

ДРЕНАЖНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПРИМЕНЕНИЕ В ЛФК

подготовил студент группы л-110
Владислав Дмитриевич

Душков

Содержание

1. Что такое ЛФК?
2. Дыхательная система
3. Направленность физических упражнений
4. Комплекс упражнений ЛФК при бронхите и пневмонии
5. Комплекс упражнений при бронхиальной астме
6. Заключение

Что такое ЛФК?

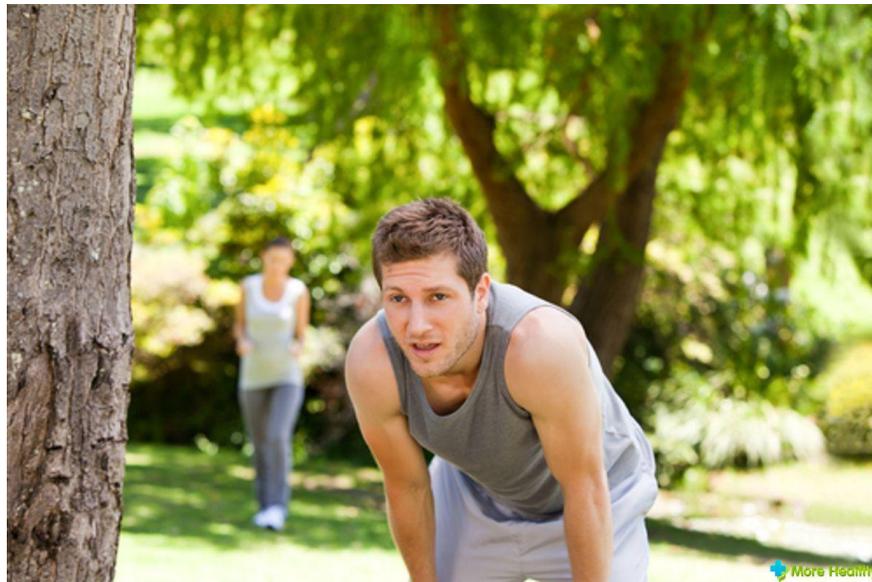
- Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.





Дыхательная система

- Дыхательная система и ее функция слишком зависят от окружающей среды и слишком быстро реагируют на любые внешние факторы и на любое повреждение. При этом реакция дыхательных путей на все, что происходит вокруг, выражается преимущественно в двух симптомах - кашле и одышке.

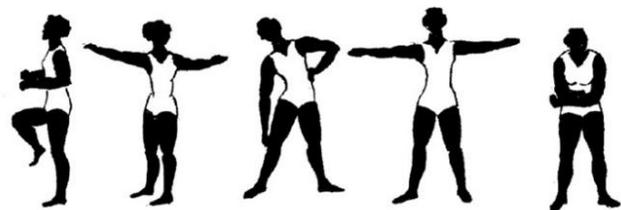


Направленность физических упражнений

- ❑ Лечебное действие физических упражнений при заболевании дыхательного аппарата основано на возможности произвольно регулировать глубину и частоту дыхания, длительность фаз дыхания, дыхательных пауз, уменьшать или увеличивать вентиляцию в разных отделах легких.
- ❑ Особенно важно использовать ЛФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной и другой терапией.



Комплекс упражнений ЛФК при бронхите и пневмонии



И.п. – О.с. Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра и активной работой рук.

И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны

1 – поворот вправо

2 – и.п.

3-4 то же влево

И.п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо, правая вниз

2 – и.п.

3-4 – то же влево

И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон вперед, согнув руки

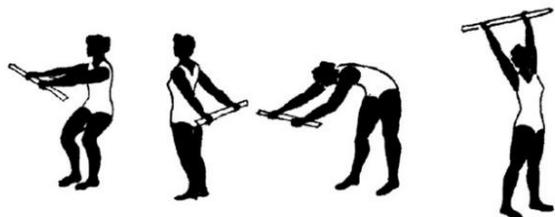
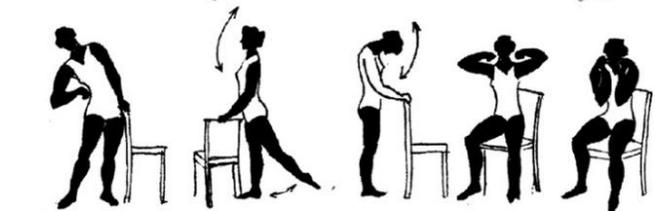
2 – и.п.

И.п. - сидя, руки на пояс

1 – правая вперед, руки вперед

2 – и.п.

3-4 – то же левой



И.п. – сидя

1- руки в стороны

2 – наклон вперед, согнув руки

3 – руки в стороны

4 – и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо, левая рука вверх

2 – и.п.

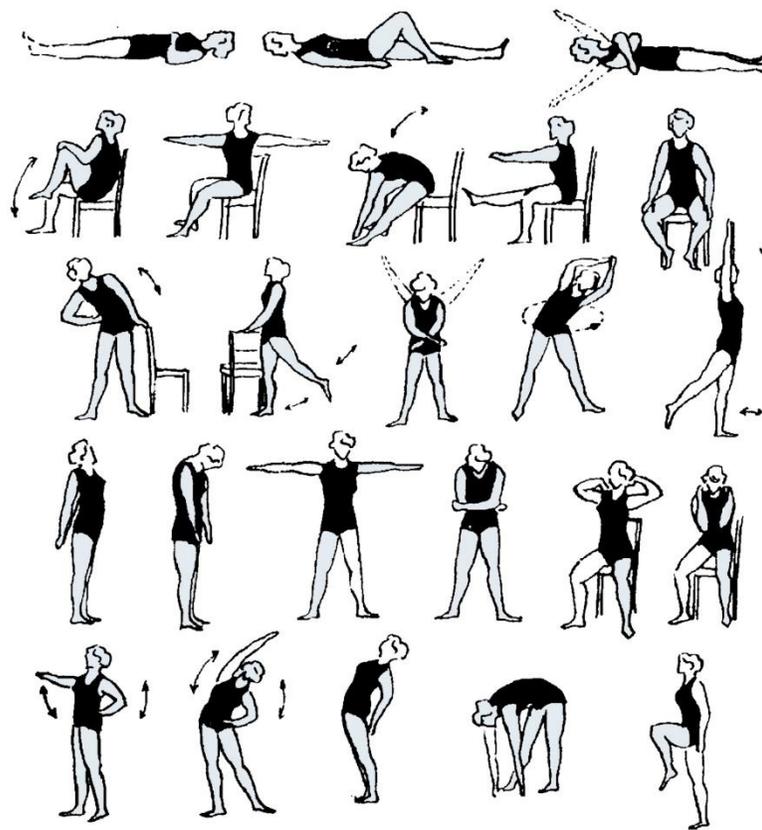
3-4 – то же влево

И.п.- стойка ноги врозь, согнув руки

1-4 – круговое движение руками вперед

5-8 то же назад

Комплекс упражнений при бронхиальной астме



1. И. п. — лежа на спине, руки расположены на грудной клетке. На высоте выдоха сдавить грудную клетку руками. 5—7 раз.
2. И. п. — лежа. По очереди сгибание ног. Выдох сделать медленно. 3—5 раз.
3. И. п. — лежа. Руки в стороны — вдох, обхватить себя — выдох. 3—6 раз.
4. И. п. — сидя. Сгибание ноги — вдох, выпрямление — выдох. 4—6 раз. Акцент на выдох.
5. И. п. — сидя, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо. 5—7 раз.
6. И. п. — сидя. Руки вверх — вдох, наклон вперед — выдох. 4—6 раз. Акцент на выдох.
7. И. п. — сидя, руки на поясе. По очереди выпрямление ног и рук. 5—7 раз.
8. И. п. — сидя, руки на коленях. Отведение плеч назад — вдох; наклон вперед, плечи опущены — выдох. 4—6 раз.
9. И. п. — стоя. Наклоны туловища влево-вправо. 5—7 раз.
10. И. п. — стоя. По очереди отведение ног назад. 6—8 раз.
11. И. п. — стоя. Руки вверх — вдох, наклон туловища, руки опущены — выдох. 3—6 раз. Акцент на выдох.
12. И. п. — стоя, руки в «замок», вращение туловища 5—8 раз.
13. И. п. — стоя. По очереди отведение ноги и рук. 5—7 раз. Дыхание свободное.
14. И. п. — стоя. Отведение рук и плеч назад — вдох, опустить голову и плечи — выдох. 4—6 раз.
15. И. п. — руки в стороны. Наклоны вперед, руки — выдох. 3—5 раз.
16. И. п. — сидя, руки к плечам. Отвести локти назад — вдох, наклон вперед, локти касаются грудной клетки — выдох. 4—6 раз.
17. И. п. — руки на пояс. Наклоны влево-вправо. 5—7 раз.
18. И. п. — стоя. Прогнуться — вдох, наклон вперед, руки расслаблены — выдох. 3—6 раз.
19. Ходьба по комнате или на месте 30—60 с.

Заключение

- Большое разнообразие физических упражнений, применяемых в процессе физического воспитания, позволяют человеку быть в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни, развивают мышцы, укрепляют позвоночник, что позволяет с большой долей вероятности избежать многих заболеваний в будущем.

