***Лечебная физкультура как основа***

***восстановительного лечения***

 Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий физические упражнения и другие средства физической культуры с лечебно – профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений патологического процесса.

 Движение – непременное условие существования живого организма и поддержания его биологических связей с внешней средой. Основа ЛФК – дозированная физическая нагрузка или мышечная работа. Она вызывает ответные реакции всего организма, оказывает общеукрепляющее действие. Кроме того, для подавляющего большинства больных физические упражнения являются средством патогенетической терапии, способным положительно влиять на развитие и исход патологического процесса.

 ЛФК – не только лечебно - профилактический, но и лечебно - восстановительный процесс, поскольку формирует у больного сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, развивает настойчивость, координацию и выносливость.

 Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения. Они представляют собой организованную форму движений, применяемых целенаправленно для укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций организма. Лечебная физкультура располагает богатым арсеналом различных упражнений, поддающихся дозированию по числу и расположению вовлекаемых в процедуру мышц, форме движений, их амплитуде, силе, ритму, скорости и продолжительности занятий. В связи с этим, комплекс упражнений подбирается врачом или инструктором ЛФК в соответствии с исходным состоянием организма, стадией заболевания, конкретными лечебными задачами на каждом этапе лечения. Тренировка физическими упражнениями должна проводиться с учётом функциональных возможностей человека. При несоблюдении этого основного условия могут возникнуть разнообразные отклонения, вплоть до болезненных состояний. Правильно подобранные комплексы ЛФК могут и должны применяться в восстановительном лечении самых разных заболеваний, в любых лечебных учреждениях, на всех этапах лечения и в любом возрасте.

 Физические упражнения рассматриваются как неспецифический раздражитель (стимулятор), обусловливающий общую реакцию организма. В лечебном действии упражнений выделяют четыре основных механизма: тонизирующий, трофический, формирование компенсаций и нормализации функций.

Тонизирующее действие считается основным, наиболее характерным эффектом для всех физических упражнений. Причём они могут оказывать как общее тонизирующее влияние на весь организм, так и целенаправленно повышать тонус тех органов, у которых он снижен. Следует особо подчеркнуть важность положительных эмоций: бодрость, радость, удовлетворённость. Физические упражнения также отвлекают от болезненных переживаний, не позволяют «уйти в болезнь», вырабатывают уверенность в своих силах и благоприятном исходе заболевания. Зачастую сам факт назначения ЛФК тяжёлым больным оказывает отчётливое положительное воздействие на их психику.

Трофическое действие физических упражнений основано на том, что во время их выполнения активируются обменные и пластические процессы не только в мышечной ткани, но и трофика внутренних органов. Происходит стимуляция рабочей сохранившейся части органа или парного органа, а также обратное развитие атрофических и дистрофических процессов в организме. При заболеваниях и повреждениях физические упражнения благодаря улучшению крово- и лимфоциркуляции ускоряют рассасывание погибших тканевых элементов, а за счёт повышенной доставки пластических веществ способствуют более быстрому заживлению ран.

Компенсация представляет собой временное или постоянное замещение нарушенных функций. Если нарушение функций опасно для жизни, она формируется самопроизвольно как мера защиты организма (срочная компенсация). Однако, наиболее эффективной является компенсация, сформированная при активном и сознательном участии больного, чему способствуют физические тренировки. Применяемые регулярно и длительно , они увеличивают поток импульсов в ЦНС , ускоряют процесс формирования компенсаций и придают им долговременный характер, что особенно важно в реабилитации больных с хроническими заболеваниями и инвалидов.

Нормализация функций организма основана на способности целенаправленных регулярных физических упражнений постепенно восстанавливать нормальное функционирование повреждённого органа и всего организма как единого целого. В основе этого процесса лежит разрушение сформировавшихся в ходе болезни патологических условных связей и восстановление свойственной здоровому организму условно-безусловной их регуляции.

Однако, существуют состояния и заболевания, при которых активные занятия ЛФК противопоказаны. Это:

- отсутствие контакта с больным, вследствие его тяжёлого состояния или нарушения психики;

- острый период заболевания и его прогрессирующее течение (нарастание сердечно-сосудистой недостаточности, частые приступы пароксизмальной тахикардии или мерцательной аритмии, синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия менее 50 уд/мин, АД свыше 220/120 мм рт.ст.);

- частые гипер- и гипотонические кризы; отрицательная динамика ЭКГ;

- угроза кровотечений и тромбоэмболии и др.

Таким образом, действие ЛФК очень многообразно. И в условиях современной жизни, сопряжённой с недостаточной двигательной активностью и нервно – психическим перенапряжением, применение лечебной физкультуры в общем комплексном лечении является необходимым средством для быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности человека. В настоящее время она успешно сочетается с медикаментозным лечением, хирургическими вмешательствами, практически со всеми методами физиотерапии и массажем. Сегодня ЛФК является обязательным и весьма эффективным компонентом в системе медицинской, социальной, трудовой реабилитации и применяется во всех лечебно-профилактических учреждениях.

Подготовила:

Заведующий отделением медицинской реабилитации ЦРБ Бурдыко О.Н.

2016 год