

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

# Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений

---

Выполнила студентка 1 курса

Группы Д-110

Шкамбурова Е. Д.

Проверил Игнатушкин Р. Г.

Гомель 2020

- Жизнь наших предков заставляла постоянно заниматься физическими упражнениями, а стрессовая ситуация влекла за собой борьбу или бегство (физическую нагрузку), в этот момент мобилировался весь организм, нервная система получала биологическую и физиологическую разрядку.
- У современного человека нет разрядки, реакция подсознания на внешние раздражители заканчивается напряжением мышц, напряжение никуда не исчезает, напряжение одного дня переходит в другое, так возникают мышечные блоки, происходит утечка энергии, и только физические занятия помогут вырваться из порочного круга.



- При кратковременных занятиях в течение 15 минут для покрытия энергетических потребностей организм использует гликоген, а при продолжительной нагрузке — подкожный жир.
- Вход в режим физических нагрузок должен быть постепенным, индивидуальным, дозированным, физические упражнения должны стать частью повседневной жизни.



Лечебная физкультура показана в любом возрасте почти при всех заболеваниях, травмах и их последствиях. Она находит широкое применение:

- в клинике внутренних болезней;
- в неврологии и нейрохирургии;
- в травматологии и ортопедии;
- в после хирургического лечения заболеваний внутренних органов;
- в педиатрии;
- в акушерстве и гинекологии;
- во фтизиатрии;
- в психиатрии;
- в офтальмологии — при неосложненной миопии;
- в онкологии — у больных без метастазов после радикального лечения.



- Перечень противопоказаний весьма небольшой и касается в основном начального периода острой стадии заболевания или обострения хронических болезней, острого периода травмы, необходимости хирургического вмешательства, кровотечений.

# Общие противопоказания к назначению ЛФК

---

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- выраженная олигофрения (слабоумие) и психические заболевания с резко нарушенным интеллектом;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;



# Общие противопоказания к назначению ЛФК

---

- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечения;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- атриовентрикулярная блокада.

# Временные противопоказания к назначению ЛФК

---

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течении заболевания;
- интеркуррентные заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- острые повреждения;
- появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический или при нормальном артериальном давлении (АД));
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (свыше 100 уд./мин.), брадикардия (менее 50 уд./мин.), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.



- Лечебная физкультура может являться самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, а также хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения, физиобальнеотерапией, грязелечением, до и после оперативного вмешательства.



# Рецензия преподавателя

---