

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ
УО «Гомельский государственный медицинский
университет»
Кафедра физического воспитания и спорта



Лечебная физкультура при бронхиальной астме

Подготовил студент
Группы Л-421
Коноваленко М.А.
Проверил преподаватель:
Игнатушкин Р.Г.

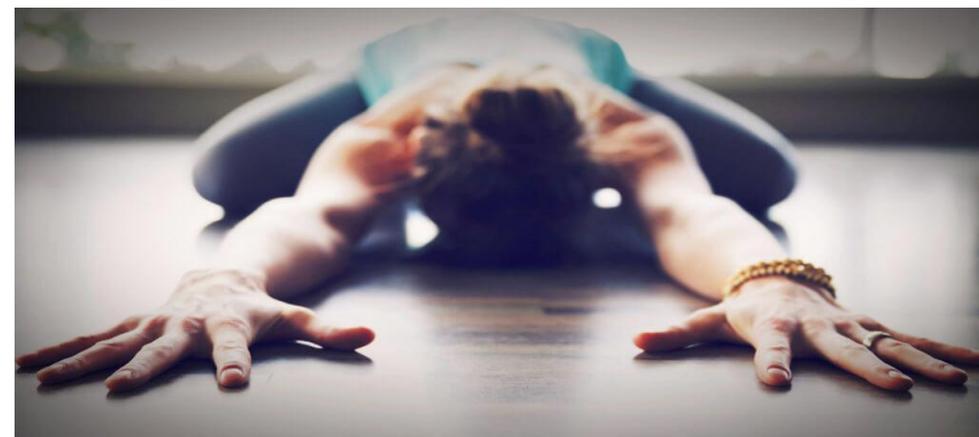
Гомель
2020

Бронхиальная астма

- ▶ хроническое заболевание дыхательных путей. Ключевым звеном является бронхоспазм (сужение просвета бронхов), обусловленный специфическими иммунологическими (сенсibilизация и аллергия) или неспецифическими механизмами, проявляющаяся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, одышки, приступов удушья, чувства стеснения в груди и кашля. Бронхиальная обструкция обратима частично или полностью, спонтанно или под влиянием лечения.

Задачи ЛФК при астме

- ▶ Улучшение кровообращения. Чем лучше кровообращение, тем активнее клетки органов насыщаются кислородом.
- ▶ Повышение выносливости и работоспособности легких. Лечебные физические нагрузки сделают организм выносливее, чтобы в дальнейшем избегать атак удушья при малейшей физической активности.
- ▶ Нормализация дыхания. Правильная техника дыхания облегчит астматические приступы.
- ▶ Улучшение дренажной работы бронхов. Мокрота после проведенных занятий интенсивнее отходит.
- ▶ Улучшение психологического настроения больного. Лечебная зарядка для астматиков дает позитивный заряд эмоций, что очень важно при данном недуге.



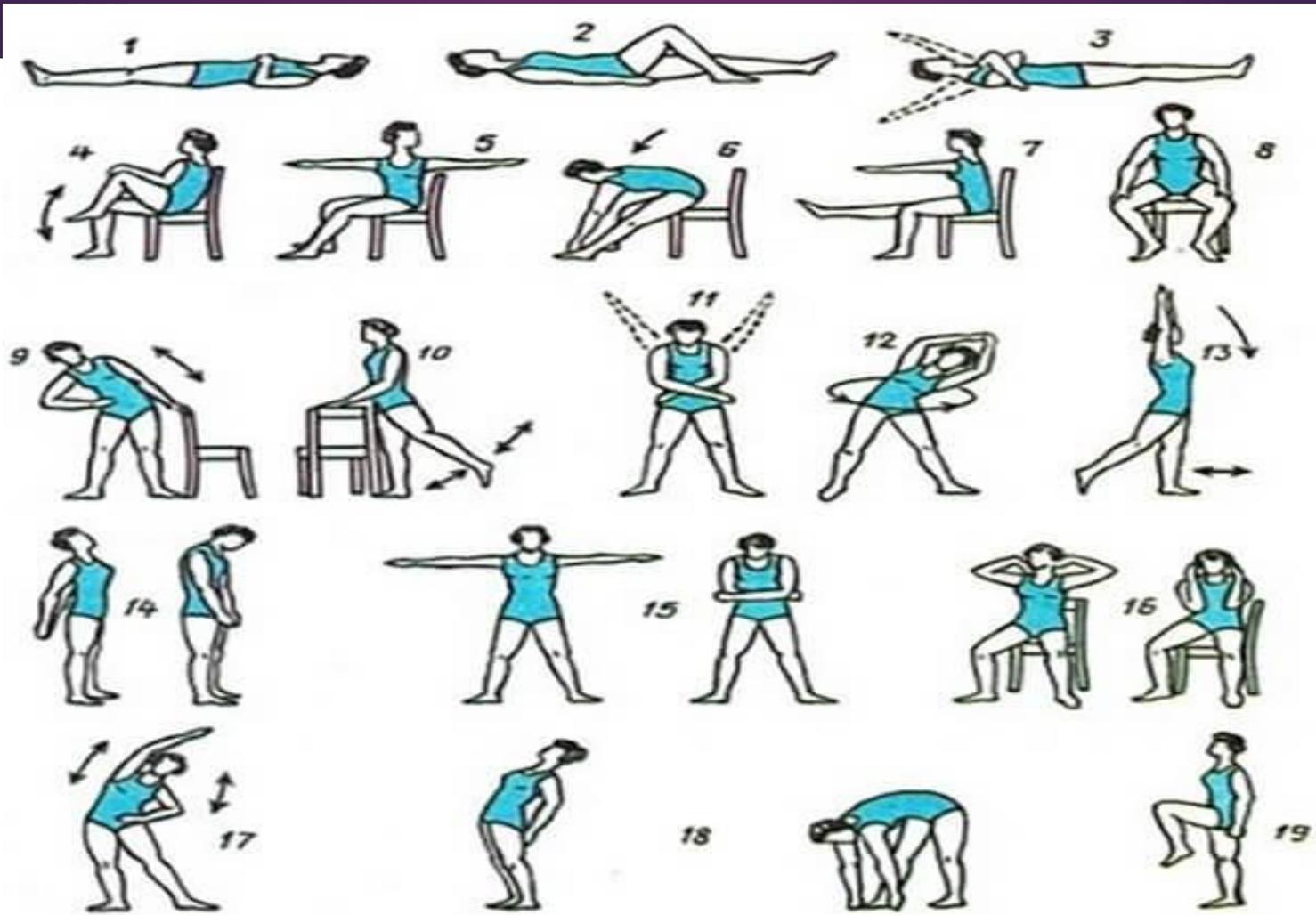
Противопоказания

- ▶ Опасность кровоизлияния.
- ▶ Тяжелая форма заболевания.
- ▶ Острый период недуга.
- ▶ Злокачественные образования в органах дыхания.
- ▶ Возникновение болей при физической активности.
- ▶ Наличие заболевания (вирусного или инфекционного) на момент проведения занятий.

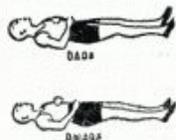
ВВОДНЫЙ КОМПЛЕКС

- ▶ Выполняется сидя. На счет 1, 2 выполнить глубокий вдох (через нос), 3,4 выдох (через рот, слегка приоткрытый). От 3 до 6 раз повторить.
- ▶ 1, 2 – вдох, параллельно поднимая руку вверх, 3, 4 – выдох с опусканием руки. 5-6 – задержка дыхания (не более 7 секунд). Выполнять с каждой рукой по 3 раза.
- ▶ Сидя уверенно на краю стула, положить руки поверх колен непосредственно вверх ладонями. Одновременно сгибать стопу и кисть, потом разогнуть. Затем снова повторить и так 10 раз.
- ▶ Выполнять, облокотившись на спинку стула. 1-2 медленный вдох, 3,4,5,6 – медленный выдох, на 7 – кратковременная задержка дыхания. Сделать 6 повторений.
- ▶ Прижав руки к грудной клетке пару раз немного покашлять. Положение стоя. Опереться руками о колени, тело немного наклонить вперед. 1, 2 вдох носом, 3, 4 выдох ртом, сложенными губами в трубочку.
- Положение: сидя уверенно на краю стула. Кисти положить непосредственно сверху на плечи, на вдох локти направить вперед, на выдох назад. Провести 6-7 раз.
- Во время вдоха поднять плечи вверх, на выдохе в исходное положение. Произвести минимум 4 раза. Вдыхая руки поднять вверх, опуская их, проговаривать протяжно «ш-ш-ш».
- Исходная позиция руки лежат на коленях. Вдыхая на 1, выдыхая 2,3,4,5,6 руки сложить в замок на уровне грудной клетки и произнести протяжно «ж-ж-ж».
- Руки устремить вверх на счет 1, на 2,3,4 опустить вдоль туловища произнося «пфф».
- Облокотиться на спинку стула, расслабиться в свободном темпе дыхания.

Комплекс ЛФК №1

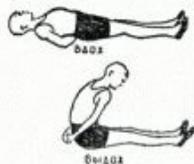


Комплекс ЛФК №2



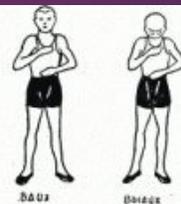
Упр. 1.

ИП — лежа, дыхание под контролем рук. Обратит внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот. 6—8—10 раз.



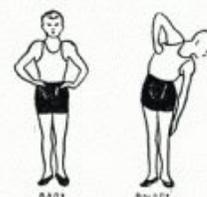
Упр. 2.

ИП — лежа, руки под спиной. Сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинистыми повторными наклонами. 4—8 раз.



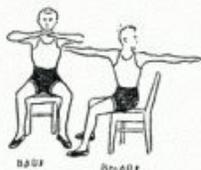
Упр. 7.

ИП — стоя, дыхание с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «а», «о», «у», «и».



Упр. 8.

ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно с пружинистыми движениями, углубляющими наклон, выдох. 4—5 раз в каждую сторону.



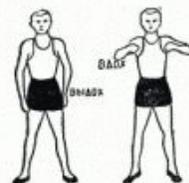
Упр. 3.

ИП — сидя, руки перед грудью. Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.



Упр. 4.

ИП — сидя, дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет: 1—2—3—4—5 и т. д. максимально длительно. 5—7 раз.



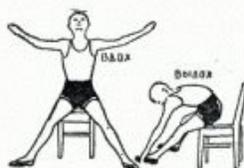
Упр. 9.

Спокойное глубокое дыхание. ИП — стоя, ноги врозь. Подняться на носки, подняв локти кверху согнутых рук.



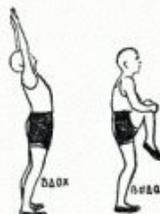
Упр. 10.

ИП — ноги вместе, стоя, руки вверх. Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отката, резкий углубленный выдох. 4—6 раз.



Упр. 5.

ИП — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться и достать правый левый носок попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубив выдох. 4—5 раз к каждой ноге.



Упр. 6.

ИП — стоя, руки вверх. Поднять колено к груди попеременно с углубленным выдохом. 4—5 раз каждой ногой.



Упр. 11.

Дыхание ровное и глубокое. Ходьба 2—4 мин.



Упр. 12.

ИП — сидя, успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. 4—8 раз.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

1. «Ладшки».



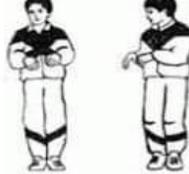
2. «Погончики»



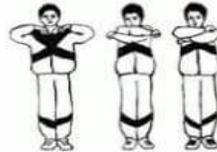
3. «Насос»



4. «Кошка»



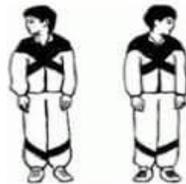
5. «Обними плечи»



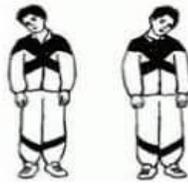
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



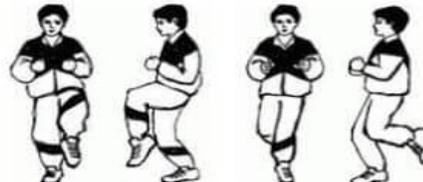
9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»



Рецензия преподавателя