**Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**

**Аннотация**: Данная статья посвящена профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Ибо процент сердечных заболеваний повысился. В статье описаны простейшие и основные вариации реабилитации , профилактики сердечно-сосудистых заболеваний , которые так же полезны и для здоровых людей.

**Ключевые слова**: лечебная физкультура; профилактика; сердечно-сосудистые заболевания; упражнения; реабилитация\

**УДК 613;614**

**Актуальность данной статьи** заключается в том,что существует необходимость в объяснение процедуры реабилитации,профилактики и даже лечении при сердечных заболеваниях,так как вероятность возникновения данных болезней растет,и людям чаще приходится сталкиваться с этим.

**Введение**

Лечебная физическая культура(ЛФК) – это совокупность методик и вариаций лечения, профилактики и медицинской реабилитации, который базируется на применении физических упражнений, специально предназначенных для определенного заболевания. Данную методику назначает лечащий врач, который учитывает специфику заболевания, индивидуальные , морфологические особенности организма человека, затем врач-ЛФК уже приводит в исполнение методику, подобранную для заболевания.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одними из распространенных заболеваний в мире, которые имеют высокий процент смертности. Данный вид заболеваний встречается у людей любого возраста. Проявлению и распространению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют большое количество факторов: неправильное питание, употребление алкоголя, употребление табака, частые стрессовые ситуации, ожирение, малоподвижный образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям относятся: миокардит, эндокардит, стенокардия, пороки сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда.

Целью данной статьи является изучение методики применения и проведения лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Задачи:

1.Изучить применение лечебной физкультуры при сердечных заболеваниях.

2.Изучить показания лечебной физкультуры при сердченых заболеваниях.

3.Изучить противопоказания при лечебной сердечных заболеваниях.

4.Изучить методику физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистых заболеваниях.

**1.Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**

Как было уже выше сказано, то назначает лечебные физические упражнения лечащий врач, а проводит их с пациентом уже врач-ЛФК. Методику лечебных упражнений делят на : первичные и вторичные. Первичные направленны на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которые не имеют признаков(или тяжелых симптомов) заболеваний, но которые уже имеют фактор риска данного заболевания. Вторичные уже направлены на оздоровление пациентов, у которых тяжелая форма протекания сердечных заболеваний. Лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является неотъемлемой частью не только профилактики, но и лечения. Безусловно, необходимо учитывать специфику протекания сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, при тяжелых форм сердечных заболеваний нагрузки сводятся к минимальным, со специфическими движениями, с определенными перерывами, применяются упражнения, которые не сильно напрягают группы мышц. А, к примеру, при легких формах заболеваний применяются более активные упражнения со средней нагрузкой для мышц.

Так же людям с данными патологиями(заболеваниями),безусловно,нужно начинать лечебные упражнения с утра,а именно с утренней зарядки,далее,продолжая,необходимо прогуливаться спокойном шагом,не возгалая лишних нагрузок.Следует добавить,что не стоит ограничиваться утренней прогулкой,прогулка необходима в течение всего дня по 20-30 минут.Так же прогулка поможет восстановить силы и получить релаксацию головного мозга после работы.Безусловно,важен и рацион питания,который исключает употребление тяжелой,сильно соленой,сладкой пищи,которая способствует образованию сгустков крови в кровеносных сосудах сердца.Полноценный здоровый сон так же является неотъемлемой частью лечебной части.Спать,по возможности,можно и на свежем воздухом,лежа на правом боку.

Не исключаются и спортивные игры в умеренныз дозировках.Например:волейбол,бадминтон,теннис.Рекомендуется проводить лечебный массаж в области спины,шеи,живота,головы,чтобы нормализовать и опитимизировать артериальное давление.

**2.Противопоказания.**

Существуют и противопоказания к лечебным физическим упражнениям.Данные противопоказания не являются "жесткими"(или абсолютными),но к ним необходимо уделить внимание.

-Первое(самое главное)противопоказание,заключается в том,что ни в коем случае нельзя проводить лечебно-оздоровительные мероприятия в виде физических нагрузок при тяжелых(острых)развитиях сердечных заболеваний.

-Второе противопокааание обусловлено тем,что нельзя включать в методику лечебной физкультуры упражнения,которые влекут за собой повышение артериального давления.

-Третье противопоказание заключается в том,что следует исключить из физических упражнений резкие,импульсные,быстрые упражнения,которые могут повлечь за собой слабую циркуляцию и отдышку.

**3.Условия проведения ЛФК при сердечных заболеваниях.**

При выполнении лечебных упражнений следует выполнять определенные условния:

-Во-первых,категорически запрещается резко увеличивать нагрузку лечебных упражнений;

-Во-вторых,при возникновении и проявлении симптомов какого-либо из сердечных заболеваний,необходимо тут же прекратить выполнение упражнений и вызвать врача;

-В-третьих,следить за всеми показателями:артериальное давление,частота пульса,частота сердецебиений,частота дыхательных движений,кожные покровы,температура тела и т.д.

-В-четвертых,необхидимо делать перерывы между физическими упражнениями;

-В-пятых,при сильной тяжести того или иного упражнения,то необходимо его разделить на несколько подходов,небольшими "порциями".

Таким образом,следует не только выполнять физические упражнения,но и вести активный образ жизни.Но данные мероприятия следует проводить под строгим контролем врачем,его дозировками и объективной оценкой.

**4.Пример лечебных упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:**

А) лежа на спине:

1.Дугами вперед руки вверх— вдох, руки через стороны вниз — выдох.

2.Поднимание согнутых в коленях, ног — выдох, опускание прямых ног вдох.

3.Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.

4.Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

5.Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

Б) стоя:

1.Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться — вдох, и. п. — выдох.

2.Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону — вдох, и. п. — выдох.

3.Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.

4.Руки на пояс, круговые движения туловищем.

5.Руки в стороны — вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей — выдох.

6.Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.

7.Присед, руки вперед — выдох, и. п. — вдох.

8.Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена.

Лежа на спине (руки вдоль туловища, ноги вместе)

1.Поднять руки вперед на вдох и опустить в стороны на выдох.

2.Поднять ноги, согнутые в коленях, на выдох, выпрямить и опустить на вдох.

3.Отводить и приводить друг к другу слегка приподнятые ноги с произвольным дыханием.

4.Приподнять ноги, согнутые в коленях, до перпендикулярного положения и выполнять движения, имитирующие кручение педалей велосипеда. Дыхание - произвольное. Упражнение выполняется в течение 20-30 секунд.

5.Переходить в сидячее положение. Сначала упражнение выполняется при помощи рук, потом без них.

Сидя на стуле

1.Ноги поставить вместе, руки опустить. Поочередно поднимать то левую, то правую руку. При выполнении движения рукой вверх делается вдох, вниз - выдох.

2.Ноги вместе, руки максимально согнуть в локтях на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтевыми суставами в прямом и обратном направлении.

3.Ноги вместе, а руки развести в стороны. На вдох сгибается левая нога в колене и прижимается к груди (помогают руками). На выдох нога возвращается в исходное положение, руки разводятся в стороны. Далее выполняется такое же действие, но для правой ноги.

4.Ноги слегка развести (на ширину плеч), руки на пояс. На вдох выполняется наклон туловища в сторону, а на выдох - исходное положение.

5.Ноги на ширине плеч, руки развести в сторону. На вдох поднять руку и наклонить туловище к коленям, держа голову прямо. На выдох - исходное положение

Стоя

1.Ноги вместе, руки вдоль туловища вниз, ухватываются за гимнастическую палку. На вдох выполняется шаг левой ногой назад, палка приподнимается руками над головой. На выдох принимают исходное положение.

2.Исходное положение такое же, кроме того, что ноги располагают на ширине плеч. На вдох туловище поворачивают в сторону, палку поднимают над головой. Исходное положение принимают на выдох.

3.Ноги ставят на ширине плеч, руки опускают. На вдох в сторону отводятся правая рука и нога. В таком положении задерживаются на 2 секунды, после чего на выдох вернуться в исходное положение.

4.Ноги располагают вместе, руки вниз. Руками выполняются одновременные круговые движения в обратном и прямом направлении с произвольным дыханием.

5.Ноги ставят на ширине плеч, руки сцепляются в кистях. Выполняют на вдох одновременное поднятие рук ладонями вверх и отставление одной ноги назад на носок. На выдох принимают исходное положение.

6.Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняются круговые движения туловища с

отклонением от своей оси на 5-10 градусов по и против часовой стрелки.

7.Встают напротив гимнастической стенки. Удерживаясь за перекладину, выполняют поочередные махи ногами вперед и назад с произвольным дыханием.

8.Ноги ставят на ширине плеч, руки вдоль туловища. На выдох выполняется присед, руки вытягиваются вперед. На вдох возвращаются в исходное положение.

9.Ноги вместе, руки вниз. Сначала выполняется ходьба на месте, осуществляется переход на ходьбу на носках, а в завершение - с высоким подниманием колен. Упражнение длится 30-60 секунд.

**Заключение**

Таким образом, лечебные упражнения при сердечных заболеваниях являются необходимым аспектом для лечения и полного выздоровления.Лечебная физкультура способствует улучшению трофии(кровоснабжения) сердца, следовательно улучшается кровообращение в организме. Так же улучшается кровоснабжение всего организма, увеличивается кровоток, повышается стимуляции мышц, внутренних органом, мышц сердца, нормализуется обмен веществ. Данные упражнения предназначены не только для лечения, но и профилактики как здоровых, так больных людей.( **© Д.В. Романцов,2019; © М.Ю. Козлов**)

**Список литературы**:

1. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб.: Акация, 2004.-273 с.

2. Бадалян Л.О. Наследственные болезни у детей. М.: Медицина,2005.-367 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос,2002.-607 с.