Двигательная активность при артериальной гипертонии

Занятие № 3

для обучающихся в Школе больных артериальной гипертонией

«Движение заменяет множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить движение»

А. Мюссе

Вопросы для обсуждения

1. Какое влияние на организм оказывают физические нагрузки?
2. Нужно ли дозировать физические нагрузки?
3. Виды мышечной деятельности.
4. Двигательные режимы.
5. Важнейшие правила тренировок.
6. Контроль уровня нагрузок.
7. Биологически активные точки для нормализации АД.
8. Виды физических тренировок, рекомендуемых при артериальной гипертонии.

Результаты различных наблюдений свидетельствуют о том, что у лиц, ведущих сидячий образ жизни, фактически нетренированных, риск развития артериальной гипертонии на 20-50% выше по сравнению с теми, кто ведет более активный образ жизни, выполняет в процессе труда и в свободное время значительные мышечные нагрузки.

Регулярно выполняемые физические нагрузки снижают АД у практически здоровых людей в среднем на 10 мм рт. ст.

Поэтому физические упражнения необходимо использовать в качестве одного из немедикаментозных методов лечения и профилактики артериальной гипертонии.

Влияние физических тренировок на организм:

- Снижается артериальное давление
- Улучшается сократительная функция миокарда
- Снижается число сердечных сокращений
- Уменьшается спазм сосудов
- Раскрываются резервные капилляры
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Повышается переносимость физических нагрузок
- Повышается работоспособность

Влияние физических тренировок на организм:

- Стимулируется умственная деятельность
- Уменьшаются головные боли и головокружение
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Улучшается настроение
- Сжигаются калории, уменьшается вес
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка

Нужно ли дозировать двигательную активность?

У молодых она практически не нуждается в контроле со стороны врача.

У лиц среднего, а тем более пожилого возраста, в большинстве случаев не вполне здоровых, ее необходимо строго дозировать, как и любое другое лечение. Индивидуально подобранная программа физических занятий безопасна и доставляет удовольствие.

Обычно имеет значение величина нагрузки, ее вид и время выполнения.

Виды мышечной деятельности

1. Статическая нагрузка –

характеризуется напряжением мышц без их расслабления, при этом нет движения в суставах:

- удержание груза руками (штанга, силовые нагрузки)
- неподвижное стояние и сидение
- сжатие кистей

Виды мышечной деятельности

2. Динамическая нагрузка –
связана с движениями в суставах, напряжением и расслаблением мышц

- ритмичная (циклическая)
  - бег, ходьба, плавание
  - ритмичные гимнастические упражнения
  - езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах

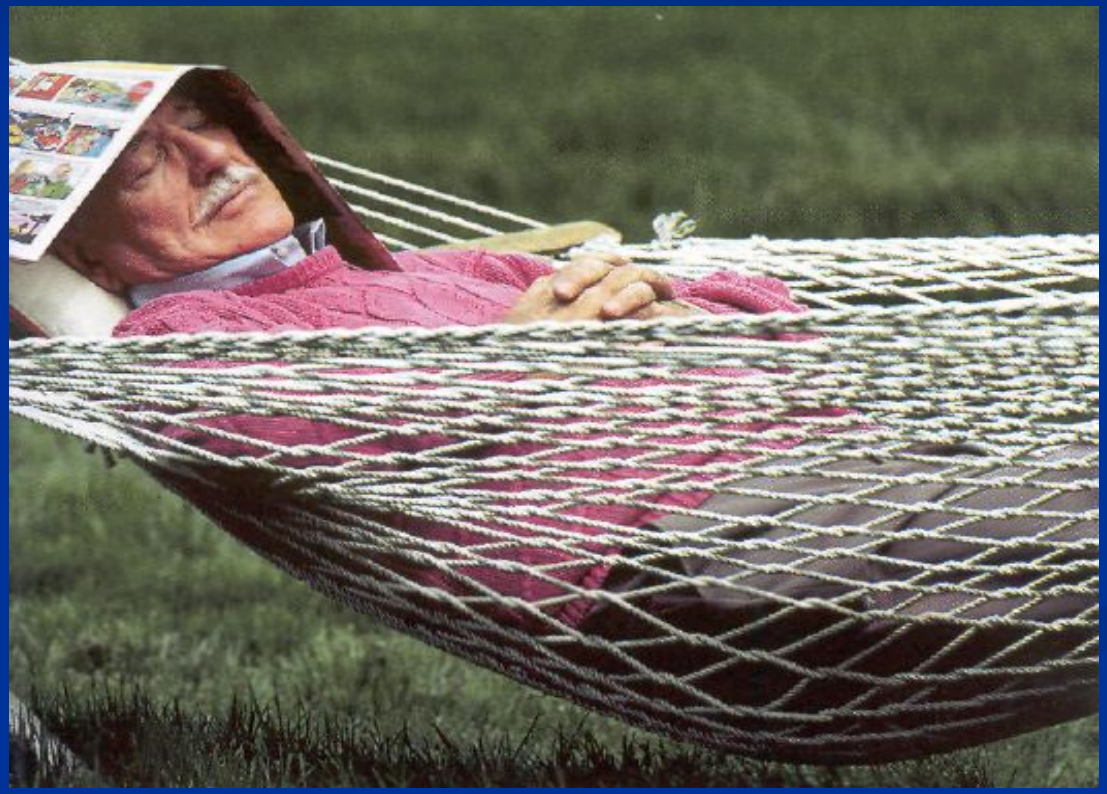
- неритмичная (ациклическая)
  - любые движения в быту, на производстве
  - работы на садовом участке

Наиболее благоприятны при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе при артериальной гипертонии, ритмичные динамические нагрузки.

Неотъемлемой частью любой двигательной активности является мышечное расслабление. Различают 2 вида мышечного расслабления:

<u>непроизвольное</u>

- сон
- отдых



произвольное

- релаксация
- аутогенная тренировка
- медитация

Мышечное расслабление так же вызывает снижение артериального давления.

Виды двигательных режимов

1. **Щадящий режим** включает мышечную релаксацию и простейшие гимнастические упражнения

2. **Щадяще-тренирующий режим**
   - ходьба от медленной до ускоренной
   - циклические динамические гимнастические упражнения
   - дозированные нагрузки на велотренажере

Виды двигательных режимов

3. **Тренирующий режим**

- ускоренная ходьба
- бег трусцой
- занятия на велотренажере до 30 минут
- плавание
- гребля
- лыжные прогулки
- циклические гимнастические упражнения

Тренирующее воздействие физических нагрузок на деятельность сердечно-сосудистой системы оптимально при продолжительности 20-40 минут 3-4 раза в неделю или 60 минут 2 раза в неделю.

Важнейшие правила тренировок

1. Постепенное наращивание силы и длительности тренировок
2. Регулярность занятий
3. Контроль уровня нагрузок

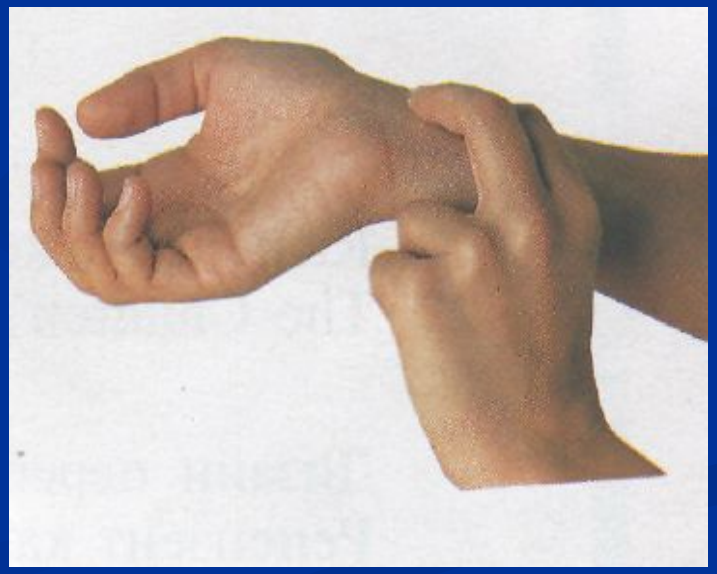
Контроль уровня физических нагрузок

Контроль осуществляется по частоте пульса и дыхания. Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту.

Необходимо измерить свой пульс в покое, затем после дозированной физической нагрузки.

Допускается учащение пульса на половину от исходного.



Контроль уровня физических нагрузок

Во время занятий (бег, ходьба и др.) следует стремиться к тому, чтобы ощутить легкую одышку. При этом должна сохраняться способность разговаривать. Если одышка проходит в течение 5-10 минут после прекращения нагрузки, то такое учащение считают удовлетворительным. Если же учащение дыхания сохраняется более 10 минут - это свидетельствует о том, что нагрузка не соответствует состоянию здоровья.

Биологически активные точки

При артериальной гипертонии рекомендуется самомассаж и массаж биологически активных точек.

В результате процедур снижается артериальное давление, уменьшается головная боль, возникает чувство успокоения, в целом улучшается самочувствие и повышается работоспособность.

Воздействие на биологически активные точки усиливает кровоснабжение тканей, уменьшает боль, снимает мышечное и нервное напряжение.

Самомассаж

Его нужно делать утром сразу после сна:

- подушечками пальцев растереть кожу лица от щек к ушным раковинам
- круговыми движениями растереть подбородок и рот
- разгладить кожу носа от крыльев к переносице
- круговыми движениями массировать кожу вокруг глаз поглаживающими движениями от середины лба к вискам
- вращательные движения на шее от подбородка вниз и в стороны.

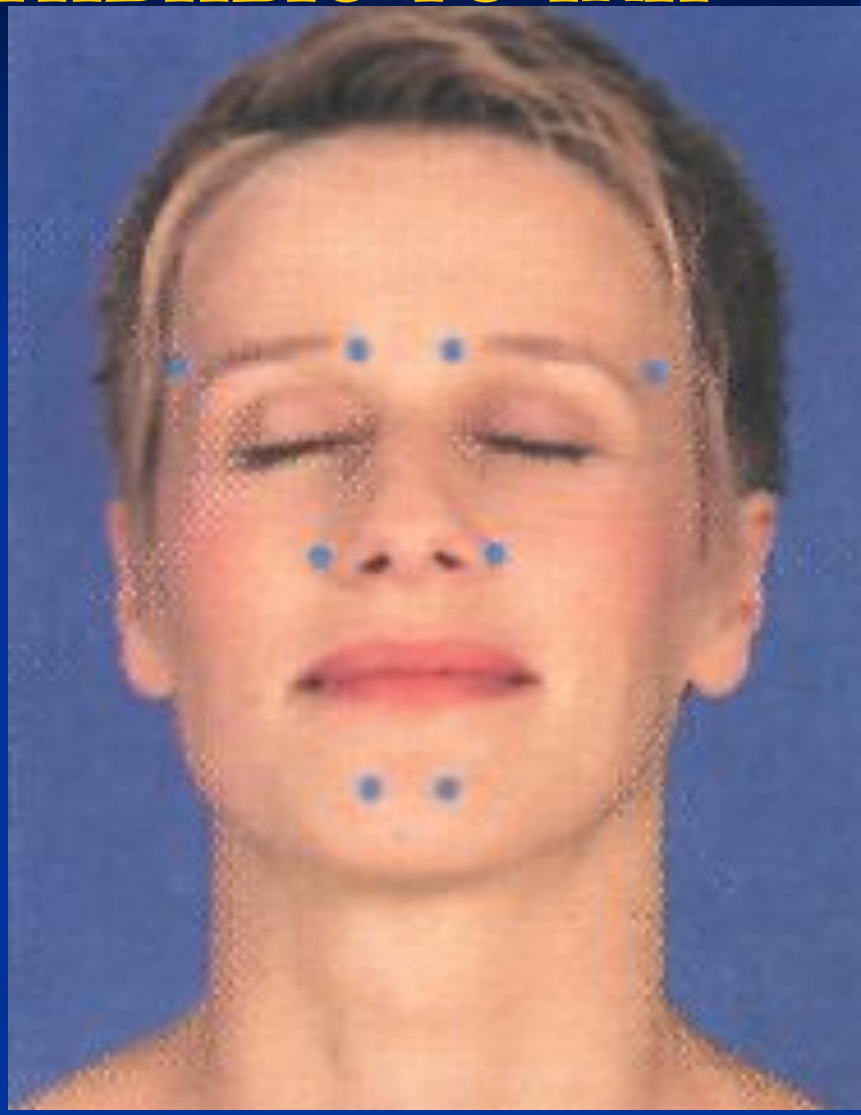
Все эти приятные процедуры займут у вас не более 5 минут. Вечером их можно повторить с использованием питательных кремов.

Никогда не следует пренебрегать самомассажем ушных раковин. Его производят большим и указательным пальцами, начинают на вдохе от мочки уха до его верхушки по наружному краю. На выдохе подушечки пальцев массируют кромку уха в обратном порядке, сверху до мочки. Всего минуту займет самомассаж ушных раковин, но улучшит ваше настроение и самочувствие.

Биологически активные точки

Критерием правильности нахождения биологически активной точки служит чувство болезненности или распирания при давлении на нее.

Давление на точки, особенно в начале, должно быть осторожным и постепенно усиливаться. Длительность массажа каждой точки 1,5-2 минуты.

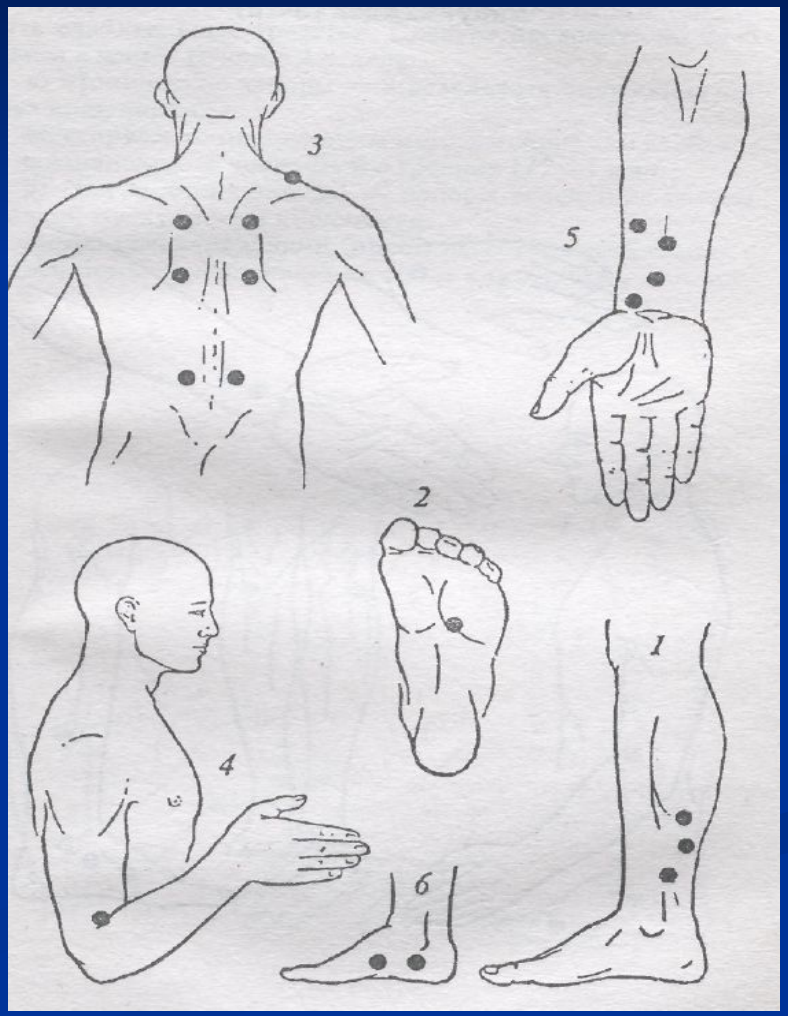


Точечный массаж при повышенном давлении

Точки 1 и 2 массируют возбуждающим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение 1 мин.

Это приведет к улучшению общего состояния и понижению артериального давления.

Остальные точки этой группы массируют успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе.

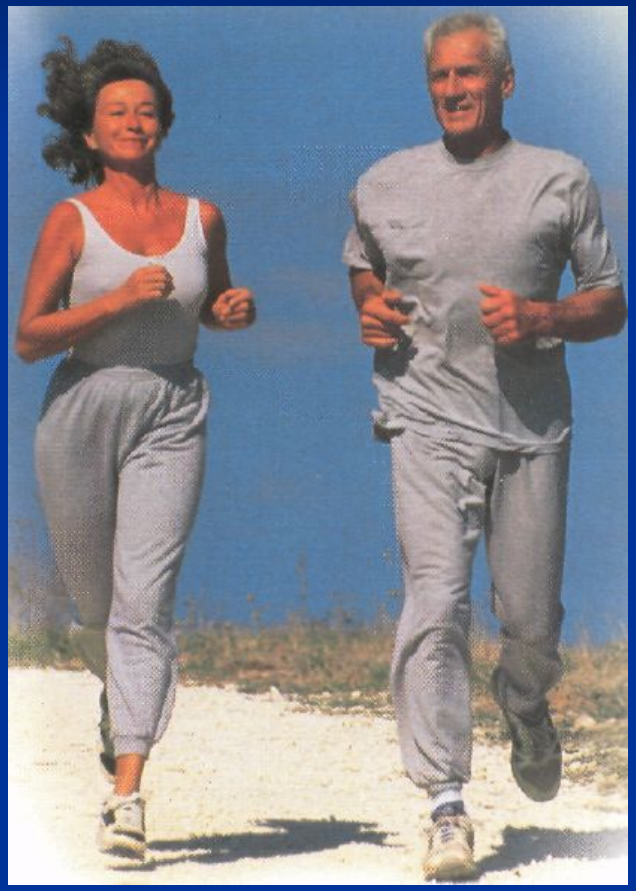


Виды физических нагрузок, рекомендуемых при артериальной гипертонии

- Занятия ритмической гимнастикой
- Бег трусцой
- Велосипед
- Плавание
- Быстрая ходьба
- Лыжный бег

Игры с мячом – футбол, волейбол, баскетбол, теннис и интенсивные работы в саду также полезны, но действие этих видов движения на стабилизацию артериального давления менее выражено.

Виды физических нагрузок, рекомендуемых при артериальной гипертонии



Вода ваш союзник

Вода – идеальное средство для оздоровления. Обливания холодной и теплой водой стимулируют или расслабляют, но всегда благотворно влияют на кровообращение.

Для вашей сердечно-сосудистой системы рекомендуем проводить водный тренинг каждое утро. До душа сделайте сухой массаж всего тела с помощью массажной рукавицы.

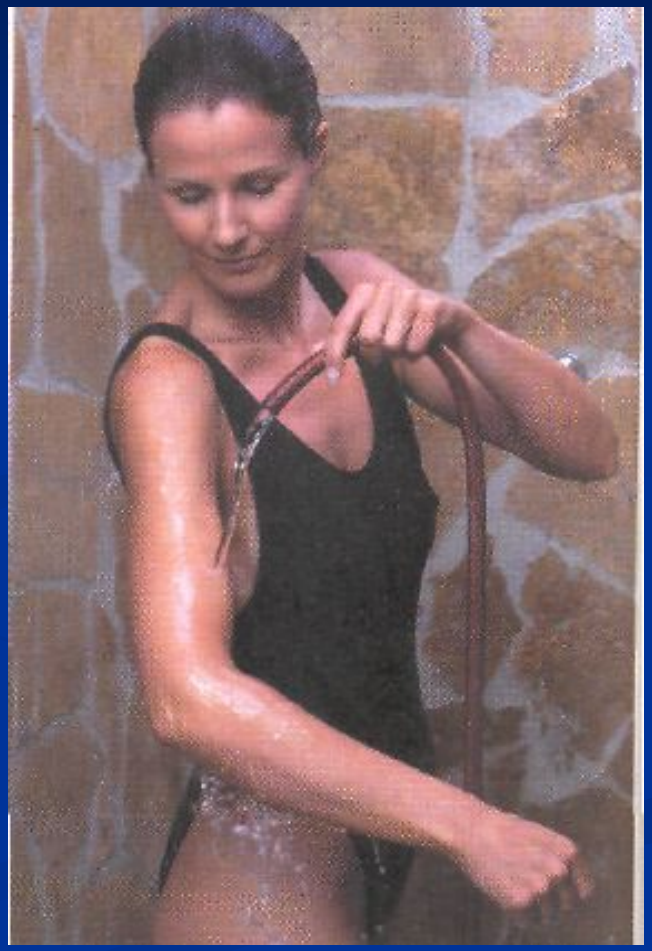
Легкие круговые движения выполняйте в направлении сердца.

После умывания переходите к контрастному душу. Для этого многократно переключайте воду с холодной на горячую. Заканчивайте процедуру холодной водой.

Вода ваш союзник

Вечером для «оживления» сосудов на 15 минут погрузитесь в теплую ванну. Чтобы усилить расслабляющий эффект можно добавить в воду отвар мелиссы.

Водные процедуры успокаивают и расслабляют нервную систему, тренируют сердечно-сосудистую систему, закаливают организм, укрепляют иммунную систему и поднимают настроение.



Физические упражнения, нормализующие давление

Упражнения гимнастики Ниши

1. «Золотая рыбка» - лечь на спину,несколько раз потянуться, растягивая позвоночник. Положить руки под шею, вытянуть ноги и повибрировать всем телом справа налево 1-2 минуты, изображая плывущую рыбку.

2. «Оживление капилляров» - поднять ноги и руки вверх перпендикулярно полу и снова повибрировать руками и ногами 1-3 минуты.

Физические упражнения, нормализующие давление

3. «Смыкание стоп и ладоней» - лечь, сомкнуть ладони, расположив их на груди перпендикулярно телу, сомкнуть ступни, разведя колени в стороны, полежать так 10-15 минут с закрытыми глазами.

4. «Упражнение для спины и живота» - сесть на пол по-турецки, выпрямить спину и начать раскачиваться вправо и влево, одновременно двигая животом вперед и назад в течение 10 минут.

Дыхательная гимнастика

Освоив простые методики дыхательной гимнастики, вы сможете успешно нормализовать артериальное давление, отрегулировать деятельность дыхательной и кровеносной систем, стабилизировать эмоциональный фон и укрепить мышечный корсет.

При повышенном артериальном давлении широко применяется дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Как получить минимальную физическую нагрузку?

Ходьба по 1,5 часа в день или бег по 20 минут в день, при условии, если пульс учащается до 120 -130 ударов в минуту, а у пожилых до 100 - 110 ударов в минуту.

Необходимо помнить, что любые нарушения здорового образа жизни (вредные привычки, нерациональное питание, недостаточный сон) могут свести на «нет» положительное влияние физических нагрузок.

«Движение заменяет множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить движение»

А. Мюссе