

Международный казахско-турецкий университет им.Х.А.Ясави

Кафедра клинических предметов

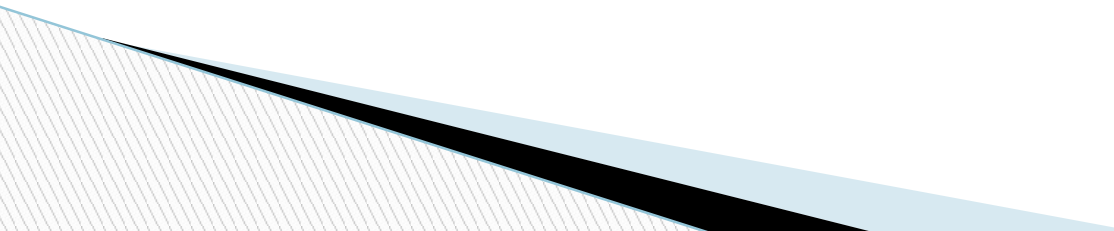
ЛФК и рациональное питание при заболеваниях органов ССС

Выполнил: Ирисваев А.А.

Приняла: д.м.н. проф. Мусина А.А.

Группа: ОМ-523

План

1. Введение
 2. Цель
 3. Требование общего режима
 4. Примерный перечень рекомендуемых упражнений
 5. Лечебная гимнастика при врожденном пороке сердца
 6. Заключение
 7. Литература
- 

Введение

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран.

Заболевания сердца и сосудов приводят к недостаточности кровообращения: система кровообращения уже неспособна транспортировать кровь в количестве, необходимом для нормального функционирования органов и тканей.



Болезни сердечно- сосудистой системы

варикозное
расширение вен

ИБС

миокардит

тромбофлебит

эндокардит

облитерирующий
эндартериит

пороки сердца

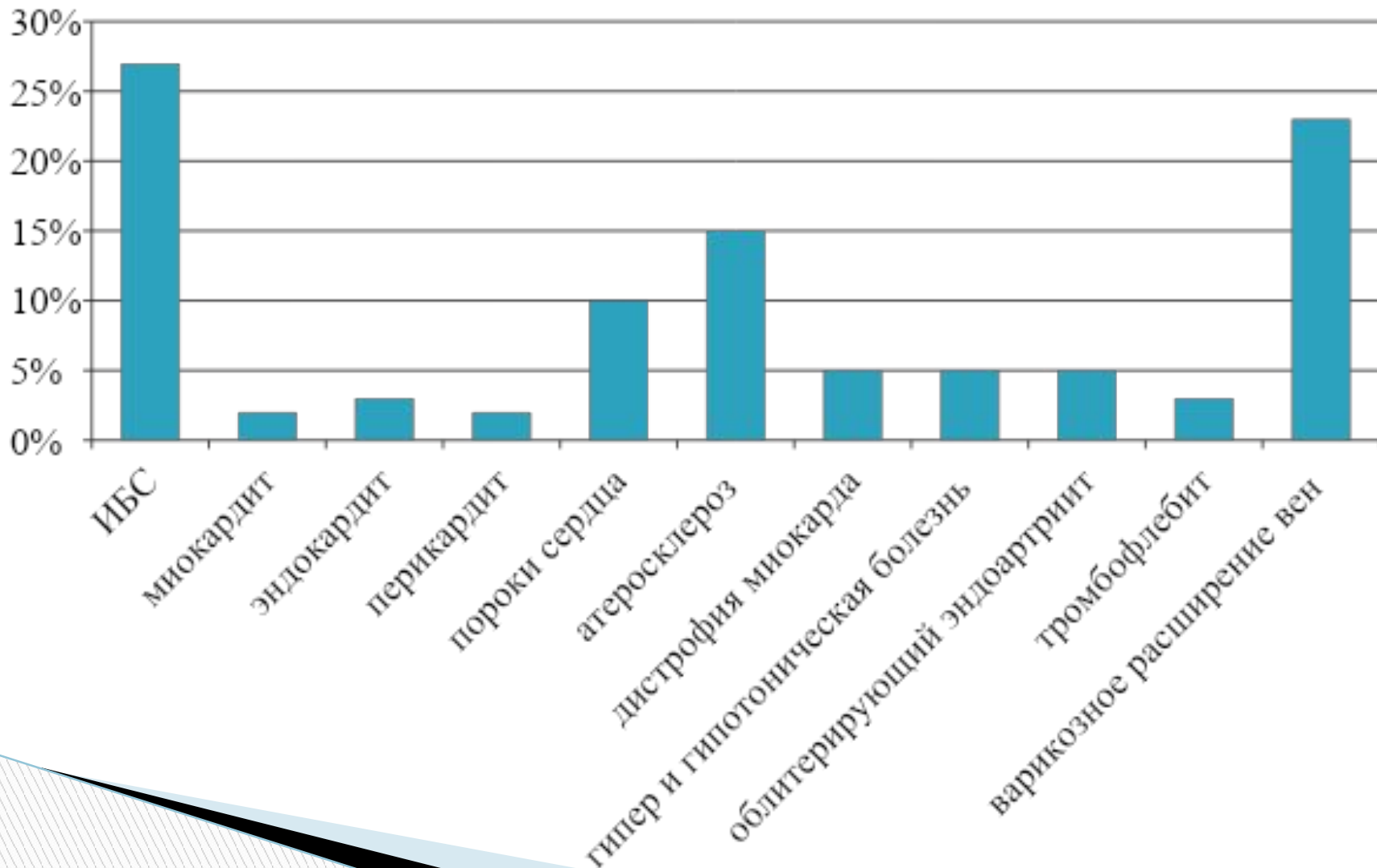
гипертоническая и
гипотоническая
болезнь

дистрофия
миокарда

атеросклероз

перикардит

Встречаемость забоелвания ССС в Казахстане с 2012 по 2014 года





**Факторы
действующие на
развитие болезней
ССС**





Комплекс упражнений при заболеваниях ССС



Упр. 1.

ИП — лежа. Полное дыхание под контролем рук. Обратит внимание на подъем грудной клетки с больной стороны на вдохе.



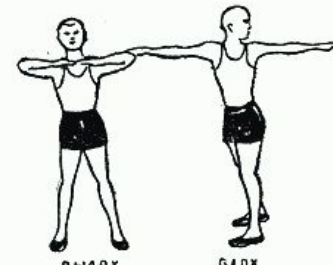
Упр. 2.

ИП — лежа. На выдохе подтянуть колено к груди с больной стороны.



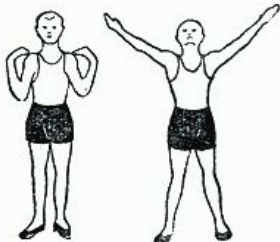
Упр. 6

Усложнение упражнения № 5.



Упр. 7.

ИП — ноги врозь, руки перед грудью. Повернуть туловище в здоровую сторону с глубоким вдохом.



Выдох



Вдох

Упр. 3.

ИП — руки к плечам. Поднять руки вверх. Углубить вдох.



Выдох



Вдох

Упр. 8.

ИП — сидя, руки на пояс. Поднять руки в стороны, прогнувшись, с углубленным вдохом.



Вдох



Выдох

Упр. 9.

Углубленное дыхание сидя.



Выдох



Вдох

Упр. 4.

ИП — руки вниз, пальцы сцеплены. Поднять руки вверх и повернуть ладонями вверх. Прогнувшись, подтянуться.



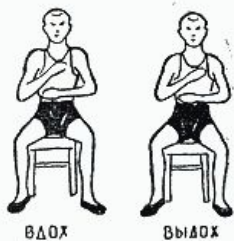
Вдох



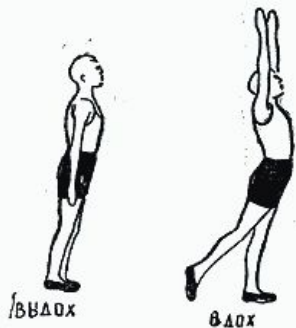
Выдох

Упр. 5.

ИП — руки на пояс. Наклон в здоровую сторону с глубоким вдохом.



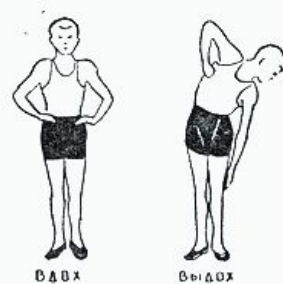
Упр. 1.
ИП — сидя, дыхание под контролем рук. Полное и глубокое. 6—8 раз.



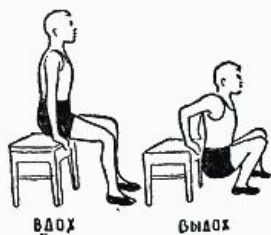
Упр. 2.
ИП — стойка «смирно». Руки вверх, одну ногу назад. 3—4 раза каждой ногой попеременно.



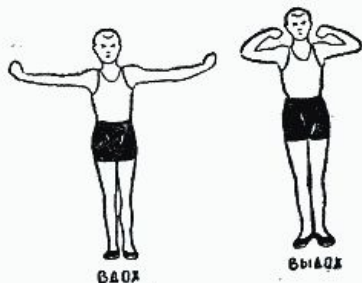
Упр. 7.
ИП — сидя, глубокое дыхание под контролем рук. 4—8 раз.



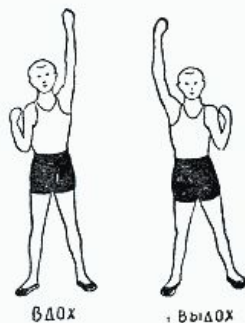
Упр. 8.
ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно, руки скользят вдоль туловища. 4—6 раз в каждую сторону.



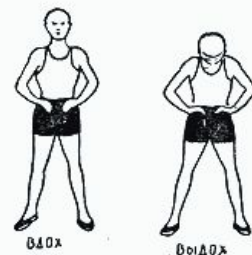
Упр. 3.
ИП — сидя, ноги слегка расставить. Присесть, опираясь на стул или кушетку. 6—8 раз.



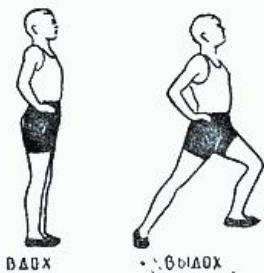
Упр. 4.
ИП — стоя, руки в стороны, сжаты в кулаках. Согнуть руки над плечами с небольшим напряжением. 10—20 раз.



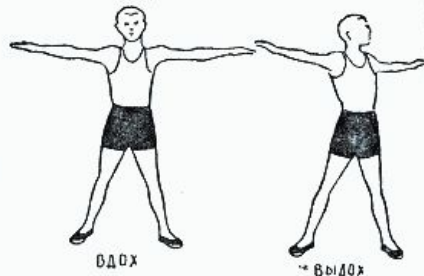
Упр. 9.
ИП — стоя, ноги врозь, руки к плечам. Удары руками вверх попеременно. 10—15 раз каждой рукой.



Упр. 10.
ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедра. Слегка наклонить туловище вперед.



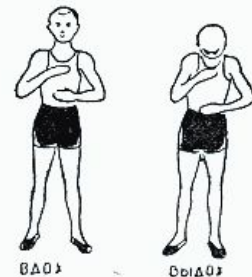
Упр. 5.
ИП — стойка «смирно», руки на бедра. Выставление согнутой ноги вперед. 4—6 раз каждой ногой.



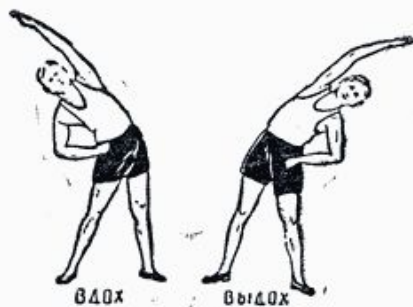
Упр. 6.
ИП — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища вправо и влево попеременно. 4—6 раз в каждую сторону.



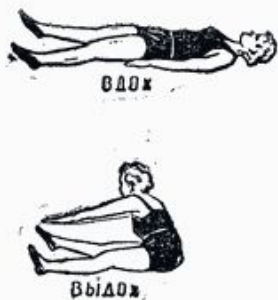
Упр. 11.
Дыхание ровное, глубокое. Ходьба. Темп умеренный. 2—4—6 минут.



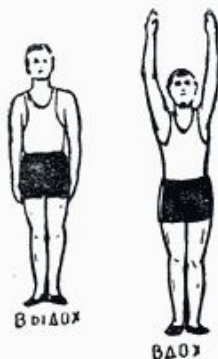
Упр. 12.
ИП — стоя, дыхание под контролем рук. 6—8 раз.



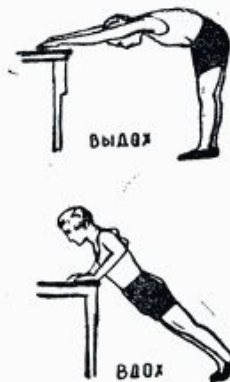
Упр. 5.
ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедрах.
Наклон туловища вправо, левая рука вверх.
Наклон влево, правая рука вверх. 3—5 раз в каждую сторону.



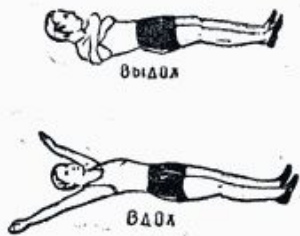
Упр. 6.
ИП — лежа, ноги врозь. Сесть. Обе кисти рук то к правому, то к левому носку попеременно. 3—8 раз к каждому носку.



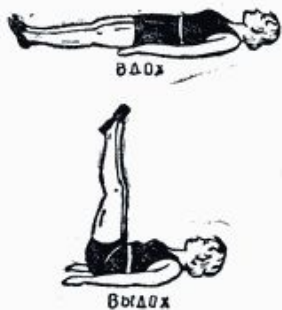
Упр. 10.
ИП — стойка «смирно», руки вверх. 6—8 раз.



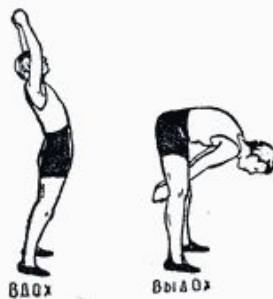
Упр. 11.
ИП — наклониться вперед. Руки упираются о стол. Выпрямиться, согнув руки в локтях в упоре. 4—10 раз.



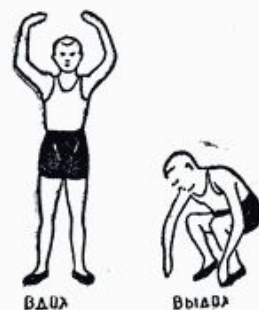
Упр. 7.
ИП — лежа, руки вниз. Руки вверх, прогнуться. Обнять и сжать грудную клетку. 4—6 раз.



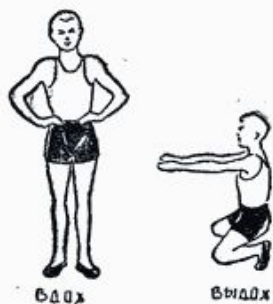
Упр. 8.
ИП — лежа, руки вниз. Поднять прямые ноги, вверх. 3—8 раз.



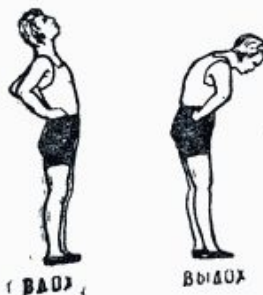
Упр. 12.
«Рубка дров».
ИП — стоя, ноги врозь, руки сцеплены над головой. Удар с наклоном вниз, руки между ног. 4—8 раз.



Упр. 13.
ИП — стоя, ноги врозь, расслабить мышцы рук, потряхивая руками.
Затем расслабить мышцы туловища и ног, присесть, опираясь руками с минимальным напряжением мышц. 3—5 раз.



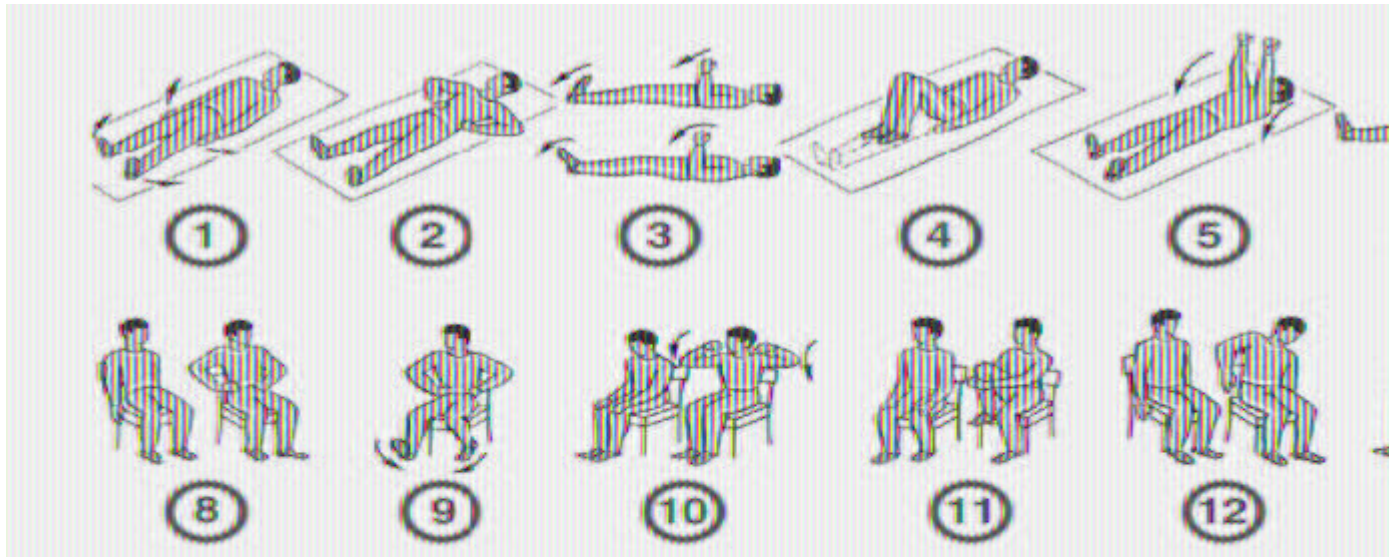
Упр. 9.
ИП — стоя, руки на бедрах. Присесть, руки вперед. 4—10 раз.



Упр. 14.
ИП — стоя, руки на бедра. Прогнуться, локти назад. Полусогнуться, локти вперед. Очень медленно. 6—8 раз до полного восстановления спокойного дыхания.

Значение ЛФК при заболеваниях ССС в острой стадии

В остром периоде (палатный или домашний режим) лечебная гимнастика выполняется лёжа, затем сидя. Постепенно двигательный режим расширяется: применяется ходьба.



Значение ЛФК при заболеваниях ССС в период выздоровления

В период выздоровления лечебная физкультура – эффективное средство реабилитации (восстановительного лечения). Дозированная ходьба – основной вид физической активности, способствующий восстановлению функции сердца.

Лечебная гимнастика при врожденном пороке сердца

Лечебная физкультура применяется в послеоперационном периоде. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо продолжать занятия физкультурой, лучше циклическими видами – ходьбой, лыжами – всю жизнь. При расширении двигательной активности лечебная гимнастика включает дыхательные, развивающие и другие упражнения.

Заключение

В лечении заболеваний ССС а также в послеоперационном периоде основную роль играет ЛФК.

При этом разные упражнения, разные средства ЛФК иногда являются единственным методом лечения сердечно-сосудистых заболеваний. ЛФК в комплексе с другими лекарственными препаратами лучше помогает выздоровлению пациентам и улучшению состояния здоровья.

Литература

- <http://works.tarefer.ru/90/100218/index.html>
- <http://www.fizkultura-vsem.ru/%D0%BB%D1%84%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8/>
- https://www.google.kz/search?q=%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%A1%D0%A1%D0%A1&espv=2&biw=1920&bih=974&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjf8O-so6LPAhUJBSwKHVuGBzcQ_AUIBigB#tbm=isch&q=%D0%BB%D1%84%D0%BA+%D0%BF%D1%80%D0%B8+%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%A1%D0%A1%D0%A1&imgrc=AhXQpIOOxa6VkM%3A