

ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

К. Ю. Акулова
Ю. Ю. Невареных

*Кандидат педагогических наук, доцент,
студент,
Липецкий государственный
педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк, Россия*

Summary. This article discusses the use of physical therapy for people with such a diagnosis as vegetative vascular dystonia. A survey was conducted, during which the role was justified, as well as the choice of methodology. A set of special exercises necessary for performance is presented.

Keywords: dystonia; exercise therapy; exercises.

Сегодня диагноз вегетососудистая дистония ставится достаточно часто как взрослым, так и детям. По данным статистики, ею страдает до 80 % взрослого населения планеты и около 25 % детей. В силу большей эмоциональности, женщины страдают вегетативной дисфункцией в три раза чаще мужчин [4, с. 83].

Патологию обычно выявляют в детском или молодом возрасте, пик симптомов приходится на 20–40 лет – самый трудоспособный и активный период, при этом нарушается привычный ритм жизни, затрудняется профессиональная деятельность, страдают внутрисемейные отношения. Дистонию сопровождают такие симптомы, как аритмия, перепады давления, сильная головная боль, головокружение, ощущение слабости, боли в сердце, тяжесть в груди и отдышка, тошнота, расстройство желудка, повышенное потоотделение, тахикардия.

За счет нарушения нервной и эндокринной регуляции сердечно-сосудистой деятельности нарушаются кровообращение, дыхание, пищеварение и обмен веществ. Из-за того, что сердечно-сосудистая система не в состоянии адекватно реагировать на быстроменяющиеся внешние и внутренние воздействия, часто случаются обмороки.

Для того чтобы избежать вегетососудистой дистонии, надо нервную и сердечно-сосудистую системы подвергать определенной нагрузке. И помочь здесь может лечебная физкультура.

К общим особенностям методики ЛФК для всех стадий болезни относится сочетание общеразвивающих и расслабляющих упражнений. Стоит остановиться на специальных упражнениях в произвольном расслабле-

нии мышц, дыхательных упражнениях, упражнениях для вестибулярного аппарата, которые обеспечивают более эффективное снижение артериального давления и нормализуют нарушенную вестибулярную функцию.

Упражнения люди с вегетососудистой дистонией должны выполнять с полной амплитудой, свободно, не напрягаясь, не задерживая дыхание и не натуживаясь. В начале курса стоит ограничить количество упражнений с переменной положения тела.

В самом начале занятий лечебной физкультурой нужно научить больного расслаблять мышцы. Для этого надо сравнить ощущения при напряжении, а затем при полном расслаблении мышц. Махи, покачивания расслабленными конечностями после их напряжения помогут ощутить тяжесть в них, за счет этого больной научится чувствовать то, какими должны быть его мышцы в максимально расслабленном состоянии.

Упражнения на расслабление мышц снимают возбуждение сосудодвигательного центра, снижают тонус скелетных мышц и сосудов, что способствует снижению артериального давления [2, с. 25–27]. Необходимо выбрать комплекс дыхательных упражнений, направленных на увеличение активности грудного и диафрагменного отделов грудной клетки. Упражнения на дыхание надо выполнять с удлинением выдоха. Для их лучшего усвоения в начале курса больного необходимо обучить диафрагмальному и диафрагмально-грудному дыханию, чтобы сочетать различные движения с дыханием.

Выбор методики ЛФК будет зависеть от проявления болезни, а также общего состояния пациента. Занятия следует начать сразу же после установленного диагноза, не откладывая. Занятия следует проводить постоянно.

Хороший лечебный эффект обеспечивают плавание и гимнастические упражнения в воде. Вода значительно снижает статику мышц, создавая хорошие условия для их расслабления. При исходном положении лежа облегчается функция кровообращения. Для занятий в воде надо подобрать такие упражнения, которые будут учитывать эффект выталкивающей силы водной массы. Погружение в воду дополнительно нагружает дыхательные мышцы при вдохе и выдохе [3, с. 32].

Наряду с лечебной гимнастикой больным с вегетососудистой дистонией показана дозированная ходьба и прогулки, игры, лыжи, гребля. Особенно полезна при данном заболевании общеукрепляющая лечебная физкультура. Любые упражнения при вегетососудистой дистонии не должны использовать прыжки. Не следует забывать, что подвижный образ жизни в целом – лучшая профилактика данного заболевания.

Физические упражнения при вегетососудистой дистонии благоприятно влияют на центральную нервную систему. При повышении тонуса центральной нервной системы стимулируются и нормализуются моторно-сосудистые рефлексy. Систематические тренировки, повышая тонус парасимпатической системы, улучшают гуморальную регуляцию артериального давления.

Мы провели опрос среди больных вегетососудистой дистонией. В опросе приняли участие 150 человек (85 женщин и 65 мужчин), из которых 90 % занимаются спортом регулярно, 3 раза в неделю. Отношение к лечебной физкультуре среди людей с диагнозом вегетососудистая дистония по большей части положительное (76 %) или скорее положительное (14 %). Только 15 человек (10 % от опрошенных) высказали к ней отрицательное и скорее отрицательное отношение.

Из тех, кто занимается лечебной физкультурой регулярно, 70 % больных чувствуют себя лучше, чем до занятий. 30 % не видят никакой разницы. А вот 10 % (15 человек) больных, не занимающихся лечебной физкультурой, часто страдают от вегетативного криза.

Таким образом, ЛФК при вегетососудистой дистонии укрепляет организм, улучшает деятельность центральной нервной системы, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем, психоэмоциональное состояние и обмен веществ, нормализует нарушенную регуляцию артериального давления и функции вестибулярного аппарата, повышает адаптацию к физическим нагрузкам.

ЛФК нормализует сосудистую систему, что ведет к снижению артериального давления. Также, за счет физических упражнений нормализуется венозное давление, нормализуется липидный обмен. Одним словом, идет повышение адаптации организма больного к окружающей среде и различным внешним раздражителям.

Библиографический список

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
2. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Пасиешвили Л. М., Заздравнов А. А., Шапкин В. Е., Бобро Л. Н. Справочник по терапии с основами реабилитации. Ростов-на-Дону: «Феникс». 20018.
4. Решетников Н. В. Физическая культура. Москва: Академия, 2001.



СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.
В выходных данных издания
будет значиться*

**Прага: Vědecko vydavatelské
centrum "Sociosféra-CZ"**

или

**Пенза: Научно-издательский
центр "Социосфера"**

РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору