

*Ермолаев В. Л., Врач-терапевт участковый*

*ГБУЗ НО "Воротынская ЦРБ"*

## **ЗНАЧЕНИЕ ЛФК В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ**

**Аннотация:** статья посвящена изучению лечебной физкультуры, играющей важную роль в лечении и реабилитации после болезней: представлены особенности метода ЛФК, принципы достижения тренированности, а также обобщены работы по исследованию зависимости восстановления больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и занятиями физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, реабилитация, упражнения, сердечно-сосудистые заболевания.

**Annotation:** the article is devoted to physical therapy, which plays an important role in the treatment and rehabilitation after diseases: the features of the method of physical therapy, the principles of achieving fitness, as well as generalized work on the study of the dependence of recovery of patients with cardiovascular diseases and exercise.

**Keyword:** physical therapy, rehabilitation, exercise, cardiovascular diseases.

Лечебная физкультура (ЛФК) является одновременно научно-практической и медико-педагогической дисциплиной, предметом изучения которой являются основные теоретические знания, а также методы применения средств физкультуры в целях лечения, реабилитации и профилактики разного рода заболеваний. Объектом в лечебной физкультуре выступает больной с учетом особенностей состояния его организма, что и определяет разнообразие применяемых в процессе средств, методов, дозировок. Характерной чертой

ЛФК, отличающей ее от других методов лечения и восстановления, служит использование ею в роли главного средства физических упражнений, которые, в свою очередь, действительно стимулируют жизненные функции человеческого организма.

Кроме того, что ЛФК представляет собой средство лечения и реабилитации, она является так же и лечебно-воспитательным процессом. Будучи примененной к больному ЛФК формирует у него осознанное отношение и вызывает деятельное участие в лечебном и реабилитационном процессах. Базой всего этого является обучение больного упражнениям, что и обуславливает определение ЛФК как педагогического процесса.

#### Особенности метода ЛФК

- Лечебная физкультура основывается на использовании биологической функции организма, то есть движения - главного стимулятора роста, развития и формирования организма. В результате побуждения активной деятельности всех его систем, происходит возрастание работоспособности организма в целом.

- ЛФК представляет неспецифическую терапию, а используемые упражнения являются неспецифическими раздражителями, включающими все звенья нервной системы в ответную реакцию на них. Примечательно, что они могут избирательно оказывать влияние на разные функции организма, что играет важную роль, когда необходимо брать во внимание патологические проявления в каких-либо системах и органах.

- ЛФК – метод патогенетической терапии. Регулярное, планомерное применение физических упражнений может влиять на реактивность организма (его способность конкретным образом реагировать посредством изменения жизнедеятельности на действие факторов внутренней и внешней среды), а также на патогенез заболевания (механизм формирования и развития болезни и ее проявлений).

- ЛФК – метод активной функциональной терапии. Регулярно и дозированно проводимые тренировки стимулируют, тренируют и

приспосабливают организм человека к повышающимся нагрузкам, что приводит к функциональной адаптации больного.

- ЛФК – метод восстановительной терапии. Комплексная физическая реабилитация предполагает, что ЛФК может успешно применяться в сочетании с медикаментозной терапией и с различными физическими методами. Будучи дозированными, тренировки бывают общими и специальными. Первые используются для оздоровления, укрепления и общего развития организма, при этом используются общеукрепляющие и общеразвивающие физические упражнения. Специальные же тренировки преследуют такую цель, как развитие функций и восстановление органа, вовлеченного в болезненный процесс. Специальные упражнения воздействуют непосредственно на подвергшуюся поражению систему, или больной орган, или травматический очаг (например, дыхательные упражнения при пневмонии, упражнения для разработки парализованных конечностей и т. д.) [2, с. 10-11].

На основании данных физиологии мышечной деятельности и клинико-функциональных исследований были сформулированы основные принципы достижения тренированности:

- систематичность, то есть упражнения подбираются и распределяются определенным образом, а система занятий зависит от задач тренировок;

- регулярность занятий – определенная ритмичность повторов, а также чередование нагрузок и отдыха. Обычно предполагаются ежедневные занятия;

- длительность. От этого принципа напрямую зависит эффективность упражнений, занятия курсами не допускаются. Их нужно продолжать и дома, после отбытия из лечебно-профилактического учреждения, где специалисты проводили занятия под своим руководством;

- постепенное повышение физической нагрузки. Со временем организм становится выносливее, повышаются его возможности, соответственно, должна увеличиваться и нагрузка. Без этого не произойдет физическое совершенствование организма;

- индивидуализация. Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей каждого человека, возможностей его организма, возраста, заболеваний и т.п.;

- разнообразие средств. В лечебной физкультуре используется разумное сочетание многих видов упражнений (гимнастических, спортивных, игровых и т.д.) для воздействия на организм с разных сторон. Основой развития тренированности служит совершенствование нервного управления. Результатом занятий является увеличение силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Тренировка физическими упражнениями сказывается в первую очередь на функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3].

ЛФК применяется при лечении и реабилитации больных после разных заболеваний. В качестве примера можно привести сердечно-сосудистые. Корюхин М. А., Москаленко И. С., Фещенко Д. Е. указали в своей статье ряд правил, которые необходимо соблюдать, выполняя упражнения в таком случае:

- независимо от самочувствия нельзя допускать резкого и быстрого роста физической нагрузки;

- перерыв между последним приемом пищи и тренировкой должен составлять не менее 1,5-2 часов.

- возникновение в процессе или после занятий неприятных ощущений в области сердца, а также головокружения, одышки, сердцебиения говорит о необходимости немедленно прекратить занятия. В случае, когда боль не проходит сама, нужно принять валидол или нитроглицерин, и, конечно, обязательно обратиться к врачу.

- занимаясь, обязательно нужно следить за пульсом. Сигналом, что ЛФК дает положительный результат, является следующее: если к концу тренировки пульс учащается на 20-35 ударов, но при этом не превышает 120 ударов в минуту, а после 3-5 минут отдыха приходит в норму.

Кроме того, существуют следующие рекомендации. Заниматься можно в любое время утром или вечером, но желательно между 17 и 19 часами, и не позже 20 часов. Отличным дополнением к упражнениям будут длительные прогулки, что хорошо скажется на результате ЛФК. По прошествии некоторого времени, когда больному будет легко выполнять лечебные упражнения, он может выполнять их по два подхода. Полное восстановление дыхания требует перерыва между упражнениями [1].

Соломченко М.А. и Головкин Д.И. в своей статье указывают, что восстановительное лечение больных после инсульта имеет одним из направлений физическую терапию, преследующую следующие цели: сохранение или увеличение объема движений, достижение постуральной стабильности, соблюдение баланса тела в положении стоя и сидя, предотвращение контрактур, купирование или уменьшение болевого синдрома. Реабилитация больного на 80% определяется качеством работы инструктора по лечебной физкультуре и лишь на 20% - медикаментозным лечением.

В МЛПУ БСМП им Н.А. Семашко было проведено исследование среди госпитализированных, находившихся в остром периоде ишемического инсульта. Все были разделены на 2 группы: в первой исследуемые выполняли указания инструктора не в полном объеме, а во второй больные своими действиями способствовали реабилитации, активно выполняли необходимые упражнения. Исследование показало, что представители второй группы частично вернулись к нормальной жизнедеятельности, у представителей же первой результаты не такие положительные - многие не смогли этого сделать.

Таким образом, было доказано предположение, что с помощью ЛФК и позитивного настроения больные быстрее начинают восстанавливать свои утраченные функции, имеющие большое значение для возвращения к нормальной и полноценной жизни [4].

#### **Библиографический список:**

1. Корюхин Максим Алексеевич, Москаленко Игорь Сергеевич, Фещенко Дмитрий Евгеньевич Сердечно-сосудистые заболевания лечебная физкультура // Символ науки. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/serdechno-sosudistye-zabolevaniya-lechebnaya-fizkulura> (дата обращения: 20.10.2019).

2. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации: учебно-методическое пособие.- Орел: МАБИВ, 2017.- 134с.

3. Роль и место ЛФК в системе медицинской реабилитации больных и инвалидов URL: <https://medbe.ru/materials/lechebnaya-fizkultura/rol-i-mesto-lfk-v-sisteme-meditsinskoj-reabilitatsii-bolnykh-i-invalidov/> (дата обращения: 20.10.2019).

4. Соломченко М. А., Головкин Д. И. Применение средств лечебной физической культуры для реабилитации больных с инсультом // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sredstv-lechebnoy-fizicheskoj-kultury-dlya-reabilitatsii-bolnyh-s-insultom> (дата обращения: 20.10.2019).