

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СИНДРОМЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ

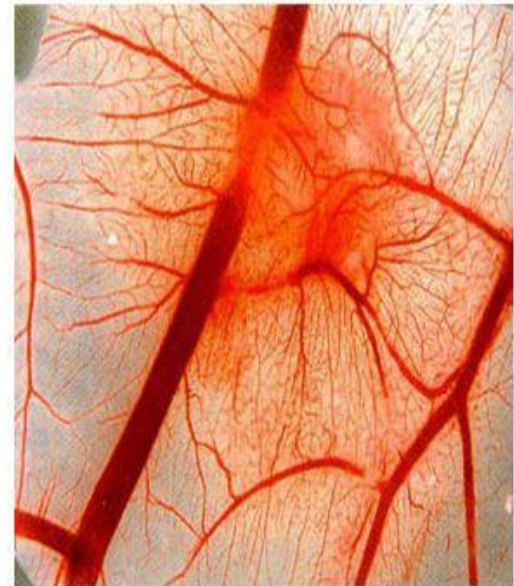
---

Подготовила студентка Л-431 группы Братанова Анастасия Андреевна

# ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

*- это нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которая выполняет в организме две основные функции:*

- ❖ сохраняет и поддерживает постоянство внутренней среды организма (температуру тела, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, потоотделение, скорость обмена веществ и т.д.)*
- ❖ мобилизует функциональные системы организма для приспособления (адаптации) к меняющимся условиям внешней среды (физической и умственной работе, к стрессу, к перемене погоды, климату)*



# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕНИИ ВСД

---

- Физические упражнения при ВСД оздоравливают организм, восполняют недостаток движения в течении дня. Еще на заре развития медицины эскулапы древности обнаружили закономерность между умеренной физической активностью человека и его здоровьем.

- 
- Ключевым понятием здесь является «активность» – то есть то, что активизирует жизненную энергию, тем самым поддерживая здоровье, в том числе и психическое.



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ВСД

---

- При занятии физическими упражнениями при ВСД следует придерживаться простых правил:
  - слушать рекомендации врачей и специалистов ЛФК;
  - не перенапрягаться. Помнить, что цель лечебных физических упражнений – восстанавливать и улучшать работу организма;

- 
- предпочитать занятия на свежем воздухе или дополнять гимнастику в помещении регулярными прогулками;
  - приступать к занятиям не ранее чем через 1-2 часа после плотной еды;
  - стараться отслеживать невротические проявления тревожности по поводу результатов физических упражнений и вовремя их нейтрализовывать переключение на сам процесс занятий.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- гимнастика;
- лечебное плавание;
- механотерапия с помощью специальных аппаратов и тренажеров;
- трудотерапия;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- терренкур;
- ближний туризм.



## Особенности ЛФК при ВСД по гипотоническому типу - **ваготония**

- Темп- медленный и средний
- Упражнения с отягощением и сопротивлением
- С акцентом на крупные мышечные группы (особенно ног)
- Скоростно-силового и статического характера

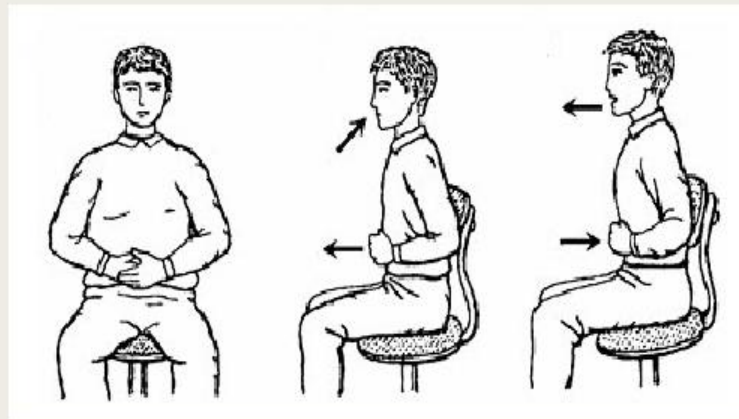


## Комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу №12

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба. 2-3 мин.
2. Исходное положение – стоя, в руках палка, хват за концы палки. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, исходное положение – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.
3. Исходное положение – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох, исходное положение – вдох. То же в правую сторону. 6-8 раз.
4. Исходное положение – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. 8-10 раз в каждую сторону.
5. Исходное положение – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, Исходное положение – вдох. То же в правую сторону.
6. Исходное положение – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, исходное положение – вдох. То же в другую сторону. 6-8 раз.

# Дыхательная гимнастика при ВСД

- Каждое упражнение выполняют 10 раз:
  1. Брюшное дыхание. Вдыхают носом, грудь неподвижна, живот сильно поднимается, выдох ртом.
  2. Грудное. Вдох носом, поднимается только грудь, выдыхаем ртом.
  3. Вдох по очереди одной ноздрей, другая зажата. Выдох ртом.
  4. Полное дыхание. При вдохе движутся грудь, живот по очереди, также по очереди выдыхаем



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- сердечно-сосудистые заболевания;
- пороки сердца;
- легочная недостаточность;
- возможный риск отслоения сетчатки;
- патологии опорно-двигательного аппарата;
- лихорадка;
- серьезные психические заболевания с потерей контроля.



# ПРОФИЛАКТИКА ВСД

Для поддержания нормального жизненного тонуса организма и для профилактики ВСД подходит любая двигательная активность, включая спортивные игры на природе:

- плавание;
- велосипед;
- прогулки на лыжах;
- утренняя зарядка;
- быстрая ходьба.



**Спасибо за внимание!**

