

РЕАБИЛИТАЦИЯ

- **Наукой неоднократно доказано, что юношеский и молодёжный возраст являются самыми оптимальными периодами для гармонизации духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство** Из определения понятия «реабилитация» (Терминологический словарь) видно, что это, в наибольшей степени, медицинский термин и лучше всего подходит для изучения студентами медицинских вузов. Для студентов технических вузов самой важной составной частью этой лекции является изучение средств восстановления работоспособности (СВР) после умственной, трудовой и физкультурно-спортивной деятельности.


- Без применения различных СВР организм восстановит свою работоспособность через 2–3 (и более) дня, в зависимости от полученной накануне умственной и/или физической, и/или психоэмоциональной, и/или сенсорной нагрузки.
 - Необходимо восстановить работоспособность к утру завтрашнего дня!
- При ведении ежедневно ЗОЖ и строгого соблюдения составляющих его компонентов, а в первую очередь это: оптимальный режим жизни, оптимальная двигательная активность, оптимальное (рациональное) питание, культура сексуальных отношений, категорический отказ от вредных привычек и пагубных пристрастий и др., восстанавливается работоспособность к утру следующего дня.

Все СВР студентов так или иначе связаны:

- Ежедневный, здоровый и полноценный сон;**
- Оптимальная двигательная активность;**
- Оптимальное (рациональное), т.е. ежедневное, регулярное, полноценное и сбалансированное питание;**
- личная гигиена, закаливание, психическое здоровье;**
- Культура сексуальных отношений**

Реабилитация

- - это комбинированное и координированное применение государственных, социально-экономических, медицинских, психофизических и профессиональных мероприятий с целью подготовки и переподготовки индивидуума для достижения оптимальной его работоспособности.



Реабилитация — это система лечебно-педагогических мероприятий, направленных на предупреждение и лечение патологических состояний, которые могут привести к временной или стойкой утрате трудоспособности.

Реабилитация имеет целью по возможности быстро восстановить способность жить и трудиться в обычной среде.

О реабилитации следует говорить в тех случаях, когда больной уже имел опыт общественной жизни и общественно полезной деятельности.

Профессиональная реабилитация

- - восстановление профессиональной работоспособности организма после утомления, при усталости, при выявлении факторов риска заболевания, снижении функциональных резервов, после производственных травм и заболеваний.

Реабилитация в физкультурно спортивной деятельности

- -восстановление физической работоспособности занимающихся физическими упражнениями и спортом после утомления, перенапряжения, перетренированности, а также после перенесённых травм и заболеваний.

реабилитация

- - это системообразующий комплекс многоплановых и многофакторных диагностических приёмов, методов и средств профилактики, которые преследуют две взаимосвязанные цели:
- - создать наиболее эффективный барьер неблагоприятным воздействием на организм внешней среды
- - восстановить резервы функций организма обеспечивающих высокую работоспособность и увеличения профессионального долголетия.

- В реабилитации нуждаются лица, перенесшие такие тяжёлые заболевания, как инсульт и инфаркт миокарда, получившие повреждения спинного мозга, страдающие патологией суставов и/или позвоночника с развитием деформаций, психически больные, а также люди с врождёнными либо приобретенными нарушениями опорно-двигательной системы, с дефектами зрения, органов слуха, речи, с серьёзными поражениями центральных отделов нервной системы. Восстановительное лечение необходимо тем, кто перенёс хирургическое вмешательство на сердце и обширные операции на внутренних органах, тем, кто утратил трудоспособность на фоне длительных и часто повторяющихся заболеваний, и инвалидам всех групп.

- Наиболее трудными пациентами в плане медицинской реабилитации являются лица с осложнёнными травмами позвоночного столба (спинальные больные), с внутрисуставными переломами, разможжением длинных трубчатых костей, с ампутацией конечностей или врождённым их отсутствием либо недоразвитием.

- Программа восстановления преследует целью не допустить детренированности человека во время его пребывания в стационаре, посредством применения всевозможных физиотерапевтических воздействий ускорить репаративные и компенсаторные процессы, нормализовать психо-эмоциональное состояние, а также эффективно управлять адаптационными реакциями в случае развития необратимых изменений. Лечебная реабилитация предполагает проведение профилактики инвалидности, снижения её степени, выработку новых, приспособительных навыков у лиц с ограниченными возможностями.

- Ортопедическим пациентам показана так называемая предоперационная реабилитация, которая осуществляется для их полноценной подготовки к плановому хирургическому вмешательству в целях достижения наиболее успешного результата и максимально быстрого восстановления в постоперационном периоде. В этом ключе им могут в зависимости от ситуации быть назначены пассивные (массаж, физиотерапевтические процедуры) и активные (лечебная гимнастика, занятия в бассейне) мероприятия. Аналогичная тактика нужна и в отношении лиц, уже перенесших операции эндопротезирования и др., после переломов, вынужденной иммобилизации (например, после снятия гипса, длительного строгого постельного режима), а также при наличии нарушений функции каких-либо частей тела, при болевых ощущениях.



- Реабилитация предполагает индивидуальный подход к каждому конкретному человеку с планированием оптимальных программ ручного или аппаратного массажа, редрессации, физиотерапии, лечебной физкультуры, психологической коррекции и т.д. На сегодняшний день спектр немедикаментозных восстановительных мероприятий очень широк и включает целый ряд разнонаправленных воздействий, которые сводятся в определённую схему с учётом имеющейся клинической ситуации.



- Реабилитация предусматривает лечебно-педагогическую коррекцию двигательной, психической и речевой сферы в отношении детей старшего возраста и взрослых. Есть ряд патологических факторов, которые инвалидизируют больного и ставят вопрос о необходимости проведения абилитации или реабилитации. Среди таких факторов — различные внутриутробные поражения нервной системы, родовые черепно-мозговые травмы. У детей более старшего возраста к инвалидизирующим поражениям нервной системы могут приводить травмы головного и спинного мозга, инфекционно-воспалительные заболевания дегенеративные заболевания нервной и нервно-мышечной систем. У взрослых наиболее частой причиной инвалидизирующих состояний являются сосудистые заболевания с нарушением мозгового кровообращения.

- На всех этапах применяется комплексное лечение, предусматривающее восстановление нарушенных функций с помощью лечебной физкультуры, массажа, физиотерапевтических, ортопедических процедур, медикаментозных средств. В Западной Европе, и в частности в Германии, важным элементом комплексного подхода к реабилитации является применение аппаратных средств, которые облегчают работу и расширяют возможности специалистов в области лечебной физкультуры и физиотерапии, что позволяет улучшить итоговый результат реабилитации. Это аппараты, разработанные для тренировки хождения или восстановления функции руки и кисти. Важное значение имеет проведение активной коррекционно-воспитательной работы и оказание необходимой логопедической помощи.

- Число адаптированных к трудовой деятельности лиц может возрасти за счёт правильно осуществляемых реабилитационных мероприятий. Необходима эффективная организация всего комплекса лечебно-педагогических и социальных (в широком смысле) мер. Важно обеспечить преемственность этапов восстановительных мероприятий. Лечение должно быть своевременным и длительным.

Детальное неврологическое, психолого-педагогическое и логопедическое обследование детей с тяжелыми поражениями нервной системы, настойчивая и кропотливая работа специалистов по реабилитации, направленная на восстановление нарушенных функций, нейромоторное перевоспитание позволяют произвести частичную или полную адаптацию инвалидов как детей, так и взрослых в обществе.

послеоперационной реабилитации

- У восстановительной терапии много целей. К ним относятся:
- предупреждение возможных осложнений операции;
- снятие болей или ограничений в подвижности;
- ускорение выздоровления и психологическое восстановление после заболевания;
- возвращение пациента к активной здоровой жизни.

Период реабилитации после операции

- Продолжительность восстановления после хирургического лечения зависит от многих факторов. Самый существенный из них — характер операции. Так, даже человеку с крепким здоровьем после небольшого вмешательства на позвоночнике потребуются как минимум 3–4 месяца, чтобы вернуться к полноценной жизни. А в случае обширной полостной операции на брюшной полости пациенту на протяжении нескольких лет придется придерживаться строгой диеты, чтобы предотвратить образование спаек. Отдельный разговор — операции на суставах, которые часто требуют многочисленных сеансов физиотерапии и лечебной гимнастики, направленной на возвращение утраченных функций и подвижности конечности. Ну а после экстренных вмешательств при инсульте или инфаркте пациенту иногда приходится восстанавливаться многие годы, чтобы вернуть себе способность к самостоятельности и труду.

- Сложность операции — далеко не единственный критерий продолжительности реабилитации. Врачи обращают особое внимание на возраст и пол пациента (женщины, как правило, восстанавливаются быстрее, чем мужчины), наличие сопутствующих заболеваний, вредных привычек и уровень физической подготовки до операции. Немаловажна и мотивация человека к выздоровлению — поэтому в хороших реабилитационных центрах наряду с врачами работают психологи.

Пролонгированная реабилитация -

- Представляет собой систему коррекции и восстановления профессиональных или физкультурно - спортивных функций, организма на протяжении всей трудовой или физкультурно – спортивной деятельности.

Методы восстановления организма после операции

- В арсенале восстановительной терапии — впечатляющее количество методов, каждый из которых имеет свои сильные и слабые стороны. Большинству пациентов в послеоперационный период рекомендуют использовать комбинацию из нескольких назначений, попутно фиксируя, что именно приносит большую пользу для здоровья в каждом конкретном случае.



Лекарственные препараты

- Фармакологическая поддержка — важный аспект комфортного восстановления после операции. Больным назначаются обезболивающие препараты, а также витамины и адаптогены — вещества, повышающие жизненный тонус (женьшень, элеутерококк, пантокрин и другие средства). После некоторых видов вмешательств назначаются специальные препараты: при неврологических операциях больным часто показана ботокс-терапия — инъекции ботулинического токсина, которые снимают спазмы мускулатуры, снижая напряжение в различных участках тела пациента.

Физиотерапия

- Физиотерапия подразумевает полезное влияние физических факторов (тепла, воды, электрического тока и т.д.) на организм человека. Она признана одним из самых безопасных методов лечения в современной медицине, но требует грамотного подхода и тщательной фиксации результата. Опытные специалисты по лазеротерапии, электромиостимуляции и диадинамотерапии сегодня крайне востребованы, ведь они помогают ускорить заживление ран, снять воспаление и уменьшить боль после любого вида оперативного вмешательства.

Рефлексотерапия



- Этот метод реабилитации подразумевает воздействие на биологически активные точки на теле человека при помощи специальных игл или «сигар» (мокс). Его относят к альтернативной медицине, но эффективность рефлексотерапии неоднократно подтверждалась в практической деятельности многих реабилитационных центров.

ЛФК

- ЛФК (лечебная физкультура) полезна как для людей, перенесших операцию на костях и суставах, так и для пациентов, оправляющихся после кардиохирургических вмешательств или инсульта. Выстроенная система регулярных упражнений помогает не только на физическом уровне, но и психологически: к человеку возвращается радость движений, улучшается настроение, повышается аппетит.



Механотерапия

- **Механотерапия**, несмотря на схожесть с ЛФК, относится к самостоятельному методу реабилитации больных после операции. Она подразумевает использование тренажеров и специальных ортезов, облегчающих движения ослабленных больных и людей с ограниченными физическими возможностями. В медицине этот метод завоевывает все большую популярность за счет внедрения в практику новых, усовершенствованных приспособлений и аппаратов.

Бобат-терапия

- **Бобат-терапия** — методика, направленная на устранение спастичности (скованности) в мышцах. Ее часто назначают детям с ДЦП, а также взрослым, перенесшим острое нарушение мозгового кровообращения. Основа Бобат-терапии — активация движений путем стимуляции естественных рефлексов пациента. При этом инструктор пальцами рук воздействует на определенные точки на теле своего подопечного, что тонизирует работу нервной системы в ходе занятий.

Массаж

- **Массаж** назначается после многих хирургических операций. Он крайне полезен для пожилых людей, страдающих заболеваниями дыхательной системы, которые много времени проводят в горизонтальном положении. Сеансы массажа улучшают кровообращение, повышают иммунитет и могут стать переходным этапом, подготавливающим пациента к активным методам реабилитации.

Диетотерапия

- **Диетотерапия** не только позволяет составить правильный рацион в послеоперационном периоде, но и играет роль в формировании здоровых привычек у больного. Особенно этот метод реабилитации важен при восстановлении пациентов после бариатрических операций (хирургического лечения ожирения), людей, страдающих нарушением обмена веществ, и ослабленных больных. Современные реабилитационные центры всегда следят, чтобы меню для каждого пациента составлялось с учетом его индивидуальных особенностей.

Психотерапия

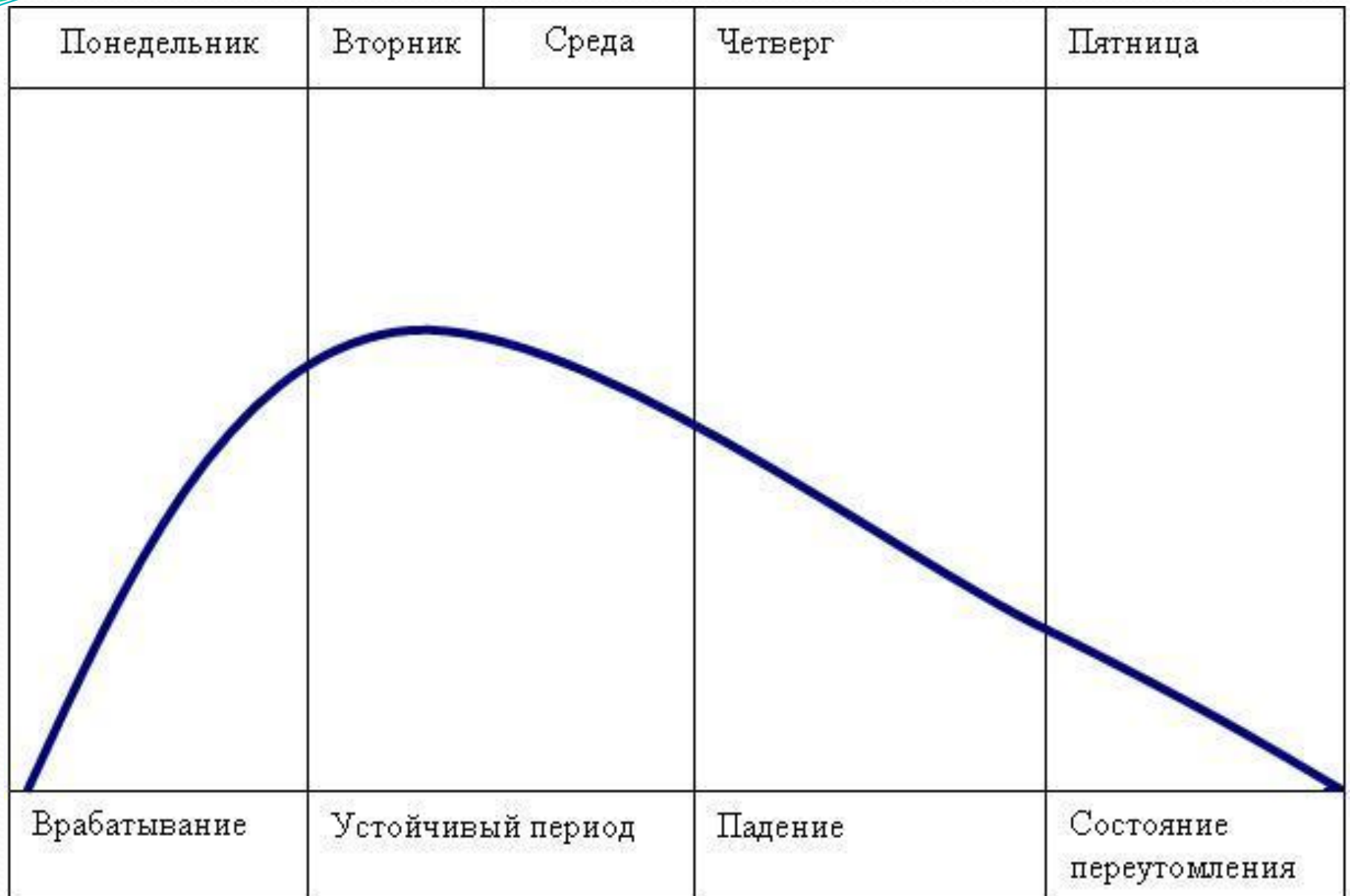
- Как известно, на развитие многих болезней оказывают влияние мысли и настроение больного. И даже качественная медицинская помощь не сможет предотвратить рецидива заболевания, если человек имеет психологическую предрасположенность к плохому самочувствию. Задача психолога — помочь пациенту осознать, с чем был связан его недуг, и настроиться на выздоровление. В отличие от родственников специалист по психотерапии сможет составить объективную оценку ситуации и применить современные методы лечения, при необходимости — назначить антидепрессанты и следить за состоянием человека уже после окончания реабилитации.

Эрготерапия

- Наиболее мучительным последствием серьезных заболеваний является утрата способности к самообслуживанию. Эрготерапия — комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на адаптацию пациента к привычной жизни. Специалисты, работающие в этой сфере, знают, как вернуть больным навыки заботы о себе. Ведь каждому из нас важно ощущать независимость от окружающих, в то время как близкие люди не всегда знают, как правильно подготовить человека после операции к самостоятельным действиям, нередко чрезмерно опекают его, что препятствует правильной реабилитации.

- *Все педагогические СВР* зависят от деятельности, опыта и таланта педагога, т.е. от его умения (или неумения) профессионально спланировать и провести учебно-тренировочное занятие, привить занимающимся привычку и потребность в ежедневном умственном и физическом труде, вовлечь занимающихся в регулярное ведение ЗОЖ и ежедневное строгое соблюдение всех составляющих его компонентов, объяснить занимающимся важность и жизненную необходимость ежедневного и своевременного применения комплекса (или части комплекса) различных СВР.

- Все педагогические СВР также направлены не только на своевременный отдых занимающихся, но и на преодоление монотонности во время учебно-тренировочного занятия и на своевременное их переключение на другой вид деятельности, что достигается оптимальным чередованием (по принципу активного отдыха И.М. Сеченова) различных по мощности, продолжительности и интенсивности физических упражнений. Это, например, чередование монотонного бега с любыми непродолжительными спортивными играми; или с различными упражнениями «в парах», включая простейшие элементы единоборств; или с весёлыми кратковременными эстафетами с мячом, скакалкой и др. спортивным инвентарём; или с акробатическими и специальными упражнениями в спортивном зале (при наличии возможностей) и т.п.



Признак	Степень утомления		
	небольшая	средняя	переутомление
Потливость	Незначительная	Большая	Чрезмерная
Координация движений, внимание	Четкое, бодрое выполнение упражнений	Неуверенные движения, покачивание, нечеткое выполнение упражнений	Дрожание конечностей, неуверенная походка
Жалобы	Нет	На усталость, боль в мышцах, сердцебиение	На головокружение, головную боль, шум в ушах, тошноту, слабость

Педагогические средства профилактики и реабилитации

Рациональное планирование физкультурно-оздоровительного процесса	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни	Производительная физическая культура
<p>Научно-обоснованное перспективное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Оптимальное построение тренировочных микро-, мезо- и макроциклов.</p> <p>Разнообразие средств и методов физического воспитания. Соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса.</p> <p>Врачебно педагогические наблюдения.</p>	<p>Соответствии тренировочного занятия данному циклу тренировки. Проведение в подготовительной части общей и специальной разминки. Наличие специальных физических упражнений в основной части занятия. Обязательное проведение заключительной части тренировочного занятия.</p> <p>Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям.</p> <p>Широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений на расслабление.</p> <p>Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха. Сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.</p>	<p>Культура учебного и производственного труда и быта, культура межличностного общения и поведения. Культура сексуального поведения.</p> <p>Самоуправление и самоорганизация.</p> <p>Организация оптимальных режимов сна, питания, пребывания на открытом воздухе.</p> <p>Соблюдение санитарно гигиен требований. Закал процедуры. Отказ от вредных привычек.</p> <p>Оптимальное сочетание труда и отдыха.</p>	<p>В рабочее время производственная гимнастика.</p> <p>В не рабочее время – системы физических упражнений и виды спорта.</p>

- К психологическим СВР после умственной, трудовой и физкультурно-спортивной деятельности относятся: наличие мощной мотивации и эффективных целевых установок у человека на регулярное ведение ЗОЖ и ежедневное строгое соблюдение всех составляющих его компонентов, и в т.ч. сохранение эффективного психического здоровья, благодаря постоянному ведению ЗОЖ и спортивному стилю жизни; научная организация труда, включающая грамотное чередование труда и отдыха, умственного и физического труда по принципу активного отдыха; аутогенная тренировка, медитация, самовнушение, любимая расслабляющая или тонизирующая функциональная музыка, светомузыка, разнообразный и интересный досуг; самоуправление, самоорганизация, строжайший самоконтроль для предупреждения психического перенапряжения и/или стресса, проявления отрицательных эмоций; комфортабельные условия жизни (учёбы, службы, труда и отдыха) и др..

Из всех психологических СВР самой популярной является аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – аутогенный тренинг, метод психотерапии, основанный на максимальном мышечном расслаблении и самовнушении, с целью восстановления равновесия гомеостатических (т.е. постоянно существующих) механизмов организма, нарушенных в результате стрессового воздействия. Аутогенная тренировка предложена И.Г. Шульцем в 1932 г. Широко применяется в Европе и США, а в СССР – с конца 1950-х гг.

Лечебное действие аутогенной тренировки основано на повышении тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, ослаблении активности лимбической и гипоталамической областей, что обуславливает снижение уровня тревожности и развитие антистрессовых тенденций у человека.



Выявляют низшую и высшую ступени аутогенной тренировки. *Низшая ступень аутогенной тренировки* – обучение человека релаксации (расслаблению) при помощи упражнений, выполняемых путём мысленного повторения (5–6 раз) соответствующих формул самовнушения: вызывание ощущения тяжести в руках и ногах (формулы: «Левая рука тяжёлая», «Правая рука тяжёлая» и т.п.); регуляция ритма сердца («Сердце бьётся сильно и ровно»); регуляция ритма дыхания («Дышу спокойно»); вызывание ощущения тепла в животе («Моё солнечное сплетение излучает тепло»); вызывание ощущения прохлады в области лба («Мой лоб прохладен»). Усвоение каждого упражнения происходит обычно в течение 2-х недель, а весь курс аутогенной тренировки длится около 3-х месяцев. Занятия проводят в группах 1–2 раза в неделю, продолжительностью 15–20 мин. Кроме того, упражнения делают самостоятельно дома (утром, перед тем как встать, и вечером, перед сном).

Высшая ступень аутогенной тренировки – аутогенная медитация, т.е. достижение различных трансовых состояний. Наряду с классической методикой аутогенной тренировки И.Г. Шульца, существуют её многочисленные модификации. Аутогенную тренировку обычно применяют в сочетании с другими методами психотерапии и медикаментозным лечением при некоторых заболеваниях.

В психотерапии аутогенную тренировку иногда называют самогипнозом

Есть мнение, что использование в качестве СВР медитации и гипноза нецелесообразно, т.к. они иногда дают вредные для психического здоровья человека побочные эффекты.



Релаксация – это физическое и психическое расслабление

Цель релаксации:

- подготовка тела и психики к деятельности,
- сосредоточение на своём внутреннем мире,
- освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот,
- обеспечение возможности собраться.



Психологические средства профилактики реабилитации.

Психогигиена

Наличие и формирование целевых установок, сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового и спортивного стиля жизни.
Создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, научная организация умственного труда,

Психопрофилактика

Мотивация деятельности, формирование ценностных ориентаций, профессиональная ориентация и отбор, спец психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликт ситуаций. Использование спец физических упражнений
Врачебно педагогическое наблюдение и контроль.

Психотерапия

Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций, психическая регуляция, самовнушение, аутогенная тренировка, системы восточной гимнастики, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений.
Специальная психотерапия с помощью: врачебных консультаций, спец псих тренировки, интеллектуальный тренинг, компьютерных игр, соц-псих тренинга,

Самый большой раздел СВР – это медико-биологические СВР после умственной, трудовой и физкультурно-спортивной деятельности, к которым относятся:

1. Оздоровительные силы природы: солнце, воздух (включая регулярные прогулки на свежем воздухе) и вода (включая различные гидропроцедуры, т.е. водные процедуры: душ, ванная, баня, сауна; купание и плавание, в т.ч. разгрузочного характера и др.).
2. Ежедневный, здоровый и полноценный сон.
3. Физические упражнения (в т.ч. разгрузочного характера).
4. Оптимальное (рациональное) питание.
5. Фармакологические СВР: витамины и поливитамины, препараты энергетического, метаболического и пластического действия, а также (строго по назначению врача) транквилизаторы и седативные средства.
6. Физиотерапевтические СВР и средства лечения травм (ультрафиолетовое облучение, аэроионизация, ультразвук, магнитотерапия, лазерное облучение и мн. др.).
7. Культура сексуальных отношений.
8. Массаж и самомассаж.
9. Функциональная музыка.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Гимнастика для глаз.
12. Криопроцедуры и др.



средства профилактики и реабилитации.

1 уровень (постоянно действующие средства)

Двигательная активность

Питание

Режим труда и отдыха

Закаливание

Очищение организма

Витамины, пищевые добавки

2 уровень (периодически применяемые средства)

Лечебная физкультура

Фитотерапия

Физиотерапия

Фармокология

Терапия

Массаж

При заболеваниях сердечно сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваний обмена веществ.

Фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие, отвары настои.

Магнитно, лазеро, парафино, электро, грязе, увч, магниторезонансная, фонофорез, гальванотерапия, электростати

Адапто-гены-тонизирующие-транквилизаторы-противогипоксийные-антиоксиданты.

-мануальная
-иглорефлекс
-оксигемобаро
-цвето
-гидро
-термо
-гирудотерапия
-галотерапия
-аэротерапия
-тейпы
-анастезия

Лечебный, спортивный, медицинский, косметический, самомассаж.

Сон – физиологическое состояние соматической и ЦНС , характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением (у человека) узнаваемой психической деятельности.

Ежедневный, здоровый и полноценный сон является не только важной составной частью такого компонента ЗОЖ как «Культура соблюдения оптимального режима жизни», но и всенародно любимым и эффективным СВР.

Существует две основных фазы сна, меняющиеся с определённой частотой: так называемый медленный сон и быстрый (или «парадоксальный») сон. Для медленного сна характерны: отсутствие быстрых движений глаз, ритмичное дыхание, регулярное сердцебиение, мышечный тонус – от умеренного до высокого. Для быстрого (или «парадоксального») сна характерны: наличие быстрых движений глаз, нестабильное дыхание и сердцебиение, расслабление мускулатуры, лёгкое подёргивание мышц лица и конечностей. «Парадоксальным» этот сон считают из-за сочетания общего расслабления мускулатуры с быстрыми движениями глаз. В нормальном состоянии «быстрый» сон составляет 20 % общего периода сна.

Цикл, состоящий из «медленного» и «быстрого» сна, занимает в среднем 1,0–1,5 часа и в ночном сне повторяется 4–5 раз. Каждый человек индивидуален и неповторим, поэтому одному, чтобы хорошо выспаться, нужно 5–6 часов в сутки, другому – 10–12 часов, третьему – 7–8 часов и т.д. Все зависит от возраста человека, его состояния здоровья, профессии, характера выполненной накануне работы, состояния окружающей среды и т.п. Чтобы всегда хорошо выглядеть, нужно ежедневно высыпаться. «А где же нам взять столько свободного времени?» Ответ очень прост: *учитесь тщательно планировать свою жизнь.*

Всегда строго соблюдайте элементарные правила гигиены сна, и всегда помните подтверждённую тысячелетиями народную мудрость: «*Утро вечера мудренее!*»

Оптимальное (рациональное) питание

Оптимальное (рациональное), т.е. ежедневное, регулярное, полноценное и сбалансированное питание является не только важным компонентом (составной частью) ЗОЖ, но и эффективным СВР студентов после умственной, трудовой и физкультурно-спортивной деятельности



Основные правила и практические рекомендации по оптимальному (рациональному) питанию студентов

*- Наука о питании называется **нутрициология**, а её главное правило – **умеренность в пище**. Это значит, что каждый раз во время еды нужно вставать из-за стола слегка голодным или при появлении первого чувства насыщения и удовлетворения аппетита. При лёгком (небольшом) недоедании организм человека экономнее расходует пищу и правильнее распределяет (утилизирует) её .*

- Пища должна удовлетворять всем энергетическим, пластическим и др. потребностям организма человека, т.е. быть оптимально сбалансирована по белкам, жирам, углеводам, минеральным веществам, витаминам и воде

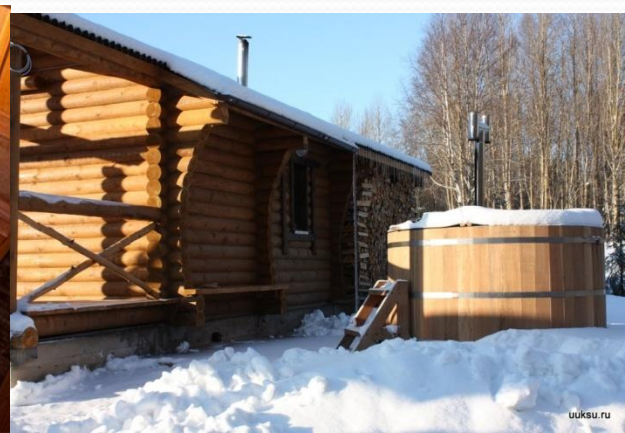
- Питание должно быть организовано строго в соответствии с принципами рационального питания, качественным и количественным составом, оптимальной кратностью, формулами сбалансированного питания и др.

- Пища должна быть вкусной, привлекательной и вызывающей аппетит. Питание должно быть максимально разнообразным и качественным

Русская баня как эффективное средство восстановления работоспособности студентов

Наукой многократно доказана эффективность русской бани как прекрасного средства восстановления работоспособности после умственной, физической и психоэмоциональной нагрузки, профилактики простудных, аллергических и др. заболеваний, улучшения самочувствия, снижения избыточной массы тела, оздоровления организма, улучшения функционального состояния его различных систем и органов и мн. др.

«Культура личной гигиены» (как важная составная часть водных процедур), «Культура закаливания» (теплом и холодом) и «Культура психического здоровья» (как эффективное средство снижения или полного устранения психического напряжения и депрессии).

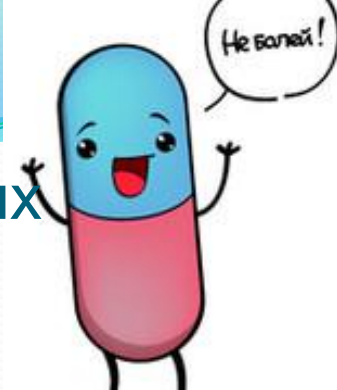


Основные правила и практические рекомендации при посещении русской бани

- Здоровым людям можно посещать русскую баню и парную без предварительной консультации у врача. Людям, имеющим любые (даже самые незначительные) заболевания и отклонения в состоянии здоровья, не рекомендуется посещать парную без обязательной предварительной консультации у врача.

- При посещении русской бани всегда строго соблюдайте все правила по «технике безопасности» при передвижениях по бане, пользовании кипятком или очень горячей водой, раскалённой печью, бассейном (купальней, купелью) и др.
- Количество заходов в парную и их продолжительность, t и влажность воздуха в парной, продолжительность и характер отдыха в перерывах между заходами в парную всегда планируются и выполняются строго индивидуально, в зависимости от возраста, состояния здоровья: т.е. от наличия или отсутствия различных заболеваний, физического состояния организма, степени закалённости организма, индивидуальной переносимости жары, холода, самочувствия, характера предшествующей бане работы и др.
- В русской бане всегда будьте умеренными во всём и никогда не перегружайте свой организм напитками, едой, физическими нагрузками и др.

Фармакология – наука о действии лекарственных веществ на организм человека.



Официально разрешёнными «Фармакологическим комитетом РФ» фармакологическими средствами восстановления работоспособности спортсменов являются: *витамины и поливитамины, а также некоторые препараты энергетического, метаболического и пластического действия.*

Строго по назначению врача иногда применяются транквилизаторы и седативные средства .

Кратко о витаминах

и поливитаминах



Среди фармакологических средств восстановления работоспособности и профилактики переутомления особое место занимают витамины, которые являются биологически активными веществами, необходимыми организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витаминами являются: аскорбиновая кислота (витамин С), тиамин (витамин В₁), кальция пангамат, мористерол и др. Наиболее распространёнными и прошедшими практическую апробацию поливитаминами являются: аскорутин, аэровит, глутамевит, декамевит, ундевит, пангексавит, супрадин и др.

Кратко о препаратах энергетического действия

Эти препараты способствуют скорейшему восстановлению затраченной энергии, повышению устойчивости организма к гипоксии и т.д. Практическую апробацию прошли: панангин, глутаминовая кислота, лецитин и лактат кальция. К препаратам энергетического действия относятся также адаптогены: элеутерококк, женьшень, заманиха, лимонник, родиола, левзея, аралия и др. Все препараты энергетического действия рекомендуется принимать в период наибольшей двигательной активности – чаще всего утром, а на ночь – успокаивающие препараты растительного происхождения: валериана, пустырник, душица, мята и др.

Кратко о препаратах метаболического и пластического действия

Эти препараты благоприятно влияют на обмен веществ, создают условия для выполнения работы различной мощности, участвуют в профилактике перенапряжения сердечной мышцы, различных мышц, органов и т.д.

Препараты пластического действия повышают содержание белка и нуклеиновых кислот в организме, приводят к увеличению мышечной массы и силы, играют важную роль в профилактике физического перенапряжения и т.д.

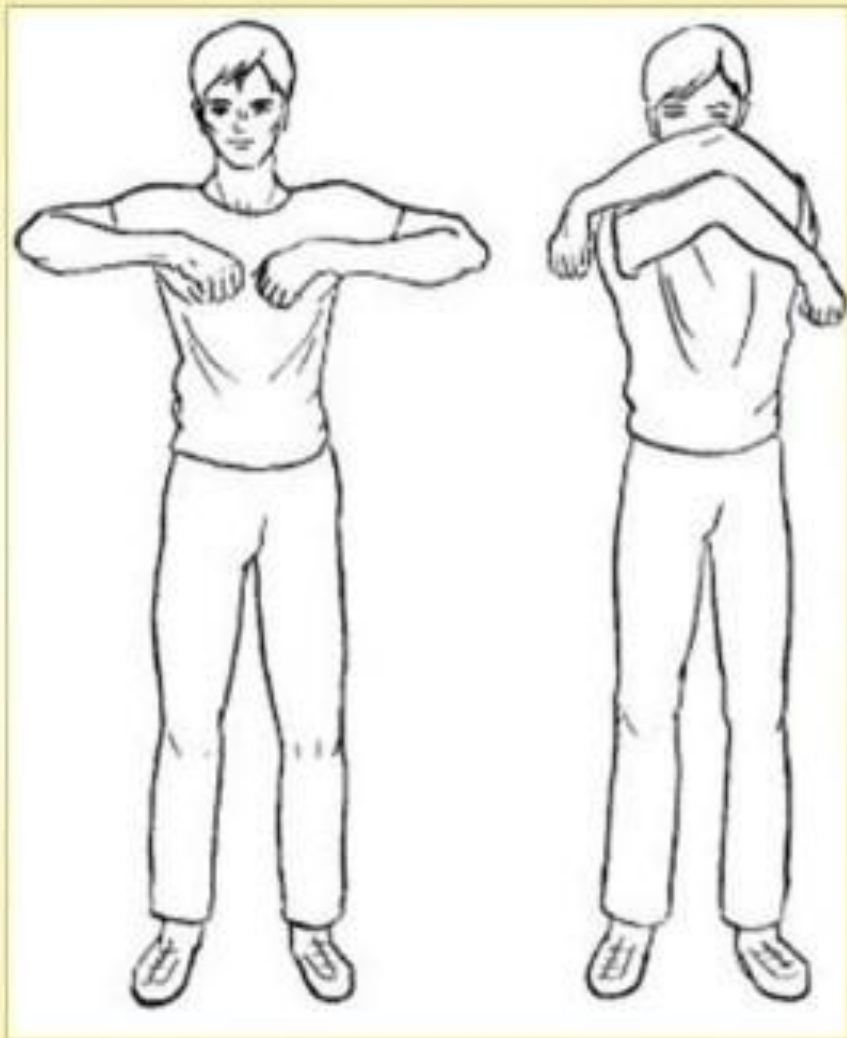
К препаратам метаболического и пластического действия относятся: аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), аминалон, аспакарм, глутаминовая кислота, оротат калия и др.

Физиотерапия – область медицины, изучающая физиологическое действие естественных (вода, воздух, солнечное тепло и свет) и искусственных (электрический ток, магнитное поле и др.) физических факторов, а также разрабатывающая методы их лечебного профилактического применения. Физиотерапией называют также применение различных физиотерапевтических процедур: ультрафиолетовое и лазерное облучение, аэроионизация, магнитотерапия, ультразвук, барокамера и др. Физиотерапевтические средства имеют минимум побочных эффектов, легки в применении и др. Физиотерапия с успехом применяется в период реабилитации, восстановления после различных заболеваний, для профилактики обострений заболеваний, для общего укрепления организма, поддержания тонуса, работоспособности и хорошего настроения .

Ещё в начале 19 века царь Пётр I, испытавший на себе благотворное действие минеральных вод, буквально заставлял всех своих приближённых ездить «на воды». Считается, что в России методы физиотерапии, прежде всего водолечение и некоторые виды электролечения, применялись уже с начала 19 века.

Кроме природных факторов в настоящее время в физиотерапии с успехом применяются: электролечение статическим электричеством (франклинизация), лечение гальваническим током (гальванизация и лекарственный электрофорез), лечение асимметричным переменным током (фарадизация), лечение токами высокой частоты (дарсонвализация, диатермия) ,аппаратным физиотерапевтическим процедурам относятся: ультрафиолетовое облучение, соллюкс, кварц, ультразвук, магнитотерапия, барокамера, аэроионизация и мн. др.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



УПРАЖНЕНИЕ

«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

1. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты.
2. Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи – короткий шумный вдох через нос.
3. Руки развести в стороны – сделать спокойный длительный выдох через рот.

✳Спина прямая не прогибается.

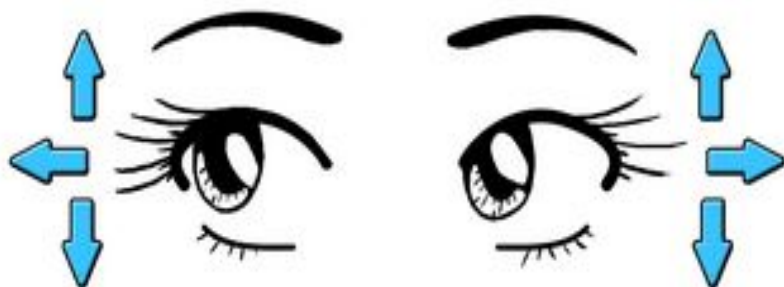
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

