

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

РЕФЕРАТ
по предмету «Физическая культура»

Тема: «гибкость и ее развитие»

Исполнитель:

**Студент группы Л-418
Давыдов В.А.**

Проверил:

Игнатушкин Р.Г.

Лейкоз — системное заболевание крови. В настоящее время выделяют острые и хронические лейкозы. Сочетание двигательной активности и покоя в рамках охранительно-лечебного режима создает оптимальные условия для улучшения состояния больного.

Массаж с оксигенотерапией, ЛГ используют в комплексном лечении прежде всего как средство профилактики осложнений со стороны кардиореспираторной системы, так и с лечебной целью. При стационарном лечении в ЛГ включают общеразвивающие и дыхательные упражнения, а также прогулки в лесу (парке).

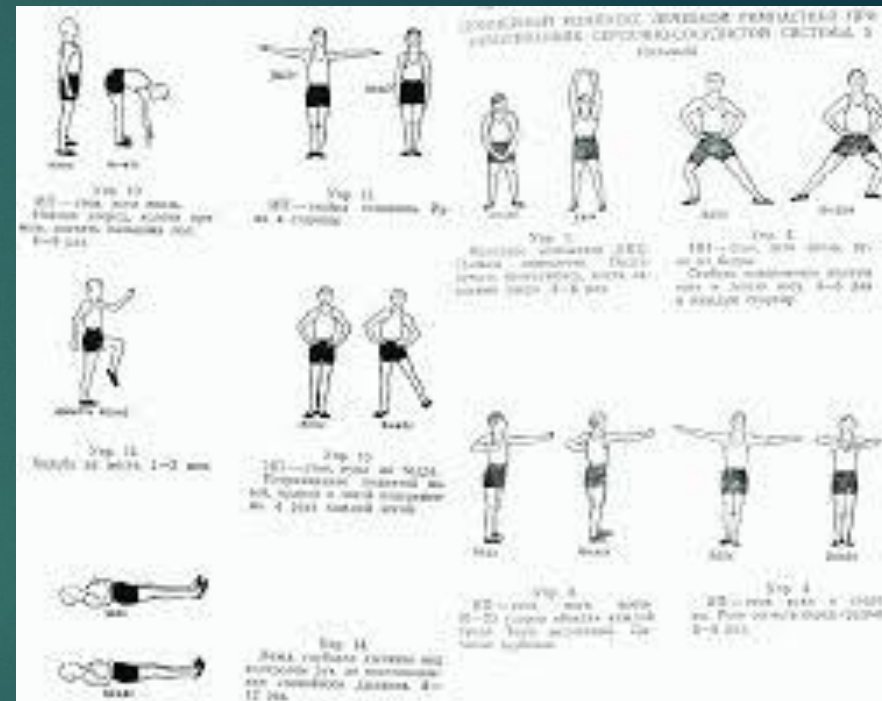
Из форм ЛФК используют утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), прогулки, ходьбу на лыжах, катание на коньках и др.

Рекомендуются также упражнения с резиновым бинтом, мячами, с гимнастической палкой.



- ▶ Лучшие условия для лечения — сосновый бор, умеренный европейский климат, высококалорийное питание (обильное количество животного белка, витаминов, молочных блюд, овощей и фруктов).
- ▶ Массаж применяют в комплексном лечении хронических форм лейкоза. Показан общий массаж с включением приемов сегментарно-рефлекторного массажа. Продолжительность процедуры 15—25 мин ежедневно; курс 15—20 процедур. Кроме того, необходимо воздействовать на биологически активные точки, стимулирующие защитные силы организма. При проведении массажа исключаются: рубление, поколачивание, выжимание.

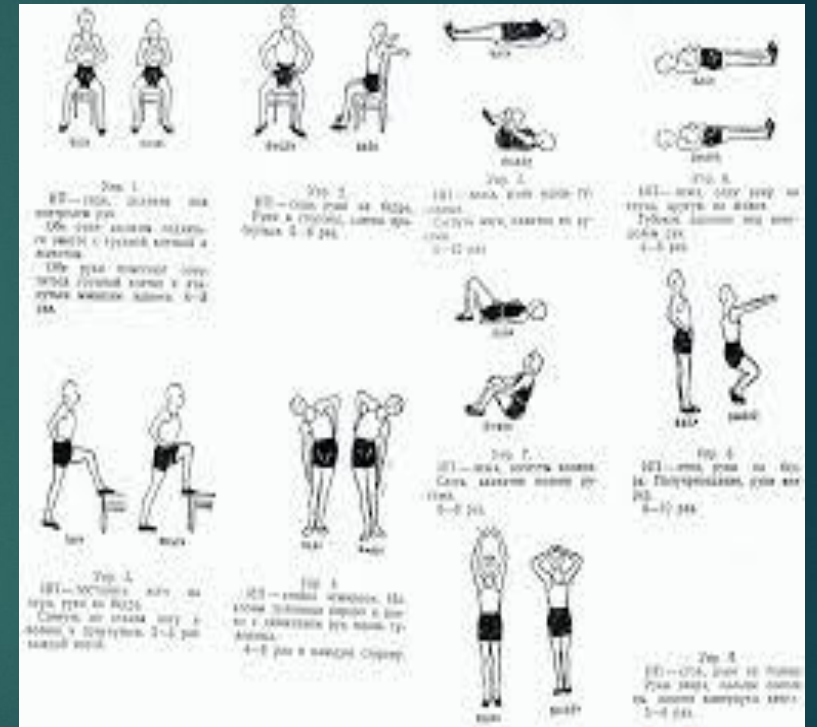
Лучшие условия для лечения — сосновый бор, умеренный европейский климат, высококалорийное питание (обильное количество животного белка, витаминов, молочных блюд, овощей и фруктов).
Массаж применяют в комплексном лечении хронических форм лейкоза. Показан общий массаж с включением приемов сегментарно-рефлекторного массажа. Продолжительность процедуры 15—25 мин ежедневно; курс 15—20 процедур. Кроме того, необходимо воздействовать на биологически активные точки, стимулирующие защитные силы организма. При проведении массажа исключаются: рубление, поколачивание, выжимание.



Эритремия

Гиперпластический миелопролиферативный процесс — экстенсивное разрастание костно-мозговой (миелоидной) ткани — сопровождается повышенной продукцией кровяных элементов, в основном эритроцитов.

Основной симптом болезни — истинное полнокровие, проявляющееся интенсивной гиперемией кожных покровов и видимых слизистых оболочек. Отмечается расширение кожных капилляров, нередко повышается АД, возможны приливы крови к голове, шум в ушах, головные боли, быстрая утомляемость, сонливость. На фоне повышенной вязкости крови наблюдаются тромбозы сосудов. Болезнь протекает хронически. При комплексном лечении применяют массаж. Проводится массаж воротниковой области, спины, ягодичных мышц, нижних конечностей, груди и живота. Исключаются приемы: рубление, поколачивание и глубокие (жесткие) разминания. Продолжительность массажа 15—20 мин. Курс 15—18 процедур. В течение года 3—4 курса.



Анемия

Анемия (малокровие) — уменьшение в крови общего количества гемоглобина, которое, за исключением острых кровопотерь, характеризуется снижением уровня гемоглобина в единице объема крови. В большинстве случаев при анемии снижается уровень эритроцитов в крови.

Анемии всегда вторичны, то есть являются одним из симптомов какого-то общего заболевания.

Мы рассмотрим лишь некоторые анемии, когда средства физической культуры, массаж с оксигенотерапией способствуют нормализации показателей гемоглобина (Hb).

Анемии железodefицитные связаны с дефицитом железа в организме, что ведет вначале к множественным трофическим нарушениям (сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос и др.)» так как ухудшается функция тканевых дыхательных ферментов, содержащих железо, а затем нарушается образование Hb, развивается гипохромная анемия.

Основными причинами анемии являются недостаточное поступление в организм железа, хронические кровопотери (геморрой, язва двенадцатиперстной кишки, желудка и др.); особую группу составляют больные, перенесшие резекцию тонкого кишечника.



- ▶ Пациенты жалуются на вялость, повышенную утомляемость, запоры, головные боли, выпадение волос; отмечаются также бледность кожи и слизистых оболочек, учащение сердцебиения, одышка при физической нагрузке и др.
- ▶ Важнейший показатель болезни — снижение уровня железа в сыворотке крови (норма 0,7-1,7 г/л, или 70-170 мкг%).
- ▶ Комплексное лечение включает: лекарственную терапию, диетотерапию, витаминизацию пищи, ЛФК, массаж, умеренные физические нагрузки (дозированная ходьба, лыжные прогулки, гребля, езда на велосипеде и др.), игры на свежем воздухе.
- ▶ *Массаж при анемии:* массируют спину (особенно паравертебральные области), нижние конечности, грудь (поглаживание и растирание межреберных мышц), живот и руки. Применяют поглаживание, растирание и неглубокое разминание. Исключаются ударные приемы и выжимание. Необходимы также активизация дыхания (сдавливание грудной клетки на выдохе больного). Продолжительность массажа 10—15 мин, курс 15—20 процедур. После массажа показана оксигенотерапия (вдыхание увлажненного кислорода или прием кислородного коктейля).