



**ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ И  
ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ  
ФИЗКУЛЬТУРЫ**

## Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний

Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам бывают абсолютными и относительными.

**Абсолютные противопоказания:** недостаточность кровообращения 2-3 степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия, эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбоз и сердечная недостаточность.

**Относительные противопоказания:** суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженная стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ; выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония 2-3 степени, ретинопатия 3 степени; пороки сердца; резко выраженная анемия; ожирение 3 степени, протекающее с отдышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевание О Д А; заболевание крови.

Уроки физкультуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях; болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевых путей; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР - органов; кожные болезни; Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия Л Ф К, терренкур, прогулки на лыжах, езду на велосипеде. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении.

которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а так же для

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие, упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем- упражнения в ходьбе, катание на коньках.

При проведении занятий с работниками, имеющими изменения опорно-двигательного аппарата, важны профилактические занятия, направленные в первую очередь на придание работнику правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактика контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок.

Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а так же для профилактики заболеваний.

**Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)**- одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений. Улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнение выполняется под музыку. УГГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

**Подвижные спортивные игры** являются хорошим средством физического развития, нормализация психоэмоционального состояния, совершенствования

Координация движений. Включая игры в урок физкультуры, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, моря, то эффективность возрастает еще и за счет закаливания и эмоционального факторов.

**Ходьба и бег.** Имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение - ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной.

**Бег** - физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезно для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае. Если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега в первые 2-3 недели занятий - 3:1. Постепенное, по мере адаптации к физическим нагрузкам, во время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы.

**Велосипедный спорт** способствует усилению обмена веществ, тренировке кардиореспираторной системы и др. велопогулки показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушении обмена веществ, а также при последствии травм суставов ног (для разработки тугоподвижности и тренировки мышц). Зимой велопогулки заменяются упражнениями на велотренажерах.

**Катание на коньках** рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервозах и др., для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечно-сосудистой системы. Кроме того, катание на открытом воздухе обладает и еще закаливающим эффектом. Дышать следует через нос. Одежда должна соответствовать погоде, не стеснять движений.

**Плавание** - отличное тренирующее средство и закаливающее. Если плавание сочетать с прогулками, играми, то оздоравливающий эффект еще более возрастает. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах. Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, легких, ЛОР-органов, особенно в осенне-зимнее время из-за опасности переохлаждения и обострения или возникновения простуды.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для работников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а так же ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Пагубно влияет на работников специальных медицинских группах малоподвижность. Она замедляет процесс выздоровления. Снижает адаптационные возможности, ухудшает процесс метаболизма. Только систематические занятия физкультурой могут служить фактом профилактическим, нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать к его выздоровлению или вызывать длительную ремиссию.

Во время мышечной работы увеличивается циркуляция крови и улучшается метаболизм тканей. Исследования показывают, что в состоянии покоя от 25% до 40% крови находятся так называемом депо, около 50% капилляров не функционируют, снижена вентиляция в альвеолах. При выполнении физических упражнений часть крови из депо поступает в общий поток и принимает участие в обмене веществ. Если учесть, что 40% массы тела составляет мышечная ткань, то можно оценить роль мышечной работы в нормализации кровообращения и обмена веществ.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года, но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм.

Способность к восприятию физических нагрузок специальных медицинских групп различна. Руководителю физкультуры следует помнить, что у больных способности к приспособлению и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъем тяжести и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации моторных процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные функции организма.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при травмах и заболеваниях ОДА- плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами.

Занятия проводятся по расписанию, согласно программе , 2 раза в неделю по 90 минут. Однако с физиологической точки зрения лучше проводить 3-5 занятий в неделю по 35-45 минут.

При проведении занятий с работниками важен постоянный врачебный контроль. Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частое дыхание и субъективным контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.