

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

# Лечебная физкультура при врожденных пороках сердца



Подготовил студент группы Л-431

Русинович В.Д.

Преподаватель:

Игнатушкин Р.Г

Гомель, 2020

# Введение

- Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения.
- С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, всё чаще заболевания сердца и сосудов встречается и в молодом, творчески активном возрасте.

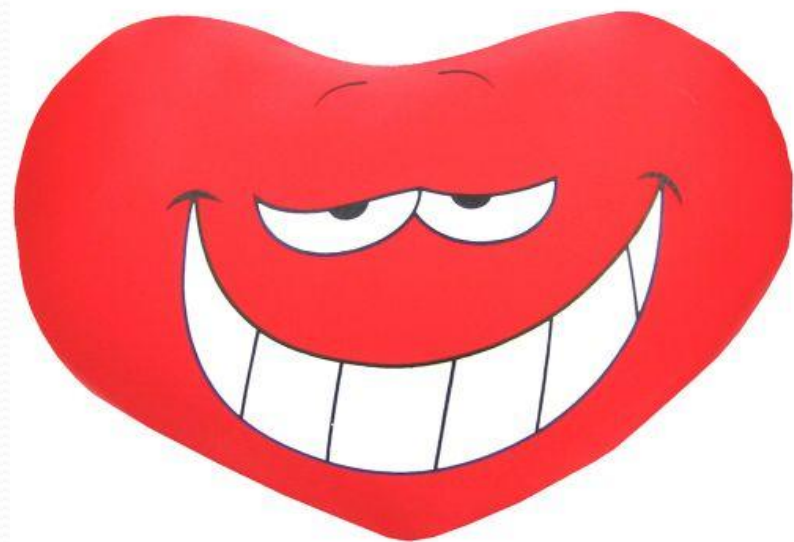


# Что такое ЛФК ( Лечебная Физическая Культура)?

- Лечебная физическая культура (ЛФК)-метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функций организма-движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно и сочетание с физиотерапевтическими процедурами и массажа) с другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.

# Задачи лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы состоят в следующем:

- - Укрепление и оздоровление всего организма больного;
- Повышение окислительно-восстановительной фазы обмена веществ и улучшения трофических процессов в тканях и органах;
- Уменьшение различных субъективных проявлений заболеваний (головные боли, головокружение, нервозность, напряжение, одышка и др.). И повышение в связи общей трудоспособности.



# Пороки сердца: ЛФК

- Лечебная физкультура при пороках сердца – сочетание активных и дыхательных упражнений. Занятия проводятся в медленном темпе, без интенсификации, длительность 10-15 дней. В последующие 2-3 недели больным назначается лечебная гимнастика.

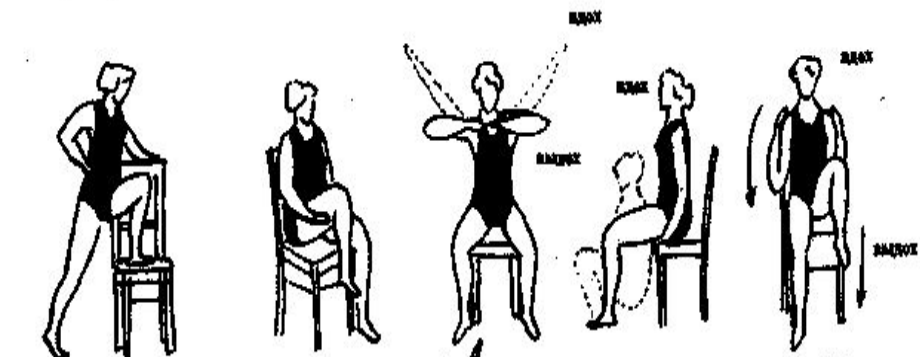




Исходное положение – стоя, руки на пояс.  
 Осуществить наклоны вправо и влево.

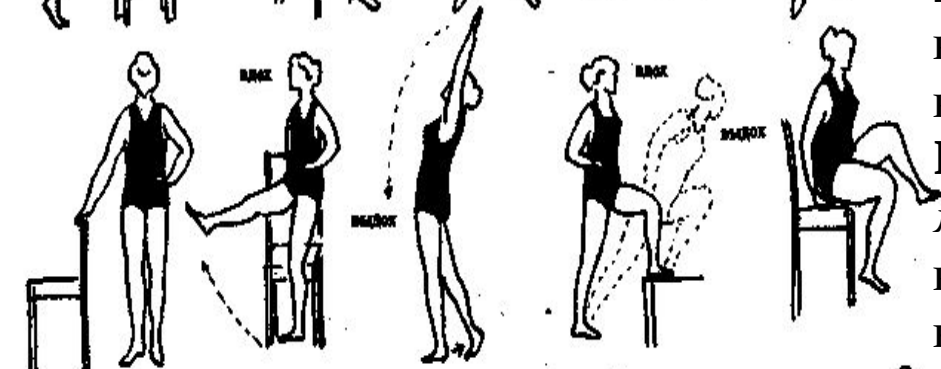
Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Отводим руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох.

Исходное положение – стоя. Отводим правую ногу и руку вперед. То же с левой ногой.

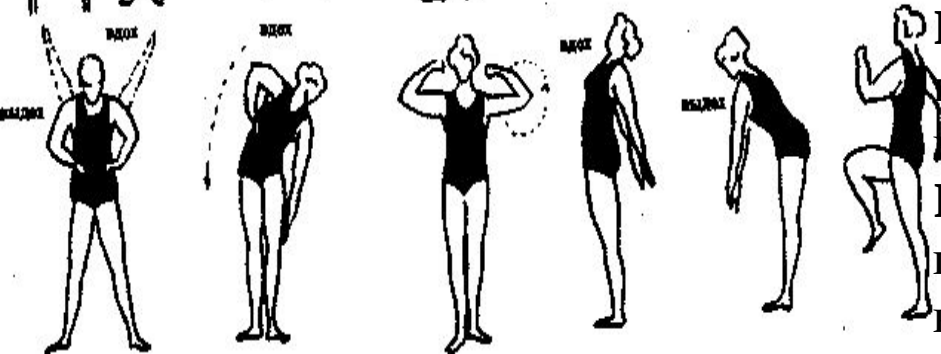


Исходное положение – стоя, руки вверх. Присели, затем вернулись в исходное положение.

Исходное положение – такое же, руки вверх, кисти в замке. Осуществляем вращение туловища.



Исходное положение – стоя. Сделать шаг левой ногой вперед – руки вверх, вернуться в и.п. Повторить для правой ноги.



Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Осуществить повороты влево и вправо с разведением рук.

Исходное положение – стоя, руки к плечам. Выполнить поочередное выпрямление рук.

Ходьба на месте.

# Заключение

- Таким образом, систематическая двигательная активность, занятие физической культурой и спортом оказывает положительное воздействие на организм человека. Так же физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшает обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно-сосудистых, в развитии которых не последнюю роль играет натренированность сердца современного человека лишившего себя оптимальной двигательной активностью.

