

Меры воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания:

- I. **Общетонизирующее воздействие:** стимуляция обменных процессов, повышение нервно-психического тонуса, восстановление и повышение толерантности к физической нагрузке, стимуляция иммунных процессов
- II. **Профилактическое воздействие:** улучшение ФВД, овладение методикой управления дыханием, повышение защитной функции дыхательных путей, уменьшение интоксикации
- III. **Патогенетическое (лечебное) воздействие:** коррекция «механики» дыхания, ускорение рассасывания при воспалительных процессах, улучшение бронхиальной проходимости, снятие или уменьшение бронхоспазма, регуляция ФВД и увеличение его резервов.

ФОРМЫ ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Процедура лечебной гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика

Самостоятельные занятия

Дозированная ходьба

Ближний туризм

Игры, плавание

Формы ЛФК подбираются индивидуально в зависимости от нозологического вида заболевания органов дыхания и его тяжести течения

- ***Утренняя гигиеническая гимнастика***

Используются несложные динамические упражнения для разных мышечных групп, дыхательные упражнения

Задача — стимуляция физиологических процессов в органах и системах. Применяется при стационарном, домашнем и санаторно-курортном режиме лечения

- ***Терренкур или дозированная ходьба.***

Проводится на маршрутах стандартизированной протяженности и степени нагрузки

Задача — тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Применяется в условиях ЛПУ, чаще — в санаториях.

• **Прогулки, экскурсии, ближний туризм** — нагрузка

дозировается, как и при терренкуре

Задача — расширение двигательного режима больных с полноценным использованием ландшафтных и климатических условий. Применяется преимущественно в санаторно-курортных учреждениях.

• **Занятия лечебной гимнастикой.**

Используются все средства и методы ЛГ с учетом текущего периода лечебного курса.

Задача — коррекция функциональных нарушений, развившихся в организме больного в результате заболевания. Применяется в условиях любого лечебно-профилактического учреждения.

Процедура лечебной гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Занятия с больными проводятся методистом ЛФК, а в дальнейшем — самостоятельные занятия.

Средства ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Общеразвивающие (общетонизирующие) упражнения

Дыхательные упражнения (статические, динамические)

Динамические упражнения для средних и мелких мышечных групп

Упражнения с отягощением и сопротивлением

Звуковая гимнастика

Методика физических тренировок

- для тренировок нижней группы мышц применяются упражнения на велоэргометре или бегущей дорожке, с индивидуальным режимом интенсивности и продолжительности нагрузки

- для верхней группы мышц – тренировки с легкими гантелями, утяжелителями на запястьях, гимнастической палкой или эспандерами

предпочтительны тренировки низкой интенсивности с постепенным увеличением времени и объема нагрузок

Режим применения физических тренировок

Классический вариант тренировочного режима:

Тренировки проводят 2-3 раза в неделю. Одно занятие длится от 10 до 40 минут в зависимости от исходных физических возможностей пациента и сопутствующих состояний.

Модифицированный вариант тренировочного режима:

Ежедневные тренировки длительностью от 3 до 40 минут.