

# Физическая реабилитация подростков при вегетососудистой дистонии

Исполнитель: студентка IV курса факультета  
АФК Банева Юлия Игоревна

Руководитель: Е.А. Бочарова, к.м.н., доцент

# Актуальность

Диагноз ВСД давно перестал быть редкостью у подростков. Дополнительным фактором, вызывающим и усиливающим симптомы ВСД является гормональная перестройка пубертатного периода. Гармоничный фон в это время еще нестабилен и сбои в регуляции отражаются на сосудистую систему. Профилактика и лечение должны начинаться в детстве. Возникшая в подростковом возрасте ВСД является предвестником многих заболеваний.

# Цель

Разработать комплексную программу физической реабилитации для подростков при вегетососудистой дистонии и оценить физическое и эмоциональное состояние на фоне проведенной лечебной физкультуры.

# Задачи

1. Оценить функциональное состояние вегетативной и сердечно-сосудистой системы организма у подростков с вегетососудистой дистонией;
2. Определить уровень физической работоспособности у подростков с вегетососудистой дистонией;
3. Исследовать психоэмоциональное состояние подростков с вегетососудистой дистонией;
4. Изучить функциональное состояние, физическую работоспособность и психоэмоциональное состояние в динамике физической реабилитации.

# Объект исследования

Подростки с вегетососудистой дистонией в возрасте от 11 до 16 лет прошедшие комплекс физической реабилитации.

# Предмет исследования

Влияние физических упражнений на подростков с вегетососудистой дистонией.

# Гипотеза исследования

Применение лечебной физической культуры у подростков с вегетососудистой дистонией окажет положительный эффект на физическое и эмоциональное состояние.

# Методы исследования

- Оценка функционального состояния: проба Генче, проба Штанге, проба Руфье.
- Оценка физического развития: степ-тест, ортостатическая проба, измерение АД, пульсометрия, проба Ромберга.
- Оценка эмоционального состояния: опросник САН.



# Этапы исследования

## 1. Октябрь-Ноябрь

-Выбор темы, определение целей и задач, работа с литературой, написание первой главы.

## 2. Декабрь-Февраль

-Выбор методов исследования, разработка программы, подбор исследуемых, написание 2 главы.

## 3. Март-Май

-Проведения исследования, обработка результатов, формирование выводов.

# Программа реабилитации

- Утренняя гимнастика;
  - Массаж шейно-воротниковой зоны;
  - Диетотерапия;
  - Лечебная гимнастика.
- Утренняя гимнастика;
  - Массаж шейно-воротниковой зоны;
  - Диетотерапия;
  - Лечебная гимнастика;
  - Дыхательная гимнастика Рудольфа Бройса.

**Спасибо за внимание**