

The background of the slide is a light blue gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the top and bottom areas.

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ

ВЫПОЛНИЛА: ТИХОНОВА А.О., 441 ГР.

• **ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ** - СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА,
КОТОРУЮ ПРОВОДЯТ В СПЕЦИАЛЬНО
ОБОРУДОВАННОМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПОМЕЩЕНИИ -
ОБЫЧНО В БАССЕЙНЕ, НАПОЛНЕННОМ ТЁПЛОЙ
ТЕРМАЛЬНОЙ ИЛИ ЖЕ МОРСКОЙ ВОДОЙ.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

- ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СИЛА ВОДЫ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ ОБЩИЙ ВЕС ТЕЛА, А ЛЮБЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЛЕГКИМИ В ИСПОЛНЕНИИ. ЭТОТ МОМЕНТ ОСОБЕННО ВАЖЕН ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ОЖИРЕНИЕМ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ПАТОЛОГИЯМИ.
- ТЕПЛАЯ ВОДА СПОСОБСТВУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ РАССЛАБЛЕНИЮ МЫШЦ, ОБРАЗУЯ БОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ. ПАЦИЕНТЫ ПЕРЕСТАЮТ ОЩУЩАТЬ НАПРЯЖЕННОСТЬ, СКОВАННОСТЬ И БОЛЬ, МЕШАЮЩИЕ ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК.
- ВОДА ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ НА ПОДКОЖНОЕ ВЕНОЗНОЕ РУСЛО, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ СТИМУЛИРУЕТСЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ. ИЗ ТКАНЕЙ ВЫВОДЯТСЯ ИЗЛИШКИ ЖИДКОСТИ, УМЕНЬШАЮТСЯ ОТЕКИ, АКТИВИРУЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

- ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ТАКЖЕ ОБЛАДАЮТ ТОНИЗИРУЮЩИМ И ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ. ЯВЛЯЯСЬ ПРОВОДНИКОМ ТЕПЛА, ВОДА «ЗАБИРАЕТ» ЛИШНИЕ КАЛОРИИ У ОРГАНИЗМА, ЧТО ПРИВОДИТ К УСКОРЕНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СТИМУЛЯЦИИ ФУНКЦИЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.
- ПОД ТОЛЩЕЙ ВОДЫ ВОЗРАСТАЕТ НАГРУЗКА НА ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ, КОТОРЫЕ ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВКАХ СО ВРЕМЕНЕМ РАЗВИВАЮТСЯ И УКРЕПЛЯЮТСЯ. У ПАЦИЕНТОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ, ЧТО БЛАГОТВОРНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА СНАБЖЕНИИ ВСЕХ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОДБИРАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО, С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА И ЕГО ВОЗРАСТА. КАК ПРАВИЛО, КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:

- ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (РАЗМИНКИ);
- КОМПЛЕКСА ИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ);
- НЕСКОЛЬКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ИЛИ МАССАЖА (ЗАМИНКИ).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

- ГИМНАСТИКА ПРОВОДИТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ 20-37°C. В ПРОЦЕССЕ МОГУТ ПРИМЕНЯТЬСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ЛОПАТОЧКИ, ВОЗДУШНЫЕ МАНЖЕТЫ НА СУСТАВЫ, МЯЧИ, ЭЛАСТИЧНЫЕ БИНТЫ И ПЛАСТИКОВЫЕ ОБРУЧИ. ПАЦИЕНТЫ ВЫПОЛНЯЮТ КАК СТАНДАРТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ХОДЬБА НА МЕСТЕ, СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ, ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ И ДР.), ТАК И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ (НАПРИМЕР, СКОЛЬЖЕНИЕ НА СПИНЕ, РАБОТА НОГАМИ В СТИЛЕ БРАСС). ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА АКТИВНО ПРАКТИКУЕТСЯ БЕГ В ВОДЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ НАДУВНЫХ ЖИЛЕТАХ.
- ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ ПОД ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ РУКОВОДСТВОМ, С ОТСЛЕЖИВАНИЕМ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ. ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ В ГРУППЕ ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНО. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕРАПИИ РАЗНИТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ВОЗРАСТА. В СРЕДНЕМ ОДИН СЕАНС ДЛИТСЯ 5-20 МИНУТ. ПОЛНЫЙ КУРС ОБЫЧНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 10-20 ПРОЦЕДУР.













ПОКАЗАНИЯ

- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА (ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ, ИСКРИВЛЕНИЯ, ОСТЕОХОНДРОЗ);
- СУСТАВНЫЕ ПАТОЛОГИИ (АРТРИТ, АРТРОЗ);
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ 1-2 СТЕПЕНИ, ТРОМБОФЛЕБИТ, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН);
- БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ (ОЖИРЕНИЕ, ПОДАГРА);
- НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ (НЕВРОЗЫ, ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ);
- БОЛЕЗНИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (ГАСТРИТ, КОЛИТ, ХОЛЕЦИСТИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ОТКРЫТЫЕ РАНЫ НА КОЖЕ;
- КОЖНЫЕ ИНФЕКЦИИ;
- ОСТЕОМИЕЛИТ;
- ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛОР-ОРГАНОВ (ОТИТ, СИНУСИТ И ДР.);
- МОЧЕПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ;
- ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
- ЛИХОРАДОЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ;
- РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА;
- ИНФАРКТ МИОКАРДА;
- АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ 3 СТЕПЕНИ;
- БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА;

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ СЛЕДУЕТ ПРИСТУПАТЬ К ЗАНЯТИЯМ:

- В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ;
- ПАЦИЕНТАМ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ,
ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ;
- БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ, ТЯЖЕЛО ПЕРЕНОСЯЩИМ СВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!