

Айвазян Лилит Арменовна, студентка,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор. Заведующий кафедрой
физвоспитания, ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich, S.G. Stroganov FGBOU RGHPU

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Самусенков Вадим Олегович,
Доктор медицинских наук, доцент,
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, г. Москва

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВОЗМОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: Лечебная физическая культура (ЛФК) является важной составляющей комплексного подхода к реабилитации пациентов, страдающих различными травмами и заболеваниями. В данной научной статье рассмотрены основные принципы и методы ЛФК, а также ее эффективность в улучшении функционального состояния пациентов, согласно результатам исследований и практическому опыту.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, травмы, заболевания, студенческая молодежь.

Введение

Физическая культура всегда играла важную роль в поддержании и укреплении здоровья человека. Она оказывает положительное воздействие на все системы организма и помогает предупредить различные заболевания. В данной статье мы рассмотрим вопрос о лечебной физкультуре при заболеваниях и травмах, а также ее влияние на процесс выздоровления.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, применяющая средства и методы физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Современный образ жизни, физическая неактивность и неправильное питание влияют на состояние здоровья человека и могут приводить к различным травмам и заболеваниям. Лечебная физическая культура представляет собой систему специально разработанных упражнений, направленных на улучшение физической формы, восстановление и развитие функциональных возможностей организма.

Методы лечебной физической культуры могут включать упражнения с использованием различных тренажеров, а также без них. Основой ЛФК являются упражнения для укрепления мышц, улучшения координации движений и гибкости суставов. При выборе программы ЛФК учитываются индивидуальные особенности пациента, тип и степень травмы или заболевания, а также его физическая подготовка.

Остановимся на методиках проведения ЛФК

1. Консультация специалиста:

Перед началом лечебной физкультуры необходимо обратиться к врачу или реабилитологу для получения консультации и назначения индивидуального плана занятий. Это особенно важно, учитывая особенности и состояние здоровья каждого пациента.



2. Выбор правильных упражнений:

Лечебная физкультура должна быть направлена на конкретные цели восстановления организма. В зависимости от заболевания, специалист может назначить упражнения для укрепления мышц, улучшения гибкости суставов, расширения легких и так далее. Важно учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и возраст пациента.

3. Постепенное увеличение нагрузки:

Начинать лечебную физкультуру следует с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая их в процессе тренировок. Это поможет избежать травм и перенапряжений. Важно следить за реакцией организма и слушать свои ощущения.

4. Регулярность занятий:

Чтобы достичь наилучших результатов в лечебной физкультуре, следует придерживаться регулярности занятий. Рекомендуется проводить тренировки не менее 2-3 раз в неделю, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность.

5. Правильное дыхание:

Одним из ключевых аспектов лечебной физкультуры является правильное дыхание. Глубокое дыхание способствует насыщению организма кислородом, улучшает кровоток и общую физическую выносливость. Во время тренировок следует обратить особое внимание на правильное дыхание.

6. Контроль над тренировкой:

Важно контролировать свое состояние во время тренировки. Если возникают сильные боли или дискомфорт, следует немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу. Важно слушать свое тело и не перегружать его.

Основным принципом ЛФК является индивидуальный подход к каждому человеку. Врачи-лечебники разрабатывают программу занятий, учитывая особенности заболевания, стадию реабилитации и физическую подготовку студента. Это позволяет достичь наилучших результатов и уменьшить риск возникновения возможных осложнений.

Важным элементом ЛФК является правильное выполнение упражнений. Пациенты во время реабилитации получают инструкции от профессиональных инструкторов, которые контролируют технику выполнения и подбирают нагрузку в соответствии с возможностями человека. Это помогает избежать травматических ситуаций и обеспечить максимальную эффективность тренировок и восстановления.

В каких же областях применяется и назначается ЛФК

Применение ЛФК может быть полезным *при переломах костей*. Она способствует укреплению мышц вокруг поврежденной области, улучшает кровообращение и содействует активному восстановлению костной ткани. Кроме того, ЛФК помогает восстановить полную подвижность суставов после реабилитации.

При остеохондрозе ЛФК направлена на укрепление мышц спины и живота, что облегчает нагрузку на позвоночник и снижает риск обострения заболевания. Упражнения на улучшение гибкости и подвижности способствуют улучшению общего состояния позвоночника.

В случае *артрита* ЛФК помогает снизить воспаление в суставах, укрепить окружающие мышцы и сухожилия, улучшить подвижность суставов. Это помогает уменьшить боль, улучшить качество жизни пациента и препятствовать прогрессированию заболевания.

Пациенты с *позвоночными грыжами* также могут получить пользу от ЛФК. Упражнения направлены на разгрузку позвоночника, укрепление мышц спины и живота, повышение подвижности позвонков. Это способствует снижению давления на грыжевой мешок и спинномозговые нервы, улучшает симптоматику и качество жизни пациента.

Одной из важных областей применения ЛФК является *реабилитация после операций*, особенно после операций на суставах. После таких вмешательств ЛФК помогает пациентам восстановить подвижность и силу в оперированном суставе, улучшить функцию и стабильность сустава, а также уменьшить риск возникновения осложнений.



ЛФК также эффективна *при заболеваниях опорно-двигательной системы*, таких как сколиоз, кифоз, плоскостопие и другие. Она направлена на коррекцию осанки, укрепление мышц, восстановление правильной структуры позвоночника и суставов, а также на улучшение общего положения тела.

Помимо этого, ЛФК широко применяется для профилактики и *лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы*. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют артериальное давление и обеспечивают общую кардио-тренировку.

Но, также имеются и противопоказания к физической нагрузке, если у человека: острая фаза инфаркта миокарда или стенокардии (в этот период физическая активность может быть опасной и привести к ухудшению состояния пациента), нестабильная стенокардия (при частых и нестабильных приступах стенокардии физическая активность может вызвать серьезные осложнения), тяжелая степень артериальной гипертензии (при очень высоком артериальном давлении физическая активность может быть опасной и привести к развитию гипертонического криза), декомпенсированная сердечная недостаточность (при тяжелой форме сердечной недостаточности физическая активность может быть опасной и привести к ухудшению состояния пациента), тяжелые аритмии (при серьезных нарушениях сердечного ритма физическая активность может вызвать серьезные осложнения), острые воспалительные процессы в сердце или сосудах (в этом случае физическая активность может способствовать распространению инфекции и ухудшению состояния пациента).

Кроме того, что немаловажно, ЛФК применяется *для коррекции веса* и поддержания оптимального физического состояния. Регулярные тренировки помогают улучшить обмен веществ, сжигать лишние калории, укреплять мышцы и контролировать вес.

Важно помнить, что применение ЛФК требует компетентного подхода и консультации со специалистами. Это позволит корректно подобрать программу занятий, учитывая особенности заболевания и индивидуальные возможности пациента. При правильном выполнении и регулярности тренировок лечебная физическая культура может значительно улучшить состояние здоровья и качество жизни пациента, а также привести к более быстрому восстановлению и возврату к полноценной учебной и трудовой деятельности.

Вывод

По итогу работы, мы можем сделать следующий вывод, что лечебная физкультура является эффективным инструментом в лечении и профилактике заболеваний, а также в реабилитации после травм. Исследования показывают, что правильно организованная ЛФК способствует улучшению показателей функционального состояния органов и систем организма. При регулярных занятиях ЛФК происходит укрепление мышц, повышение силы и выносливости, улучшение общего состояния организма. Важно правильно подобрать комплексы упражнений с учетом особенностей патологического процесса или травмы. Однако, перед началом занятий необходима консультация специалиста, чтобы избежать возможных осложнений.

Список литературы:

1. Алексейчук, М. А., Безрук, В. В., и Попонина, М. А. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. - СПб.: Де Атриум, 2016.
2. Лечебная физкультура: методические указания / под ред. Жуковой, А. А. и др. - М.: Гигиена, 2018.
3. Мидленд, Г., и др. Физическая реабилитация: Основы теории и практики. - М.: Медицина, 2015.
4. Руководство по физической реабилитации / под ред. Перовой, Н. В. и др. - СПб.: Нева, 2017.

