

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

- Борьба с гиподинамией.
- Рациональная дыхательная гимнастика.
- Тренажер дыхательный индивидуальный.
- Техника проведения диафрагмального дыхания.
- Причины обращения за медицинской помощью при физических нагрузках.



БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ

- В комплексной терапии больного бронхиальной астмой, направленной на урегулирование у него высшей нервной деятельности, - повышение нервно – психического тонуса, применение специфической терапии, воздействие на вегетативную нервную систему, большое место должно быть отведено применению лечебной физической культуры.



РАЦИОНАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА по К.П. Бутейко (волевая ликвидация глубокого дыхания)

- Этот комплекс заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем постоянного расслабления дыхательной мускулатуры, либо задержек дыхания до появления ощущения легкого недостатка воздуха. Тренировки производятся в условиях покоя и мышечной релаксации. Дышать следует только через нос.



РАЦИОНАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- **Основные этапы методики:**
- удобно сесть, расслабиться, сосредоточить внимание на дыхании;
- выполнить спокойный поверхностный вдох в течение 3 секунд (вдох от носа доходит только до ключиц);
- произвести спокойный сдержанный выдох в течение 3-4 секунд;
- задержать дыхание после выдоха (вначале на 3-4 сек, затем постепенно, по мере тренированности, длительность апное увеличивается). Задержка дыхания вызывает на короткое время гипоксемию и гиперкапию;
- выполнить спокойный неглубокий вдох и т.д.



РАЦИОНАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- **Противопоказания:**
- астматический статус;
- НК, вызванная декомплексным хранением легочного сердца или другими причинами;
- психические заболевания или психопатия с негативным отношением к ВЛГД;
- инфаркт миокарда.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- Эта гимнастика чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- улучшает дренажную функцию бронхов
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхиальной астме
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков ткани, восстановлению кровообращения и лимфообращения, устранению местных застойных явлений
- положительно влияет на обменные процессы
- налаживает нарушение функции ССС
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны ЦНС
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние



ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

- упражнение "ладошки"- разминочное
- "погончики"
- "насос" (накачивание шины)
- "кошка" (приседание с поворотом)
- "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)
- "большой маятник" ("насос"+"обними плечи")



УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

- Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Попряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.
- Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.
- Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.
- Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.
- В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд)

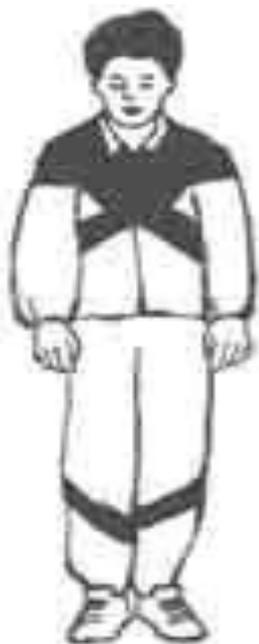


УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

- Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений.
- Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
- Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.



УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»

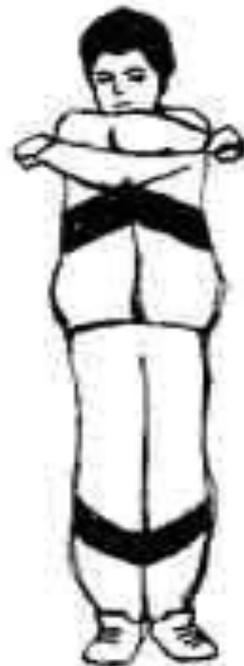


УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА»

- Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.
- Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.
- Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
- Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).



УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»



УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

- Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!
 - Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
 - Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.
 - Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвоночных дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.
 - Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.
- Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.



ТРЕНАЖЕР ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

- Предназначен для дыхательных тренировок с целью профилактики и лечения различных заболеваний, повышенных иммунитетных и адаптационных возможностей организма, реабилитации и восстановления при неблагоприятных (включая радиацию) экологических и производственных факторах, стрессах.



ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

- Комплекс упражнений на напряжения и расслабления
- Длительность 5-7 минут 2 раза в день.
- Цель научить умению расслабляться сохраняя спокойствие во время приступа астмы.
- Выполняется сидя на стуле или лежа на полу.
- 1 Руки лежат на коленях или располагаются вдоль тела
- 2 Закрывать глаза и опустить подбородок на грудь.
- 3 Поочередно напрягают мышцы шеи, лица, плеч, предплечья.
- 4 Каждый раз после напряжения следует полное расслабление, которое сопровождается воображением пребывания в наиболее красивом и приятном месте.



ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

- Хрипы учащаются, несмотря на то, что принято лекарство.
- Дыхание учащается, несмотря на то, что лекарство должно было подействовать.
- Признаки тяжелого дыхания: грудь, шея, вытянуты, напряженное дыхание.
- Трудно ходить, говорить.
- Ребенок прекращает играть.
- Губы и ногти синие (если этот признак срочно!!! врача).
- Снижена пиковая скорость выдоха ниже 60 %.



НЕСКОЛЬКО ШАГОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ В СЛУЧАЕ ПРИСТУПА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:

- Определить, что вызывает затрудненное дыхание
- Улица- пыльца растений, табачный дым
- При беге – физическая нагрузка
- В доме – домашняя пыль
- Эмоции- огорчения, смех, бурные игры
- Если приступ начинается сразу после еды
- Пищевые продукты- орехи, рыба, шоколад.



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?

- Устранить причину:
- уйти из этого места;
- прекратить физические нагрузки;
- попытаться успокоиться расслабиться, сделать дыхательные упражнения (см приложение №1);
- во время приступа необходимо принять удобную позу и расслабиться. Дыхание должно быть редким и равномерным.
- сделать 1-2 ингаляции;
- пить воду маленькими глотками;
- ребенок должен сохранять спокойствие;
- подождать, чтобы лекарство подействовало;
- постараться думать о другом;
- если в течении 15-20 минут самочувствие не улучшилось и симптомы нарастают вызовите врача;
- объяснить врачу свои симптомы и какое лекарство ты принял.

