

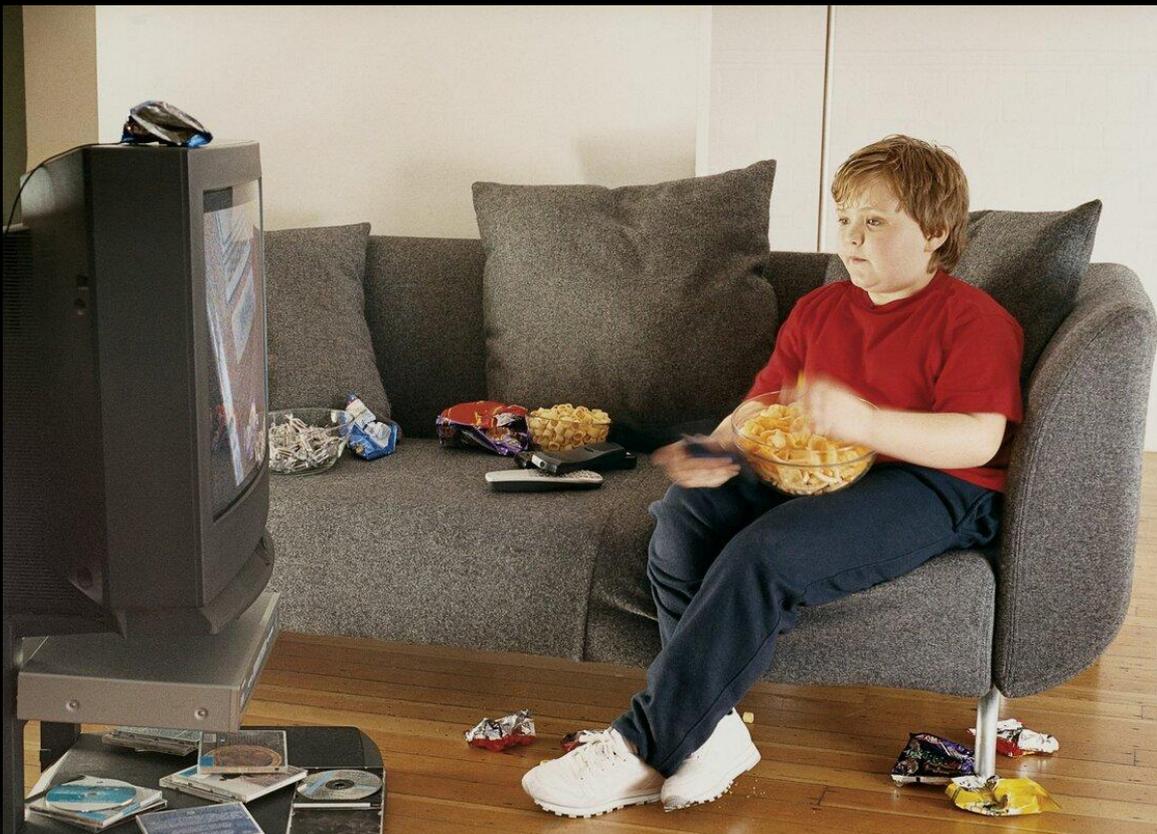
# Презентация на тему «Гиподинамия»

# Гиподинамия-

Это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием. Основные симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность. Диагностика базируется на данных анамнеза и объективного исследования, лабораторные и инструментальные методы применяются для выявления сопутствующей патологии. Лечение заключается в постепенном увеличении объема физических нагрузок, устранении этиологических факторов гиподинамии. При наличии показаний проводят медикаментозную коррекцию.



## ЕСТЬ ДЕТИ, КОТОРЫЕ С РОЖДЕНИЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ГИПОДИНАМИИ



Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за наследственности, родовых травм, внутриутробной гипоксии. И все же чаще всего детская гиподинамия обусловлена неправильным образом жизни ребенка, в формировании которого виноваты родители. Гиподинамия становится следствием лишнего веса вплоть до ожирения, привычкой сидеть у компьютера, телевизора, за книгами длительное время, отсутствием прогулок на свежем воздухе, полное игнорирование любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому и заканчивая спортом.

# Лечение

При гиподинамии, развившейся на фоне соматического заболевания, в первую очередь требуется лечение основного патологического процесса. Также необходимо устранить неблагоприятные факторы, которые способствовали развитию гиподинамии. Коррекция патологического состояния, помимо постепенного увеличения физической нагрузки, включает физиотерапевтические методы, массаж, диетотерапию.

Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются: лечебная физкультура – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний; аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи); силовые упражнения; упражнения на растяжку мышц и связок. При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом. Детям, так же как и взрослым, рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом или танцами, туризм.

По данным некоторых исследований, возрастание двигательной активности приводит к понижению уровня заболеваемости примерно на 45%.

# Интересные факты!

Гиподинамия является одной из причин развития ожирения, сахарного диабета и депрессии.

1000 движений во время ежедневной гимнастики и прогулка (или пробежка) не менее 20 минут (10 000 шагов) каждый день надежно защитят организм от гиподинамии.

Даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения гиподинамии.

В 3 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями люди, которые регулярно (3 раза в неделю) посещают фитнес-клуб или занимаются зарядкой дома.

5,3 млн человек умирает в результате гиподинамии каждый год, в то время как от курения умирает 5 млн человек.

6% тех, кто умер от инфаркта, 7% тех, кто умер от сахарного диабета второй степени, и 10% тех, кто умер от рака, могли бы выжить при условии регулярного выполнения нормы физических упражнений.

