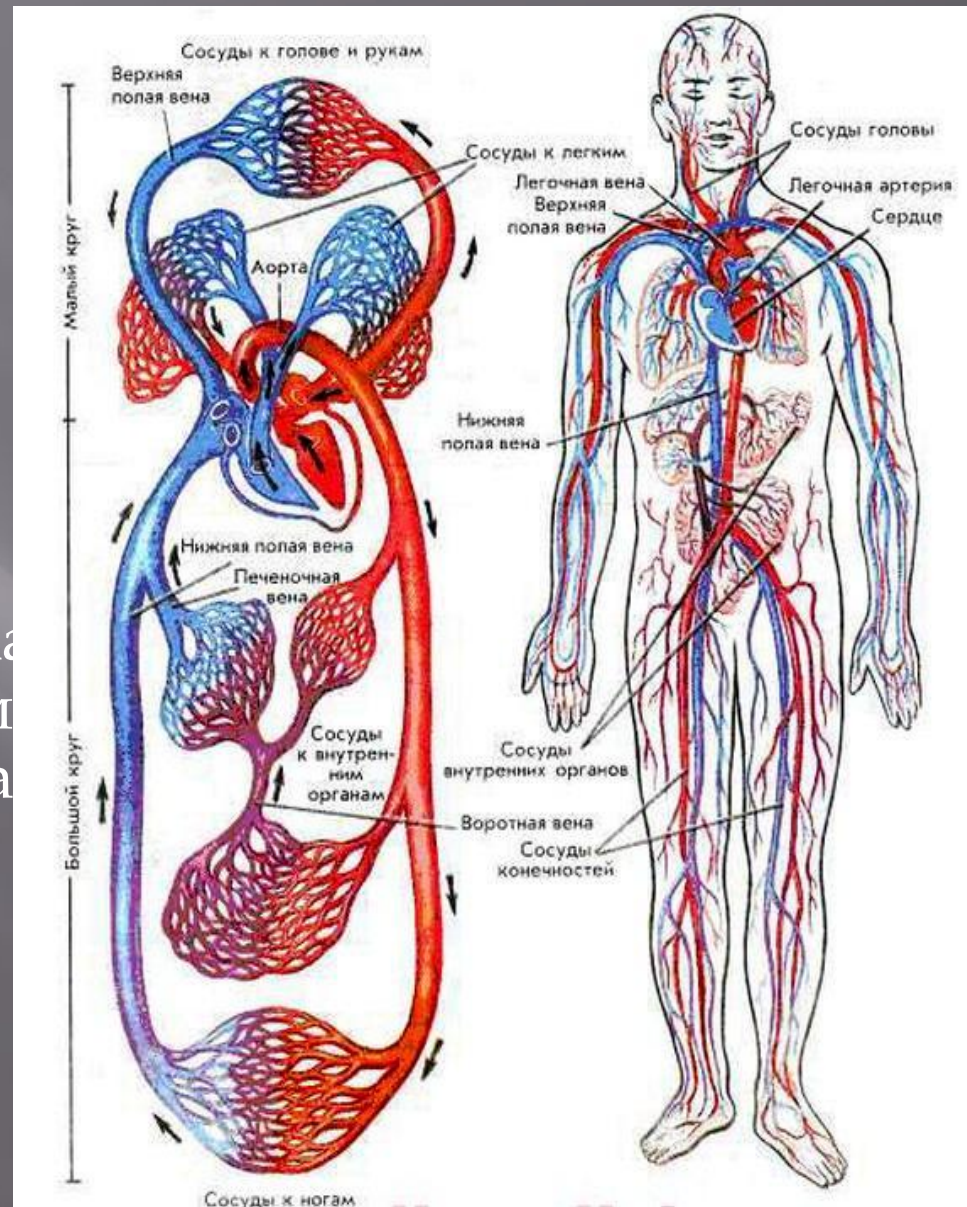


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

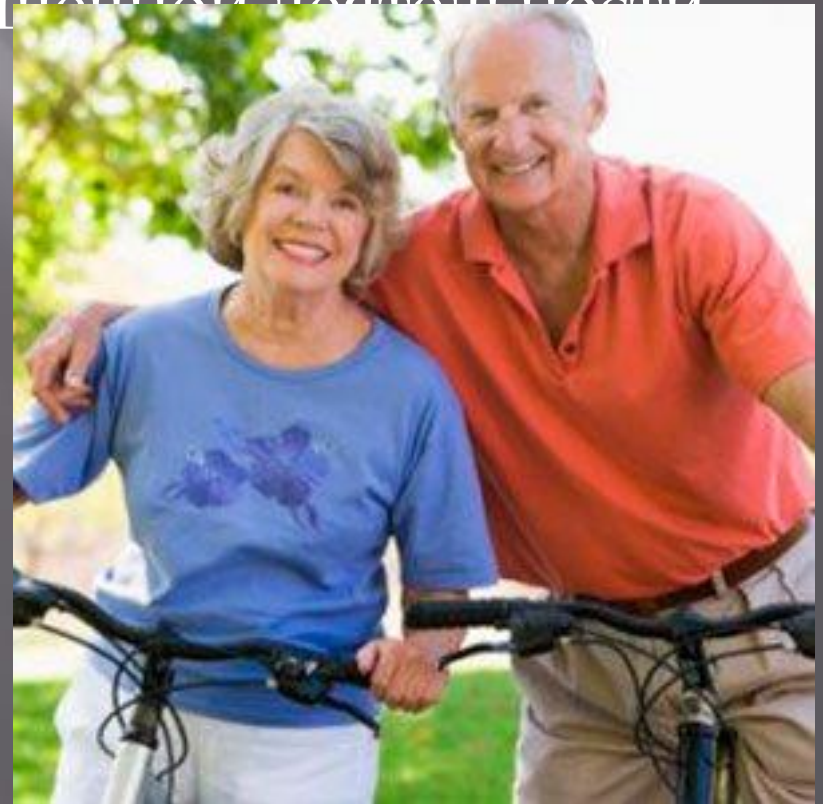
Кровообращение является одной из наиболее совершенных систем человеческого организма. Совершенство структуры и функции сердечно-сосудистой системы определяет роль, которую она играет в жизни человека, снабжая все органы и ткани питанием и кислородом. Как известно, сердечно-сосудистая система состоит из сердца, сосудов (артериальных и венозных) нервных центров, управляющих регуляцией кровообращения в целом.



Сердце представляет мышечный полый орган, подразделяющийся на четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Сердце выполняет насосную функцию. Благодаря своим синхронным сокращениям, оно двигает жидкость (кровь) по трубам (сосудам).



Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы является снижение двигательной активности современного человека. Поэтому для предупреждения этих болезней необходимы регулярные занятия физкультурой, включение в режим дня различной мышечной деятельности.





Боли при заболеваниях сердца локализуются за грудиной, в области верхушки или по всей проекции сердца. Наиболее частой причиной болей является острая ишемия (недостаточность кровообращения) сердца

- ▣ При многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы ограничивается двигательный режим больного.



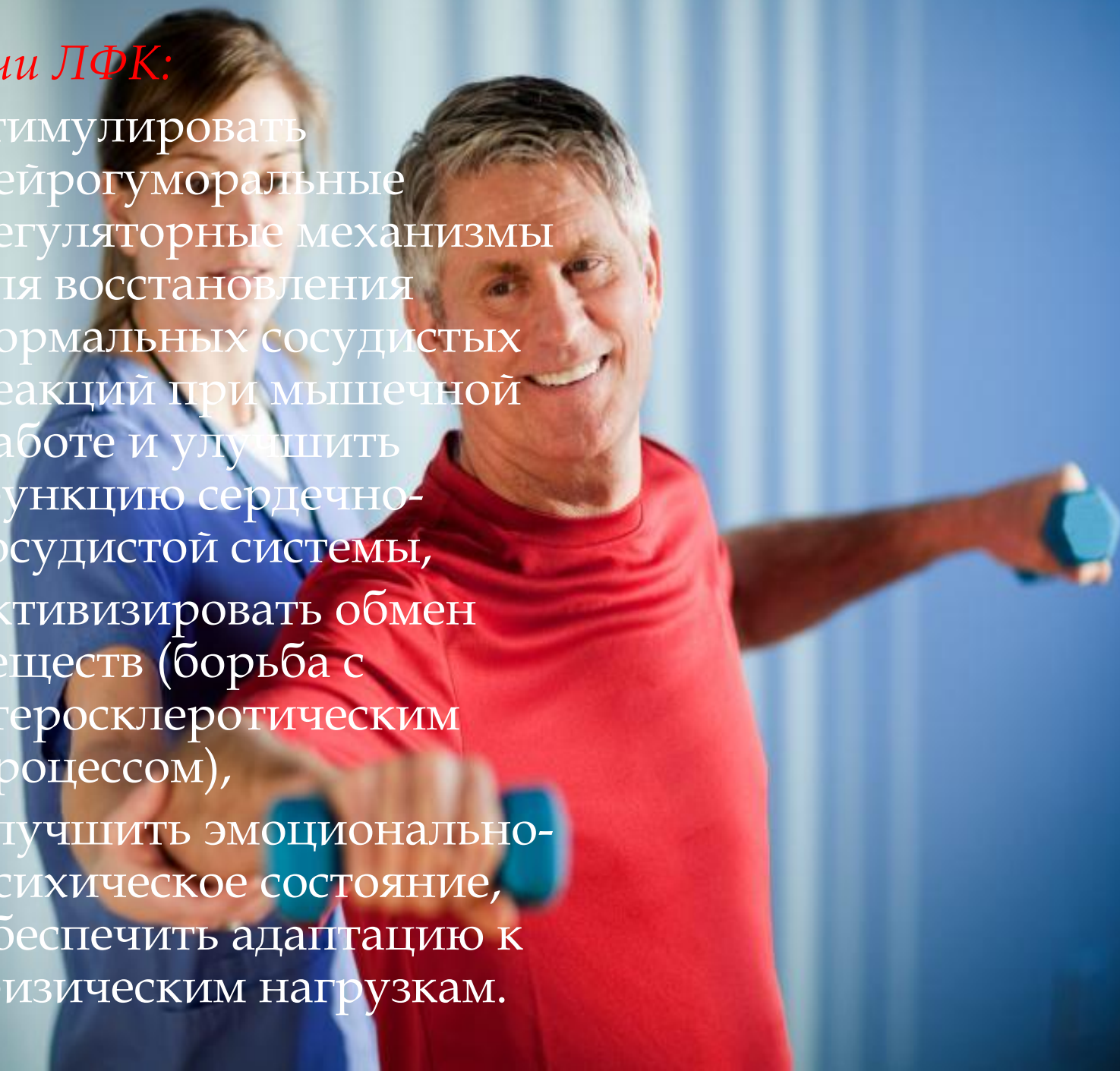
Диетотерапия

- ▣ Диета ограничивает употребление соли, жидкости, продуктов, которые возбуждают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, продуктов, которые раздражают почки (алкогольные напитки, крепкий чай, кофе, острое, солёное, приправы).
- ▣ Принимать пищу нужно регулярно, малыми порциями.
- ▣ Режим питания — пятиразовый. Последний раз принимаем пищу за три часа до сна.



Задачи ЛФК:

- ▣ стимулировать нейрогуморальные регуляторные механизмы для восстановления нормальных сосудистых реакций при мышечной работе и улучшить функцию сердечно-сосудистой системы,
- ▣ активизировать обмен веществ (борьба с атеросклеротическим процессом),
- ▣ улучшить эмоционально-психическое состояние, обеспечить адаптацию к физическим нагрузкам.



- ▣ **Стенокардия** -
клиническая форма
ишемической
болезни, при
которой возникают
приступы внезапной
боли в груди



- Больные I функционального класса занимаются по программе тренирующего режима.



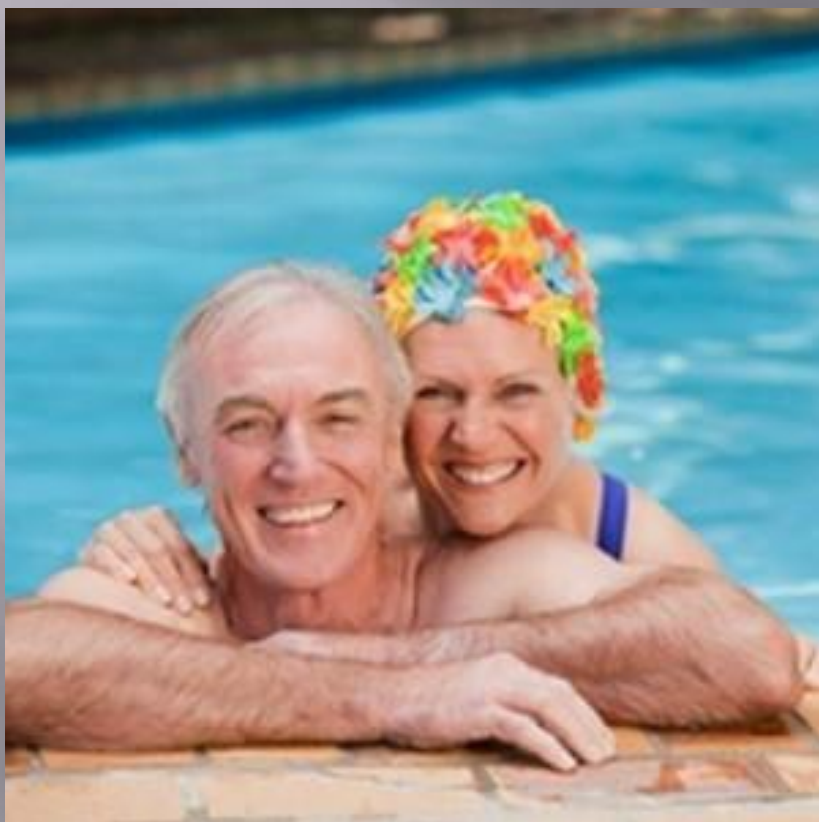
- Тренировка в дозированной ходьбе начинается с прохождения 5 км, дистанция постепенно увеличивается и доводится до 8-10 км при скорости ходьбы 4-5 км/час.
проводятся занятия в бассейне, длительность их постепенно увеличивается с 30 до 45-60 мин.
- Используются также подвижные и спортивные игры

- Больные II функционального класса занимаются по программе щадяще-тренирующего режима.



- Дозированная ходьба начинается с дистанции в 3 км и постепенно доводится до 5-6.
- При занятиях в бассейне постепенно увеличивается время нахождения в воде, а продолжительность всего занятия доводится до 30-45 мин.
- Прогулки на лыжах осуществляются в медленном темпе.

- Больные III функционального класса занимаются по программе щадящего режима санатория.



- Тренировка в дозированной ходьбе начинается с дистанции 500 м, ежедневно увеличивается на 200-500 м и постепенно доводится до 3 км со скоростью 2-3 км/час.
- При плавании используется брасс, производится обучение правильному дыханию с удлинением выдоха в

Массаж

- ▣ Массаж спины
- ▣ Массаж затылка и задней поверхности шеи
- ▣ Массаж на груди
- ▣ Массаж верхних и нижних конечностей



- **Физическая реабилитация больных после инфаркта миокарда**

*Стационарный
(больничный).*

- Лечебная гимнастика,
- дозированная ходьба,
- ходьба по лестнице,
- массаж



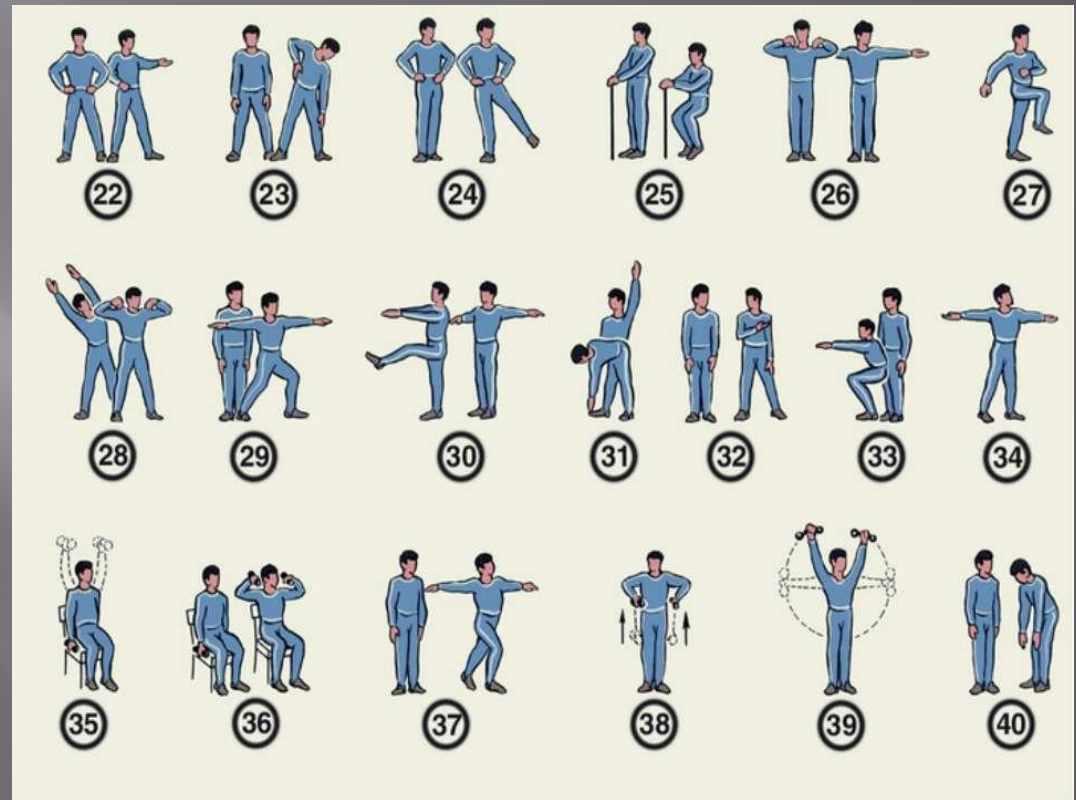
Послебольничный (реадаптация)

- ▣ Лечебная гимнастика.
- ▣ Дозированная ходьба, ходьба по лестнице.
- ▣ Занятия на тренажерах общего действия (велотренажер и др)
- ▣ Элементы спортивно-прикладных упражнений и игр.
- ▣ Массаж.
- ▣ Трудотерапия



*Поддерживающий
(реабилитация, в том
числе восстановление
трудоспособности)*

- Физкультурно-оздоровительные формы гимнастических упражнений,
- спортивно-прикладные и игровые.
- Трудотерапия



Массаж

- Первую процедуру общего массажа проводят в 1-й день, а затем повторяют 1–2 раза в сутки в течение 5–15 дней.



Массаж спины проводят в положении больного на правом боку, при этом врач (или массажист) левой рукой поддерживает больного за левую руку, а правой рукой выполняет массаж спины (растирание, ординарное разминание,

Гипертоническая болезнь - это хроническое заболевание, поражающее различные системы организма, характеризующееся повышением артериального давления выше нормы



С I стадией :

- ▣ занятия лечебной гимнастикой
- ▣ Лечебная гимнастика проводится групповым способом в исходных положениях: лежа, сидя и стоя. Используются упражнения для всех мышечных групп, темп выполнения средний, продолжительность занятий 25-30 мин.



- **Со II стадией**
- массаж и самомассаж, особенно воротниковой зоны.
- дозированная ходьба,
- плавание,
- умеренная велоэргометрическая нагрузка,
- терренкур,
- игры,
- аутогенная тренировка.



Массаж

- **Задачи массажа:** снизить артериальное давление, уменьшить головную боль и головокружение, способствовать нормализации психоэмоционального состояния, содействовать предотвращению сосудистых кризов.



- Массаж спины
- Массаж на передней поверхности грудной клетки.
- Массаж воротниковой области
- Массаж волосистой части головы

Гипотоническая болезнь - проявляется понижением сосудистого тонуса и артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст.



Период - тонизирующий

- Занятия малогрупповые (до 5 человек) в положении лежа, сидя, стоя. Продолжительность занятий - 15-20 мин по 3- 4 раза в день.\
- упражнения с небольшим отягощением, с мячом, медицинболами, эспандером, а также упражнения на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки
- скоростно-силовые упражнения (с сопротивлением, отягощением, ускорения, прыжки, подскоки), а также подвижные игры и элементы спортивных игр.



Период тренирующий.

- ▣ упражнения с предметами, ходьба с ускорениями,
- ▣ приседания,
- ▣ дозированный бег, сочетающийся с ходьбой и дыхательными упражнениями.
- ▣ Используются также УТГ,
- ▣ самостоятельные занятия, самомассаж,
- ▣ водные процедуры.



Массаж

- ▣ **Задачи массажа:** повысить артериальное давление, уменьшить головную боль, способствовать нормализации психоэмоционального состояния, регулировать работу сосудов, содействовать предотвращению кризов.



- ▣ Массаж спины
- ▣ Массаж в области таза
- ▣ Массаж на задней поверхности бедра.
- ▣ Массаж икроножных мышц.
- ▣ Массаж на передней поверхности бедра
- ▣ Массаж на внешней стороне голени (на передних большеберцовых мышцах)
- ▣ Массаж живота