

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
"Медицинский колледж №2"

Гиподинамия

Выполнила:
группа "Пропаганда"

Москва 2019

Цель

Профилактика заболеваний, связанных с пассивным образом жизни

Задачи

- ✓ Объяснение сущности гиподинамии
- ✓ Определить возможные её последствия
- ✓ Дать рекомендации по изменению образа жизни, способствуя увеличению жизненной активности

План сегодняшней работы:

- Определение гиподинамии
- Актуальность проблемы на сегодняшний день
- Факторы риска
- Симптоматика и последствия гиподинамии
- Лечение и профилактика

Гиподинамия
— нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



Подвижность – естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности. Основными функциями двигательной активности являются:

- Поддержание гомеостаза;
- Поддержание тонуса мышц, сосудов, а вместе с ними и нормальной жизнедеятельности организма;
- Развитие индивидуальных способностей и свойств;
- Достижение высокого эффекта двигательной деятельности (спорт, трудовые навыки)



В результате технического прогресса с начала прошлого столетия доля физического труда в жизни человека *уменьшилась в 150–200 раз*

Сравните:

- При этом летальность от сердечно-сосудистых патологий *увеличилась примерно в 6 раз*. Распространенность гиподинамии увеличивается в связи с урбанизацией, механизацией и автоматизацией трудовой деятельности и повседневной жизни, увеличением роли в современном обществе средств коммуникации

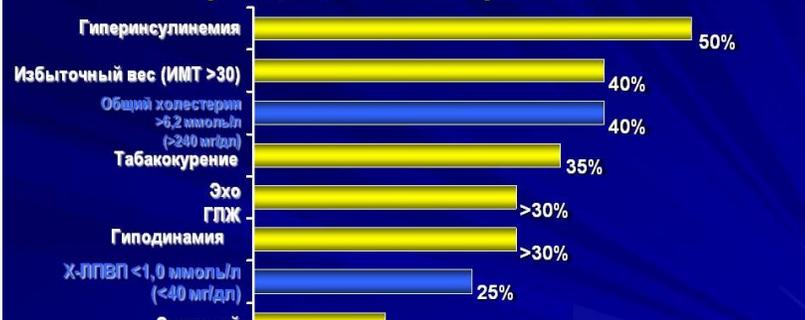
Чем опасна гиподинамия?

Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, **нарушаются нервно-рефлекторные связи**, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия) , **нарушается обмен веществ.**

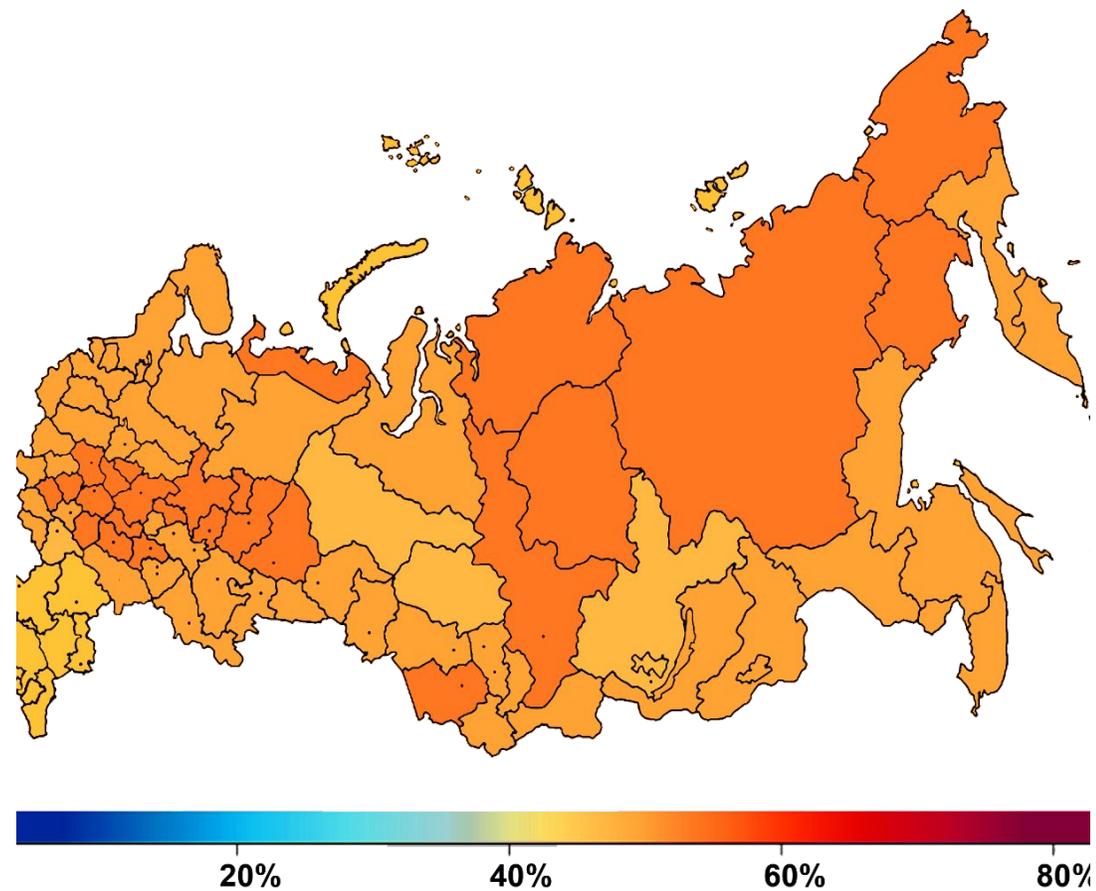
С течением времени из-за гиподинамии **нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата:** прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз) , страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз) . Длительная гиподинамия **приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям** (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) , **расстройствам дыхания** (хроническая обструктивная болезнь легких) и **пищеварения** (нарушение функции кишечника)



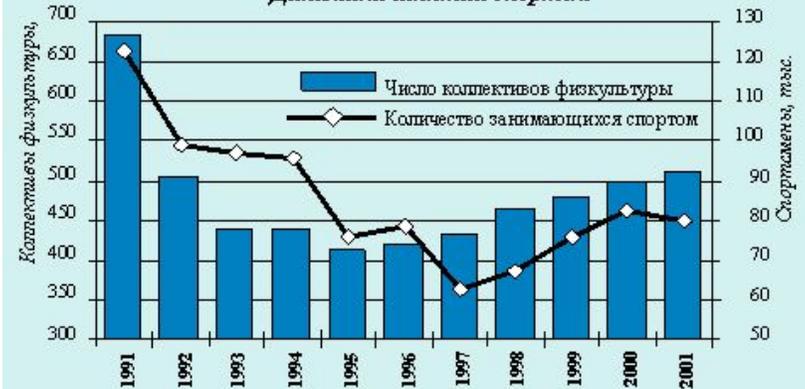
Распространенность факторов риска у пациентов с гипертонией



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ У НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ (ИМТ>25 КГ/М², ВОЗРАСТ СТАРШЕ 25 ЛЕТ)



Динамика занятий спортом



Выделяют такие основные формы гиподинамии:



Гипоэргия –
недостаток
общего объема
движений и их
количества



Гипокинезия –
недостаток
разнообразия
движений;

Гипотония –
недостаток
качества
движений и их
интенсивности.



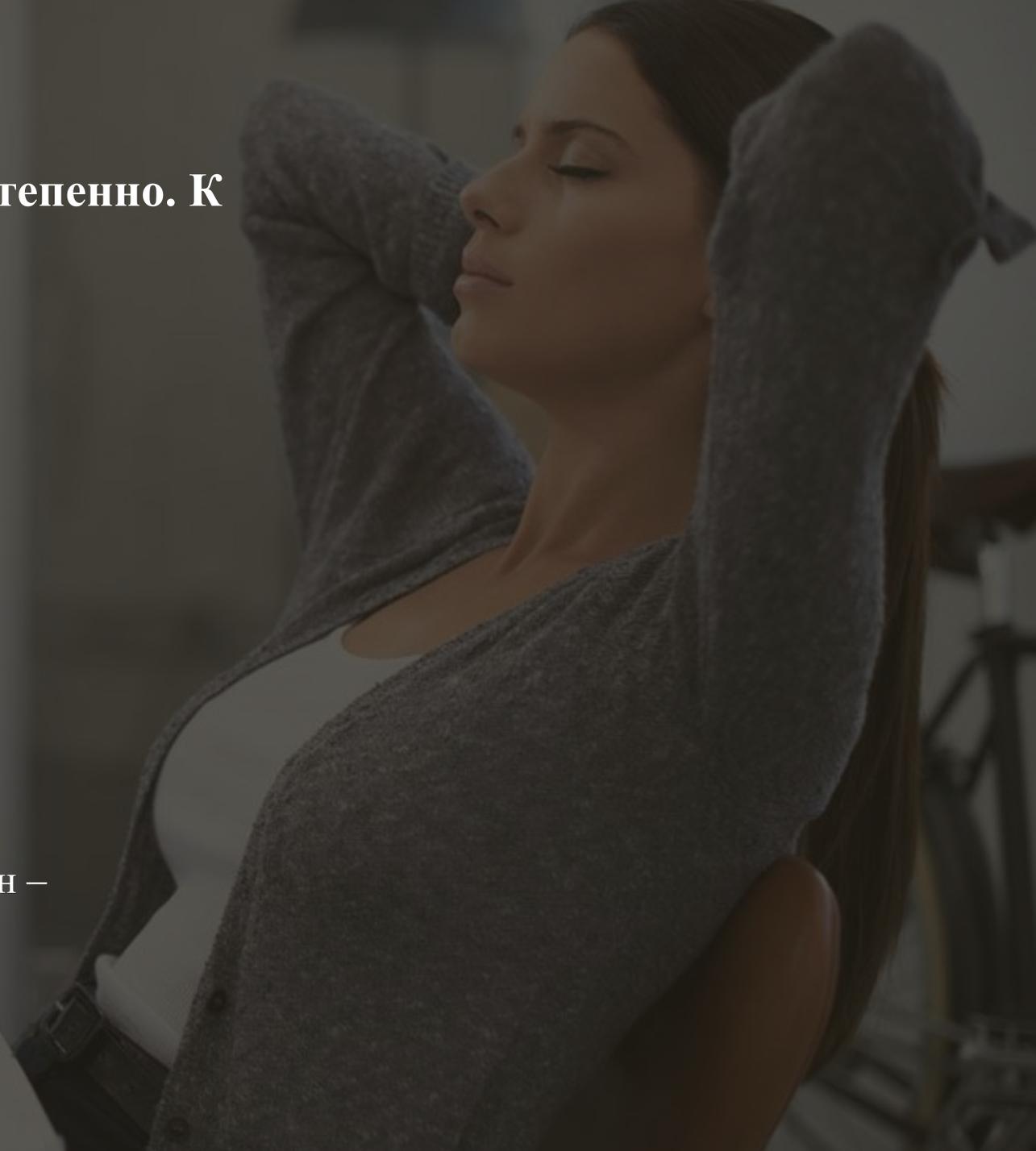
Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и продолжительным заболеванием. Но в большинстве случаев она связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой.

К основным факторам риска развития гиподинамии относятся:

- недостаточные физические нагрузки;
- избыточная масса тела;
- психологические расстройства;
- соматические заболевания;
- генетические факторы;
- внутриутробная гипоксия плода;
- родовые травмы;
- вредные привычки

Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся:

- нарастающая усталость
- быстрая утомляемость
- снижение работоспособности
- нарушения сна
- повышенная беспричинная нервозность
- регулярные головные боли разной интенсивности
- повышенный риск переломов
- увеличение массы тела
- одышка при незначительной физической нагрузке
- боли в спине.
- У женщин может развиваться аноргазмия, у мужчин – эректильная дисфункция





Вследствие недостаточной физической активности уменьшаются силовые показатели, сокращаются объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что может приводить к развитию вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний. При длительном течении патологического процесса постепенно уменьшается костная масса, вследствие чего нарушаются функции позвоночника и суставов. Из-за ослабления связочного аппарата возникают межпозвонковые грыжи. У пациентов с гиподинамией, как правило, происходит увеличение частоты сердечных сокращений как при физических нагрузках, так и в состоянии покоя, а также повышение артериального давления.

Лечение и профилактика

Коррекция патологического состояния, помимо постепенного увеличения физической нагрузки, включает физиотерапевтические методы, массаж, диетотерапию.

Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии **рекомендуются:**

- лечебная физкультура – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний;
- аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи);
- силовые упражнения;
- упражнения на растяжку мышц и связок.

При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом. Детям, так же как и взрослым, рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом или танцами, туризм.

Независимо от возраста, при появлении любых признаков гиподинамии нужно утром делать зарядку. Начните с 10 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут, сюда можно включать и пробежку, и прыжки. Вечером нужно гулять как минимум 20 минут, это лучше делать, конечно же, в парке или в лесу, а не возле автострады.

Важно отказаться от вредных привычек, которые усугубляют состояние организма и вызывают все меньше желания двигаться.

Еще один вариант лечения и профилактики гиподинамии: танцы, тренажерный зал, боевые искусства, бассейн. Это может быть любая секция со значительной двигательной активностью. **Начните делать то, чего вы раньше не делали, и организм скажет вам спасибо.**

Источники:

- <http://sgp14.ru/news/art662.html>
- <http://healthsovet.ru/bolezni/gipodinamiya>
- <https://www.neboleem.net/gipodinamija.php>
- <https://simptomer.ru/bolezni/sustavy-kosti/1416-gipodinamiya-simptomu>
- <https://brulant.ru/health/gipodinamiya/>