

ГБУСО «ЦЕНТР МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ «РОСТОК»

«ШКОЛА УХОДА»

за маломобильными гражданами
пожилого возраста и инвалидами
на территории Забайкальского края



ЛФК ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Занятие №3

8 ноября 2019 год.



- В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, восстановлению его физических и духовных возможностей.
- Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях.



Малоподвижный образ жизни является одной из важных причин заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушений обмена веществ, которые вызывают ускорение старения.





ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФК

- Нередко люди в возрасте 40-50 лет бросают занятия. Пожилые люди жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, а отсутствие упражнений, меньшая подвижность. Из-за этого ухудшается управление движениями со стороны высших отделов ЦНС.
- Воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной трудовой жизни.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СРЕДСТВ ФК

- содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;
- не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;
- пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания, последовательно воплощать эти знания в практические умения;
- организовать разнообразный и полноценный досуг



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ

- утренняя гигиеническая гимнастика
- основная гимнастика
- лечебная гимнастика





- В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.



ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.
- Задачи гимнастики - улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.



ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Особенно тяжело "узникам комнаты" и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких больных является причиной развития множества осложнений. Достаточно сказать, что пролежни у лежачего больного могут привести сначала к развитию нарастающего тромбоза и сепсиса (заражения крови). Поэтому необходимо вне зависимости от тяжести основного заболевания разработать с лечащим врачом комплекс физических упражнений для больного и неуклонно его исполнять. Это позволит больному очень долго полноценно использовать сохраненное гимнастикой тело. Движения важны для нормальной жизнедеятельности организма, стимулируют его нормальное функционирование.



ФК ОКАЗЫВАЕТ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

стимулирует иммунитет
человека

способствует процессам
заживления ран, срастанию
переломов

препятствует потере памяти,
способствует сохранению с возрастом
ясности ума



ФК ОКАЗЫВАЕТ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

■ *Упражнения для шеи*

- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в продольном направлении (прижатие головы к груди и отведение назад).
- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в поперечном направлении (наклоны головы к правому и затем левому плечу).
- В положении лежа на спине повороты головы вправо и влево.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

■ *Упражнения для рук*

- Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев. Приведение и отведение большого пальца руки к ладони. Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.
- Круговые движения кистями по часовой стрелке. Круговые движения кистями против часовой стрелки.
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

■ Упражнения для ног

- Сжимание и разжимание пальцев ног.
- Круговые движения стопами по часовой стрелке.
- Круговые движения стопами против часовой стрелки.
- Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).
- Подтягивание стоп кпереди.
- Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

■ Упражнения для туловища

- Сесть на кровати из положения лежа с помощью помощника.
- Лечь на спину из положения сидя с помощью помощника.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

■ Упражнения для укрепления мышц

- Отдельные группы мышц хронических лежачих больных можно усилить с помощью изометрических упражнений, не увеличивая при этом нагрузку на сердце и кровообращение. Суть изометрических упражнений состоит в том, что пациенту предлагается сократить определенную мышцу, преодолевая сопротивление и удерживая ее в этом состоянии в течение нескольких секунд, не совершая при этом движения в суставах. Например, для мелких мышц пальцев и кисти рекомендовано следующее упражнение: приложить кончики пальцев правой руки к кончикам пальцев левой руки и равномерно давить на все пальцы.
- Для мышц-разгибателей плеча рекомендовано такое упражнение: сцепить кисти "замком" и, не разжимая "замка", тянуть руки в противоположные стороны.
- Изометрические упражнения существуют для каждой группы мышц туловища и конечностей. Подбирать упражнения необходимо с помощью лечащего врача.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

- Упражнения для профилактики застойных явлений
 - *Упражнения для профилактики инфекционно-воспалительных процессов в легких*
- Из положения лежа или сидя во время медленного и глубокого вдоха руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержать на несколько секунд дыхание, а затем произвести медленный глубокий выдох, приводя руки к грудной клетке.
- Сделать глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх, задержать на несколько секунд дыхание, затем сделать медленный глубокий выдох, прижимая сложенные на груди крестом руки к грудной клетке и одновременно подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

▪ *Упражнения для профилактики запоров*

- В положении лежа на спине максимально подтянуть ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах, к животу и задержать их в таком положении на несколько секунд. Затем ноги медленно распрямить.
- Надуть максимально живот и задержать в таком положении на несколько секунд.
- Втянуть живот максимально в себя и задержать в таком положении на несколько секунд.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

▪ *Упражнения для профилактики венозных тромбов*

- Лежа на спине, поднять ноги вверх и делать ими круговые движения, напоминающие езду на велосипеде.
- Лежа на спине, поднять ноги вверх и делать ими движения, напоминающие работу ножниц, сначала вдоль оси туловища, а затем поперек.
- Лежа на спине, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставе и прижать ее к груди так, чтобы руками было удобно взяться за голень в районе голеностопного сустава. Обхватить голень двумя руками и, распрямляя ее, "продавливать" через сомкнутые руки.
- Повторить упражнение с левой ногой.



ИТОГ

- Ежедневное проведение гимнастических упражнений позволяет не только притормозить развитие нежелательных осложнений, но иногда хотя бы частично восстановить утраченные функции и улучшить качество жизни.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ТРИ ОСНОВНЫХ НАЗНАЧЕНИЯ:

- Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.
- Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.
- Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.)



Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства.



Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».



УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- побуждает быстрому включению организма в рабочий ритм, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата
- первые упражнения - дыхательные, для верхних и нижних конечностей, суставов кистей рук, ступней, рекомендуется выполнять еще в постели
- продолжительность занятия – 12-25 минут
- комплекс должен включать 8-10 упражнений, количество повторения каждого упражнения 6-8 раз
- гимнастика заканчивается водными процедурами
- утренняя гимнастика не должна вызывать усталость



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения
- темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин)



УШУ

- Занятия ушу благотворно влияют на развитие пластики, гибкости и красоты движений, улучшают координацию и физическую силу, позволяют укрепить здоровье и сделать тело красивым.
- В среднем и пожилом возрасте состояние здоровья многих уже не позволяет думать о спорте, однако благодаря уникальным возможностям и богатству содержания занятия ушу не противопоказаны и пожилым людям, надо лишь подобрать подходящий стиль.



ЦИГУН

- Занятия цигун доступны для людей любого возраста и при любом уровне здоровья, при этом не нужно никакого искусственного изменения образа жизни, режима дня или режима питания.
- Упражнения направлены на укрепление иммунной системы организма, помогают расслабиться при стрессовых ситуациях, помогают человеку осознать свое отношение к природе, обществу, к самому себе.
- Используя упражнения, здоровый человек может продлить себе жизнь, а больной — избавиться от болезней и укрепить здоровье.



АЭРОБИКА

- К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее $2/3$ мышечной массы тела.
- Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность — не выше уровня ПАНО





ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

- В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин).
- При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект — для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

- в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей
- Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарственные препараты
- Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. Чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям.



СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Вводная
- Подготовительная
- Основная
- Заключительная





ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнения должны способствовать улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создавать хорошее настроение.
- Все упражнения этой части занятия для пожилых людей должны быть простыми, легко выполняться, проводиться в медленном или среднем темпе. В подготовительную часть входят упражнения на общее развитие, дыхательные, упражнения для рук и ног.
- В связи с увеличением с возрастом периода вхождения в работу, вступительная и подготовительная части занятий у людей пожилого возраста имеют важное значение, продолжительность их должна составлять 35 % от общей продолжительности занятия.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- 40 % продолжительности занятия
- используют нагрузки аэробного характера с целью достижения необходимого уровня ЧСС и энергозатрат
- особое внимание обращают на выбор исходного положения, поскольку пожилым людям желательно избегать таких упражнений, которые приводят к увеличению гидростатического давления в сосудах головного мозга
- исключаются упражнения, связанные с наклоном тела вниз головой, резкими поворотами, круговыми поворотами головой. С определенной оговоркой должны выполняться упражнения с поднятием нижних конечностей с горизонтального в вертикальное положение (при исходном положении - лежа на спине)



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- должна составлять 25 % общего продолжения нагрузки
- в нее входят упражнения на расслабление, что обеспечивает снижение возбуждения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создает благоприятные условия для восстановления



- Продолжительность физической нагрузки основной части занятия может колебаться от 15 до 45 минут. Чаще всего она равна 20-30-ти минутам, зависит от интенсивности нагрузки.
- Продолжительность нагрузки престарелых должна быть 30 минут при средней интенсивности (50 % функциональных возможностей) в течение первых недель тренировок.
- Если нагрузка хорошо и без осложнений переносится, его продолжительность постепенно, в течение 6-ти месяцев, увеличивается до 45-ти минут.



- Частота физических тренировок зависит от продолжительности и интенсивности. Она может колебаться от нескольких занятий в день до 4-7 раз в неделю, зависит от заинтересованности и функциональных возможностей пациента. Для пожилых людей достаточны тренировки 3-4 раза в неделю.
- Изменение распорядка тренировок зависит от индивидуальных возможностей человека, состояния здоровья, возраста и цели.



Программа тренировок включает три этапа:

- I-й этап - начальный;
- II-й этап - повышение функционального состояния;
- III-й этап - стадия поддержания соответствующего уровня тренировок.



НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ТРЕНИРОВОК

- Цель первого этапа физических тренировок является подготовкой пациента к следующим этапам тренировок с использованием аэробных нагрузок, снятия психологического страха двигательной активности.
- Начальный этап физических тренировок включает легкие гимнастические упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата и аэробную активность низкого уровня интенсивности, которые не должны вызывать у человека развитие мышечной усталости и дискомфорта.



- Интенсивность тренировочной нагрузки - (от 40 % до 45 % функциональных возможностей пациента) контролируется пульсом, который подсчитывается через 5 минут после начала нагрузки. В целом на этом этапе тренировок ЧСС не должна увеличиваться более чем на 20-30 ударов в минуту, по сравнению с производной. Особое внимание необходимо обращать на субъективное самочувствие во время нагрузок, наличия проявлений неадекватности состояния, жалоб пациента.
- Начальная стадия тренировок у пожилых людей составляет 4-6 недель по 10-15 минут ежедневно. Ее продолжительность зависит от скорости развития адаптации к физическим нагрузкам.
- Продолжительность нагрузок потом постепенно увеличивается до 20-30-ти минут, один раз в день.



ЭТАП ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- цель заключается в восстановлении достаточного уровня работоспособности, укреплении принципов здорового образа жизни
- достигается повышение интенсивности тренировочных нагрузок до 45-60 % функциональных возможностей
- продолжительность нагрузки остается неизменной, но постоянно увеличивается продолжительность одного цикла нагрузки при уменьшении количества тренировочных циклов как на протяжении занятия, так и на протяжении недели
- в зависимости от того, как организм переносит нагрузки, можно варьировать темп частоты и уровень нагрузки



ЭТАП ПОДДЕРЖКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

- начинается через 4-6 месяцев тренировок. В течение этого времени достигается достаточный уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- на этой стадии можно использовать предыдущий уровень тренировочных нагрузок или элементы игровых нагрузок для большей заинтересованности пациентов. Продолжительность нагрузки постоянно увеличивается до 45 минут при ее интенсивности от 50 % до 60 % функциональных возможностей 4 раза в неделю.



МАССАЖ

- используется не только как активный лечебный метод, но и как средство против гиподинамии
- влияет на крово- и лимфообращение, обмен веществ, адаптационно-трофические и окислительно-восстановительные процессы, тканевое дыхание
- наиболее распространенным методом массажа, используемого в гериатрии, является лечебный (классический, аппаратный, комбинированный и ножной).
- лечебный массаж необходимо проводить в щадящем режиме избегая дискомфорта, продолжительность процедур уменьшается, а курс лечения увеличивается. Массаж можно делать ежедневно или через день, в зависимости от состояния пациента. Курс лечения - от 10 до 25 процедур, перерыв между курсами - от 10-ти дней до 2-х месяцев в зависимости от патологических проявлений.



ЗАНЯТИЙ ФК ДАРЯТ УЛЫБКУ

- Пенсионный возраст – это еще не повод отказываться от физической нагрузки. Только в этом возрасте нужно осторожно выбирать нагрузку. Учитывая не только свои желания, но и возможности. К составляющим таких возможностей относится многое – хронические заболевания, общая физическая подготовка, самочувствие.
- И это не зря. Потому что метаболический синдром у тех, кто начал осваивать физкультуру в возрасте, наблюдается реже, чем у тех, кто не начал.
- Так что как относиться к занятиям физкультурой, пускай каждый решает сам. Если, конечно, помнит о том, о чем ему предстоит принять решение.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Вокруг все существует. И то, что родилось, живет, и так далее – без участия человека. И то, что возникло, благодаря человеку. И даже сам человек. Который занимается тем, что нужно – и ему, и другим. Иногда это замечают. Но, как правило, на это не обращают внимания. Следовательно, человек может спокойно продолжать свои действия. Даже если это – физкультура для пожилых людей.

