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 сенсибилизация

Основным клиническим признакам 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