

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В. И. Вернадского»**  
СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ЭКОНОМИКО-ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
Кафедра физической культуры

# **РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ БРОНХИТАМИ**

---

Исполнитель: АФК-м-3-201  
**Агафонова Елена Игоревна**

# Актуальность

---

В последние годы все больше усугубляется проблема заболеваемости населения, что приводит к нетрудоспособности, инвалидности и даже смертности больных. Загрязнение атмосферы вредными летучими веществами, различные эпидемии, чрезмерное употребление алкоголя, курение табака являются основополагающими в развитии такого заболевания, как бронхит. Именно поэтому количество больных бронхитом растет.

Данная проблема связана с недостаточным вниманием к программам реабилитации, в том числе, и к лечебной физической культуре, в то время как они являются важнейшим этапом в улучшении состояния здоровья и сохранении трудоспособности больных хроническим бронхитом. При включении в программу реабилитации лечебной физической культуры можно достичь стойкой ремиссии заболевания, что, в свою очередь, приведет к улучшению общего состояния здоровья и сохранит трудоспособность. Этим объясняется актуальность данной работы.

**Объект исследования:** процесс физической реабилитации больных хроническим бронхитом.

---

**Предмет исследования:** средства лечебной физической культуры в комплексной реабилитации больных хроническим бронхитом 40-45 лет на стационарном этапе.

# Цель исследования

---

Определить эффективность применения средств лечебной физической культуры в комплексной реабилитации больных хроническим бронхитом.

# Задачи исследования

---

1. На основе научно-методической литературы изучить понятие, причины возникновения и развития хронического бронхита, средства и методы физической реабилитации, определить роль и специфику применения лечебной физической культуры в реабилитации, используемой для больных хроническим бронхитом.
2. Сформировать комплекс реабилитационных мероприятий, и применить его для больных хроническим бронхитом.
3. Оценить эффективность средств лечебной физической культуры в сформированном комплексе реабилитационных мероприятий для больных хроническим бронхитом, апробированном на стационарном этапе.

# Понятие о хроническом бронхите

---

Бронхит - воспаление слизистой оболочки бронхов. Он может быть острым либо хроническим. При наличии какой-либо инфекции, под воздействием физических и химических факторов возникает острый бронхит. Если он продолжается на протяжении 3 месяцев в год и более, в течении нескольких лет, то бронхит можно считать хроническим (по определению ВОЗ).

Хроническим бронхитом называют хроническое системное воспаление бронхиального дерева, возникающее в результате длительного раздражения бронхов различными вредными факторами. Заболевание имеет прогрессирующее течение и сопровождается нарушением образования слизи и ухудшением дренирующей функции бронхов. Проявляется наличием кашля и выделением слизисто-гнойной мокроты.

# Этиология развития бронхита

---

Главной причиной развития хронического бронхита является инфекция (бактериальная или вирусная). В результате проникновения бактерии или вируса в организм заболевание прогрессирует, что приводит к развитию осложнений. Пыль, дым, никотин, вредные летучие вещества являются причинами возникновения заболевания. Помимо этого, развитию способствуют сырость и низкие температуры воздуха. Хронические воспаления и нагноения в легких, снижение реактивности организма вызывают данное заболевание.

# Классификация

---

Различают первичный и вторичный бронхит. Первичный развивается как самостоятельное заболевание и проявляется патологическими изменениями в бронхах. Вторичный является следствием какого-либо заболевания.

Помимо этого, принято выделять следующие классификации:

1. по характеру воспалительного процесса: катаральный и гнойный;
2. по функциональной характеристике: необструктивный и обструктивный;
3. по уровню поражения: проксимальный (с преимущественным поражением крупных бронхов) и дистальный (с преимущественным поражением мелких бронхов);
4. по клинической форме: простой неосложненный, обструктивный, гнойный и гнойно-обструктивный;
5. по фазам течения: обострение и ремиссия.



# Клиническая картина хронического бронхита

---

Существует множество клинических симптомов и признаков хронического бронхита. Различают две фазы: обострения и ремиссии. Если заболевание находится в фазе ремиссии, наблюдается кашель с наличием слизистой либо слизисто-гнойной мокроты, преимущественно утром (до 100-150 мл в сутки). Если начинают развиваться такие симптомы, как повышение температуры тела, изменение количества мокроты, снижение выносливости при физических нагрузках, проявление сопутствующих заболеваний, то можно говорить о том, что заболевание переходит в стадию обострения.

# Средства реабилитации при хроническом бронхите

---

В процессе реабилитации больного хроническим бронхитом ведущим и главным фактором является лечебная физическая культура. Основным средством ЛФК являются физические упражнения, с помощью которых стимулируется рост, развитие, формируется организм и деятельность всех его систем, повышается общая работоспособность организма. Это достигается посредством применения различных двигательных движений, которые являются мощным стимулятором жизненно необходимых функций человека.

# Средства реабилитации при хроническом бронхите

---

Важное значение имеют дыхательные упражнения, которые направлены, непосредственно, на устранение патологических изменений со стороны бронхолегочного аппарата. Регулярные занятия данными упражнениями расслабляют гладкую мускулатуру бронхолегочного аппарата, приводят к развитию дыхательных мышц и улучшают подвижность грудной клетки.

Для повышения внутрибронхиального давления на занятиях ЛФК используются различные вариации дыхательных упражнений. Например – дыхание через трубочку, свисток, сквозь стиснутые губы и зубы.

# Средства реабилитации при хроническом бронхите

---

Важное значение имеет массаж грудной клетки. Именно он способствует лучшему выведению секрета и способствует облегчению дыхания. Сочетание выполнения физических упражнений и массажа улучшает дренажную функцию бронхов, нормализует дыхание и мобилизуют компенсаторные механизмы вентиляции. Его преимуществом является исключительно внешнее воздействие

# Средства реабилитации при хроническом бронхите

---

Эффект программы реабилитации будет значительно лучше, если включить в курс физиотерапию. Она позволяет подавить воспалительный процесс, способствует выведению мокроты, при этом ткани не разрушаются. Правильно подобранная терапия оказывает массу положительных эффектов, таких как избавление от болей при кашле, восстановление кровообращения. С помощью физиотерапии уплотняются стенки бронхов. Она оказывает общеукрепляющее действие на организм и не допускает гипоксию

# Роль ЛФК в реабилитации больных хроническим бронхитом

---

В процессе реабилитации больного хроническим бронхитом ЛФК является ведущим и главным фактором. Она оказывает оздоровительное воздействие на организм больного. Регулярные занятия способствуют улучшению функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы, адаптации организма к физическим нагрузкам и повышают его устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям. Активное выполнение комплекса занятий лечебной физкультурой оптимизируют состояние соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, вследствие чего устраняются функциональные нарушения с ее стороны.

# Вывод:

---

ЛФК в сочетании с дыхательными упражнениями, массажем и физиотерапией оказывают общеукрепляющее действие, способствует выведению мокроты, облегчению дыхания, улучшению адаптационных возможностей организма, функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, приводит к скорейшему выздоровлению

ЛФК играет немалую роль в комплексной реабилитации больных хроническим бронхитом. С её помощью можно достичь наиболее выраженного и быстрого эффекта. Это позволит больным, как можно скорее, вернуться к привычной жизни и трудовой деятельности.

---

Спасибо за внимание!