

Гиподинамия

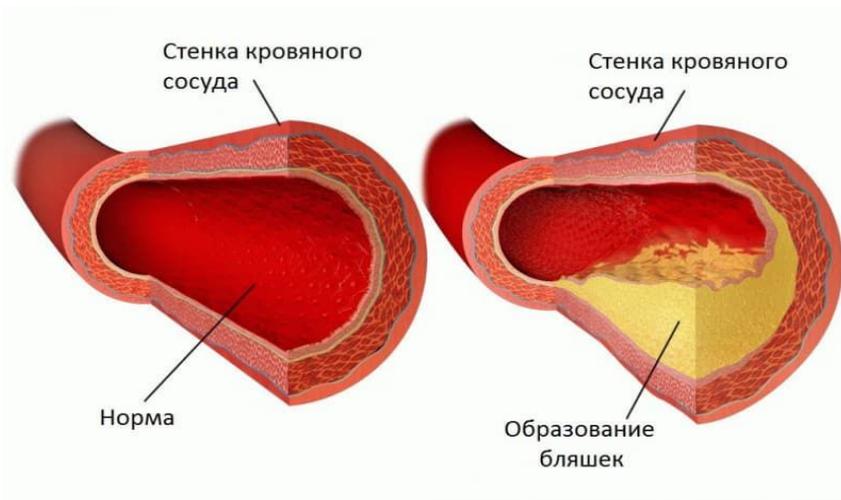


Выполнено в рамках практики «Ознакомительная» студенткой 115 группы лечебного факультета Хмелевой Дариной Ильиничной

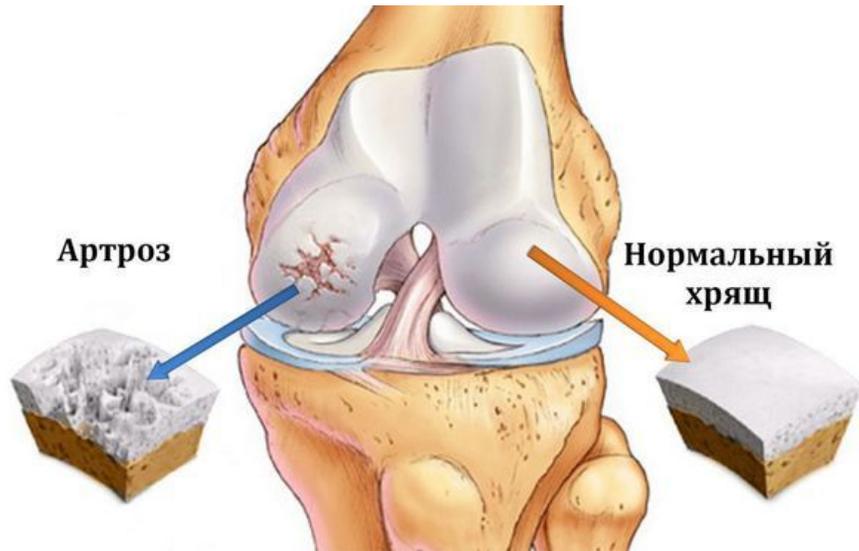
Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации».



Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.



Чем опасна гиподинамия?



Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечнососудистым заболеваниям, расстройствам дыхания и пищеварения. Цепь эндокринных нарушений проявляется метаболическим синдромом. Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Чтобы на ранней стадии выявить заболевания, обусловленные гиподинамией, необходимо лабораторное и инструментальное обследование. Немаловажно отметить, что гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга. В результате, о себе дают знать следующие СИМПТОМЫ:

- ▶ общая слабость
- ▶ уменьшение трудоспособности
- ▶ бессонница, снижение умственной активности
- ▶ чрезмерная утомляемость
- ▶ уменьшение емкости легких и легочной вентиляции
- ▶ уменьшение интенсивности газообмена



Профилактика гиподинамии

Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка.



Реабилитация



При гиподинамии, вызванной острым или хроническим заболеванием, необходимо прибегнуть к медицинской помощи. В клиниках нервных болезней и ортопедии проводится комплексное восстановление организма после периода гиподинамии, — при участии невролога, ортопеда, диетолога, массажиста и инструктора лечебной физкультуры (ЛФК). Индивидуальные занятия ЛФК, в сочетании с аппаратной физиотерапией, массажем, программа питания, — помогают восстановить мышечный тонус, способствуют нормализации массы тела, стабилизируют работу внутренних органов. Выработанные двигательные стереотипы помогают сохранить достигнутый результат на длительное время.



