

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ДИХАННЯ ТА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

С.А. Рекиш, Г.П. Грибан

Засоби фізичної культури досить широко використовуються в усі періоди та на всіх ступенях захворювань органів дихання. Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять обов'язково необхідно враховувати протипоказання кожного виду захворювання дихальної системи. Фізичні вправи є потужним засобом відновлювальної терапії.

Лікувальна дія фізичних вправ при захворюваннях дихального апарату ґрунтується на довільному регулюванні глибини і частоти дихання, його затримки і форсування. За допомогою спеціальних статичних та динамічних дихальних вправ можна переводити поверхневе дихання на більш глибоке, подовжувати чи скорочувати фази вдиху та видиху, покращувати ритм дихання, збільшувати вентиляцію легень і тим самим зменшувати та усувати гіпоксемію. Заняття лікувальною гімнастикою за раціонального поєднання загальнорозвивальних фізичних вправ із спеціальними дихальними і різними фазами дихання підсилюють лімфо- та кровообіг в легенях і при цьому сприяють швидшому і повному розсмоктуванню інфільтратів та ексудату в легенях і у плевральній порожнині, попереджують утворення у ній спайок та інших легеневих ускладнень.

Застосування засобів фізичної культури у комплексній терапії органів дихання є клінічно обґрунтованим. Патологічні зміни в разі хронічних захворювань дихальної системи, послаблюють дихальну мускулатуру і покращують бронхіальну прохідність.

Особливість захворювань нервової системи полягає в тому, що можуть порушуватися всі функції організму, тому що нервова система здійснює взаємозв'язок частин організму між собою і з навколишнім середовищем. Збудження і відновлення – це два протилежних процеси, взаємодія яких забезпечує погоджену діяльність нервової системи, погоджену діяльність органів тіла, регуляцію та вдосконалення функцій усього організму. Захворювання центральної нервової системи здебільшого викликають порушення функцій нервової та м'язової систем, що у свою чергу суттєво знижує м'язову діяльність.

Фізичні вправи активізують мотонейрони спинного мозку хворого, збільшують біопотенціал м'язів і тим самим сприяють відновленню їхньої функціональної діяльності. Після інсульту використовують вправи для збільшення амплітуди рухів, вправи на розтягування, для зміцнення вестибулярного апарату тощо.

Після перенесення хвороб центральної нервової системи необхідно чітко дотримуватися певних вимог:

- заняття фізичними вправами можна розпочинати, порадившись з лікарем;
- скласти програму занять, де чітко визначити види лікувальної фізичної культури, обсяг та інтенсивність навантаження;
- вправи виконувати систематично, щоб підвищити функціональні можливості організму;
- завжди пам'ятати, що фізичні вправи є додатковим методом лікування;
- періодично проходити поглиблений медичний огляд у лікаря і вносити корективи до програми занять фізичними вправами;
- систематично вести щоденник самоконтролю, де відзначати об'єктивні і суб'єктивні показники стану здоров'я.