

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

# Характеристика физических упражнений при лечении различных заболеваний

Подготовила: Дурова Кристина Андревна, группа Л-110

Преподаватель: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель 2020

**Лечебная физическая культура** - это система применения самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации.



Лечебная физическая культура - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения.

## При применении физических упражнений при лечении заболеваний необходимо соблюдать следующие принципы:

- - Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.
- - Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
- - Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.
- - Длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма занимающихся, возможно лишь при условии длительного повторения упражнений.
- - Нарастание физической нагрузки в процессе занятий.
- - Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90 % повторяются).
- - Умеренность воздействия физических упражнений, т.е. умеренная, но более продолжительная или фазовая физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.
- - Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями — физические упражнения чередуются с отдыхом.

# Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Комплексы упражнений увеличивают подвижность суставов, растяжение мышц, тренируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Они улучшают обмен веществ, повышают устойчивость к физическим нагрузкам. Лечебная физкультура ускоряет выздоровление, повышает эффективность комплексного лечения, предупреждает дальнейшее прогрессирование хронических болезней



## Характеристика упражнений, направленных на лечение опорно- двигательного аппарата (сколиоза)

Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза. Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к чрезмерному растяжению. Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает лечебную гимнастику; упражнения в воде; массаж; коррекцию положения; элементы спорта.

ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. ЛФК проводят в форме групповых занятий, индивидуальных процедур (преимущественно показаны больным при неблагоприятном течении болезни), а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно.

## Характеристика упражнений, направленных на лечение опорно- двигательного аппарата (сколиоза)

Упражнения должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости. С большой осторожностью с целью коррекции применяют упражнения, вытягивающие позвоночник, например, у гимнастической стенки. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др.

Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта: плавание стилем "БРАСС" после предварительного курса обучения.

Элементы волейбола показаны детям с компенсированным течением сколиоза. Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки.

## Характеристика упражнений, направленных на лечение опорно- двигательного аппарата (сколиоза)

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки... Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

И в заключение: где бы вы не находились, не забывайте контролировать свою осанку. Это поможет вам избежать сколиоза.

## Упражнения, направленные на лечение опорно-двигательного аппарата

- ❖ Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).
- ❖ Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).
- ❖ Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).
- ❖ Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).
- ❖ Ноги выпрямляем, руки вдоль туловища. Упор на пятки, затылок и лопатки. Поднимаем таз вверх и держим 5-7 секунд (10 раз).



## Упражнения, направленные на лечение опорно-двигательного аппарата

- ❖ Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).
- ❖ Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд (4-8 раз).
- ❖ Руки вдоль туловища. Обе пятки тянем вниз, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
- ❖ «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (до 100 раз).

## Упражнения, направленные на лечение опорно-двигательного аппарата

- ❖ Носки тянем на себя, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
- ❖ Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой тоже самое (4-8 раз).
- ❖ Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.
- ❖ Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.

## Упражнения, направленные на лечение опорно-двигательного аппарата

- ❖ Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз и вытягиваем ногу вперед на уровне своего коленного сустава, а носок на себя. Держим 5-7 секунд на каждую ногу (4-8 раз).



## Упражнения, направленные на лечение опорно-двигательного аппарата

- ❖ Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, на ширине плеч. Правое колено разворачиваем внутрь и держим 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторить то же левым (5-10 раз).
- ❖ Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево (4-10 раз).



Спасибо за внимание

Будьте ЗДОРОВЫ!

