наиболее выраженном спуске диафрагмы в сторону брюшной полости. Вентилируется в основном нижняя часть легких.

**Полное** дыхание включает в себя все типы дыхания и является наиболее физиологичным.

Существует несколько видов дыхательных упражнений: общие, специальные, статические, динамические и дренирующие.

**Общие дыхательные упражнения** - упражнения для вентиляции легких и укрепления дыхательных мышц.

**Специальные дыхательные упражнения** - упражнения при конкретных случаях затруднения дыхания. Например, при проблемах с выдыханием - вдох и выдох с надавливанием на грудную клетку.

**Статические дыхательные упражнения** - те, при которых не требуется движение тела или его отдельных частей. В процессе участвуют только дыхательные мышцы. Обычно являются начальными упражнениями для тренировки правильного дыхания и для восстановления сердечного ритма

после нагрузок. Существует несколько типов статического дыхания: изменяющие тип дыхания (полное, рёберное и диафрагмальное) и с дозирующим сопротивлением (диафрагмальное с давлением на верхний квадрант живота при помощи веса или руки инструктора, верхнегрудное двустороннее дыхание с давлением в подключичной области, локализованное правостороннее дыхание и нижнегрудное с участием диафрагмы).

**Динамические дыхательные упражнения** - производятся одновременно с движением руками, ногами или туловищем при согласовании амплитуды и темпа движений с фазой и глубиной дыхания. При выполнении нельзя допускать задержки дыхания. Эти упражнения способствуют наилучшему расширению грудной клетки.

**Дренирующие дыхательные упражнения** - способствуют оттоку мокроты из бронхов в трахею с последующим отделением во время кашля, однако при сухом кашле они не имеют смысла. Эти упражнения противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## **Заключение**

Бронхиальная астма - серьезное хроническое заболевание для лечения которого требуется специальный индивидуальный комплекс из медикаментозных препаратов и гимнастических и дыхательных упражнений. По отдельности приведенные меры будут работать не полностью или не будут вовсе. Только совокупность лекарств и упражнений могут способствовать контролю над бронхиальной астмой или, в некоторых случаях, даже ремиссии.