

Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы

(бронхиальная астма)



Г.В.Ковязина, к.п.н., доцент
Вятский государственный университет
г. Киров, Россия

Бронхиальная астма - является одним из самых распространенных заболеваний.

Бронхиальная астма - это хроническое, рецидивирующее заболевание инфекционной или неинфекционной этиологии

Бронхиальная астма - это заболевание протекающее с обострениями и периодами ремиссии

Обязательным **патогенетическим механизмом** является сенсibilизация

Основным клиническим признаком является приступы удушья вследствие бронхоспазма, гиперсекреции, отека слизистой бронха

Причины возникновения бронхиальной астмы

- Неинфекционные аллергены
- Инфекционные аллергены
- Механические и химические воздействия
- Физические и метеорологические факторы
- Нервно-психические стрессовые воздействия

При бронхиальной астме возникает спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол, отек слизистой оболочки за счет резкого повышения проницаемости капилляров, гиперсекреция слизистообразующих желез

Основные задачи оздоровительной физической культуры

- 1) Нормализация тонуса центральной нервной системы
- 2) Снижение общей напряженности
- 3) Уменьшение спазма бронхов и бронхиол
- 4) Развитие механизма полного дыхания с преимущественной тренировкой выдоха
- 5) Укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания
- 6) Увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки
- 7) Обучение произвольному мышечному расслаблению
- 8) Обучение управлению своим дыханием
- 9) Увеличение функциональных резервов с помощью тренировки
- 10) Достижение регрессии обратимых и стабилизация необратимых изменений в легких

Особенности методики занятий физическими упражнениями

Принято выделять 2 периода воздействия физическими упражнениями : подготовительный и тренировочный

Подготовительный период- позволяет изучить специальные упражнения и определить уровень функциональных возможностей

Тренировочный период – осуществляется тренировка аппарата внешнего дыхания, повышение работоспособности

Специальные физические упражнения

- звуковая гимнастика
- упражнения с удлиненным выдохом
- дыхательные упражнения в сочетании с наклонами, поворотами
- диафрагмальное дыхание
- ОРУ
- дыхательные упражнения с сопротивлением

Особенности бронхиальной астмы у детей

Основные задачи оздоровительной физической культуры:

- уравновешивание процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе
- нормализация бронхиальной проходимости
- улучшение эвакуаторной функции бронхов
 - укрепление дыхательной мускулатуры
 - нормализация внешнего дыхания
 - профилактика нарушений осанки и деформации грудной клетки
 - Повышение неспецифической сопротивляемости организма

Основные средства:

- ОРУ
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- массаж
- специальная звуковая гимнастика (произношение шипящих, свистящих звуков, которые вызывают дрожание голосовой щели и вибрацию бронхов, снижают тонус гладкой мускулатуры)
- дренажные упражнения
- Гимнастика, направленная на устранение психоэмоционального напряжения (К.П. Бутейко).
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Противопоказания к занятиям физическими упражнениями

- температура**
- резкое обострение воспаления**
- частые приступы удушья**
- заболевание в стадии декомпенсации**