

к.м.н. Андрияшек Ю.И.

---

# **НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КИНЕЗОТЕРАПИИ В САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ**

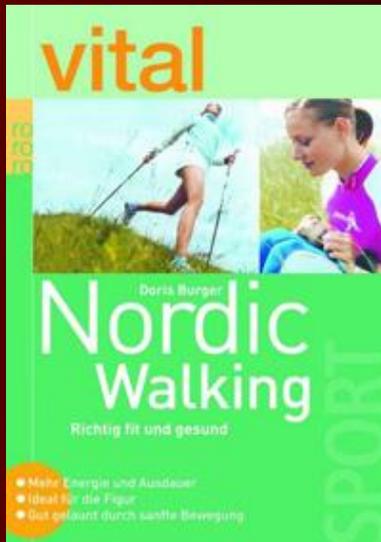
**Санаторий «Теплица» - современная, комфортабельная здравница на 180 мест, основным природно-лечебным фактором которой являются термальные и минеральные воды. Здесь проводится санаторно-курортное лечение больных с патологией опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, заболеваниями ЖКТ.**



**ТЕРРЕНКУР** – это ходьба по специальным дорожкам шириной 1,5-2 м и длиной 1-3 км , в рекомендованном темпе (число шагов в минуту) на дозированное расстояние, которое постепенно увеличивают с целью тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем больных к возрастающим нагрузкам

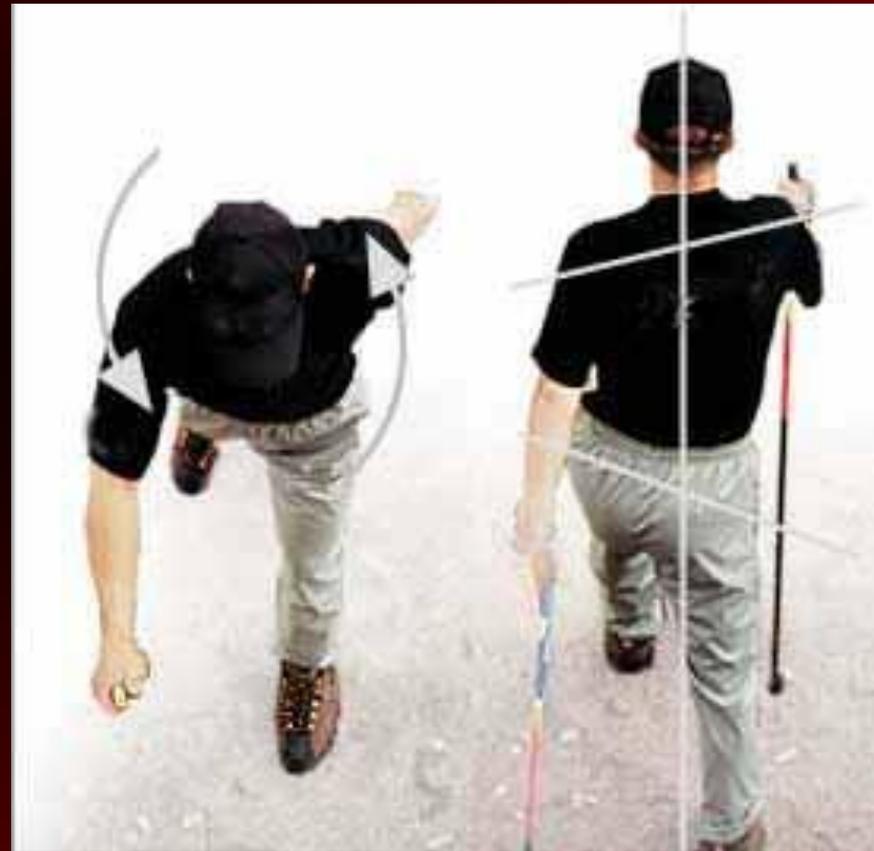
- Терренкур - сочетает ходьбу по горизонтальной плоскости с восхождениями и спусками по холмистой местности в пределах 3-15°.
- Маршруты оборудуют специальными указателями, местами отдыха и пунктами медицинского контроля.
- Величина физической нагрузки в терренкуре зависит от длины маршрута, рельефа местности, угла подъема, темпа ходьбы, числа остановок.
- Терренкур наиболее эффективен для больных с последствиями травм, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

# «NORDIC WALKING» - НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА – СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА



- Нордическая ходьба - это новый и эффективный вид фитнеса. Придумали его в 1970-е финские спортсмены, отсюда термин «Nordic». Чтобы тренироваться круглый год, им нужен был способ имитировать лыжные прогулки тогда, когда снег уже сошел.
- Первоначально она использовалась профессиональными спортсменами для отработки техники ходьбы на лыжах в летний период, а сейчас превратилась в популярный вид активного отдыха.
- Ходьба с палками - это новый вид фитнеса для тех, кто стремится сделать физическую активность небанальной, максимально эффективной для здоровья. При нордической ходьбе используются специальные облегченные лыжные палки с резиновыми наконечниками для лучшей опоры.

# Basics Nordic Walking Technique



# Современный стиль ходьбы «Nordic Walking» с использованием специальных легковесных телескопических палок оптимизирует терренкур и пешеходные прогулки



- «Nordic Walking» позволяет уменьшить статическую и динамическую нагрузку на суставы ног, улучшить балансировку, что значительно расширяет показания к его применению.
- Лыжные палки повышают устойчивость при движении по пересеченной местности терренкуров.

## Механизм действия нового вида кинезотерапии – нордической ходьбы «NORDIC WALKING»



- При ходьбе и беге трусцой недостаточно работают мышцы верхней половины тела. Лыжные палки позволяют во время ходьбы упражнять весь организм, а не только мышцы ног. Управление лыжными палками вместе с ходьбой в быстром темпе позволяет задействовать до 90% мышц нашего тела.
- Это хорошее аэробное упражнение, которое увеличивает затраты энергии на 20-40% по сравнению с обычной ходьбой. Нордическая ходьба увеличивает максимальное потребление кислорода на 20-25 процентов, являясь при этом на 45 процентов эффективнее, чем обычная ходьба.
- Благодаря использованию палок, пульс увеличивается, в среднем, на 10-15 процентов по отношению к обычной ходьбе. Сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок.

## Механизм действия нового вида кинезотерапии – нордической ходьбы «NORDIC WALKING»



- **Оптимальное распределение verteбральной нагрузки и активное участие в ходьбе рук, за счет включения в работу мышц шейно-плече-лопаточной группы, позитивно влияет на состояние шейного отдела позвоночника.**
- **Снижается нагрузка на ноги, не перегружаются суставы и колени, что особенно важно для людей, страдающих заболеваниями суставов, ревматизмом.**
- **Тренируются выдержка, сила, подвижность, координация движений, но не быстрота.**
- **Во время остановок на пути палки используются для упражнений на растяжку и дыхательных упражнений**

# Лечебные эффекты нордической ходьбы



- Систематические занятия нордической ходьбой способствуют улучшению физического состояния организма, повышают иммунитет и общую выносливость, укрепляют мышцы и поддерживают их в тонусе.
- Снижают риск развития возрастных нарушений обмена веществ, в том числе защищают женщин от остеопороза, способствуя повышению плотности костных тканей, так как при умеренных физических нагрузках возрастает способность организма усваивать кальций.
- Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и препятствует развитию заболеваний сосудов, сокращает риск возникновения сердечно-сосудистой патологии (инфаркта), замедляет процессы старения организма.

# Лечебные эффекты нордической ходьбы



- Улучшает состояние кожи - благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов.
- Регулярные занятия северной ходьбой повышают уровень метаболизма в организме, а он определяет скорость сжигания жиров, позволяют избавиться от лишних килограммов и не набрать их снова.
- Занятия нордической ходьбой повышают стрессоустойчивость организма, ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают, и помогают снять последствия стресса.

# Лечебные эффекты нордической ходьбы



- Нордическая ходьба по степени тренирующего воздействия эффективнее, чем обычная ходьба, что требует специального дозирования и индивидуального подхода для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями с проведением проб на толерантность к физической нагрузке

# Nordic walking exercises



# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА «Nordic walking exercises»



- Новая методика терренкура в сочетании с нордической ходьбой в санатории «Теплица» включает в себя выполнение комплекса специальных физических упражнений после заданной дистанции нордической ходьбы
- Нами разработан оригинальный комплекс лечебной гимнастики с новыми снарядами – специальными палками для нордической ходьбы.

**В санатории «Теплица» нордическая ходьба проводится в большой группе из 10-20 человек на открытом воздухе в виде терренкура №1 по территории санатория в сочетании с гимнастикой под руководством инструктора ЛФК.**



- **Общая протяженность дистанции от 1 до 2 км (2-4 круга, протяжённость одного круга - 500м). Местность – ровная.**
- **Продолжительность от 30 минут при щадяще-тренирующем до 45 минут при тренирующем режимах,**
- **ежедневно, на курс 10-20 процедур.**

**В санатории «Теплица» нордическая ходьба проводится в большой группе из 10-20 человек на открытом воздухе в виде терренкура №1 по территории санатория в сочетании с гимнастикой под руководством инструктора ЛФК.**



- При хорошей переносимости занятий нордической ходьбой по маршруту терренкура №1 через каждые 4 дня проводят увеличение нагрузки на 500м, а затем переходят на новый маршрут терренкура.
- Темп ходьбы 60-80 шагов в минуту, со спокойным равномерным дыханием.

**Использование новой методики кинезотерапии - нордической ходьбы в комплексном санаторно-курортном лечении позволяет оптимизировать и вывести режим двигательной активности на качественно новый уровень**





**Использование новой методики кинезотерапии -  
нордической ходьбы «NORDIC WALKING»  
способствует повышению эффективности лечения  
больных с заболеваниями опорно-двигательного  
аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем  
в санатории «Теплица»**