

*Карпина Елена Викторовна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Аннотация:** В настоящее время, активный образ жизни не всегда сопутствует расписанию и планам человека. Все чаще заболевания двигательного аппарата становятся спутником не только людей пожилого возраста, но и детей, подростков.

Характер получения таких заболеваний варьируются в широком диапазоне, от острых и кратковременных явлений — переломов, растяжений и вывихов — до пожизненных нарушений, сопровождающихся хронической болью и инвалидностью.

Причины разнообразны, где-то играет фактор мало подвижного образа жизни, неправильное питание, авитаминозы, где-то аутоиммунные болезни; инфекционные процессы; нарушение обмена веществ; осложнения после хирургического вмешательства.

В любых из этих случаях, человек испытывает определенный дискомфорт в ведении привычного образа жизни. Частая симптоматика заболеваний — это боли, как ноющие, так и острые. В ряде случаев возможно повышение температуры тела, отеки конечностей, «хруст» суставов при приведении их в движение.

**Ключевые слова:** Лечебная физкультура, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, фактор мало подвижного образа жизни.

**Abstract:** At present, an active lifestyle does not always accompany the schedule and plans of a person. Increasingly, diseases of the motor system are becoming a companion not only for the elderly, but also for children and adolescents.

The nature of these diseases varies widely, from acute and short-term events — fractures, sprains and dislocations-to lifelong disorders accompanied by chronic pain and disability.

The reasons are diverse, where the factor plays a little mobile lifestyle, poor nutrition, beriberi, where autoimmune diseases; infectious processes; metabolic disorders; complications after surgery.

In any of these cases, a person experiences a certain discomfort in the conduct of a habitual lifestyle. Frequent symptoms of diseases are pains, both aching and acute. In some cases, there may be an increase in body temperature, swelling of the limbs, "crunching" of the joints when they are set in motion.

**Key words:** Physical therapy, diseases of the musculoskeletal system, the factor of a low-mobility lifestyle.

В зависимости от типа заболевания и стадии его прогрессирования, возраста и многих других факторов, врачом назначается лечение. Чаще всего это комплексная терапия. Наряду с медикаментозным лечением, механотерапией, диетой и массажем стоит ЛФК (лечебная физическая культура) [1]. Стоит заметить, что в период острого заболевания ЛФК нельзя применять.

Принципы и интенсивность занятий определяется врачом, если мы говорим о людях с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Но ЛФК также предназначена людям, без каких-либо заболеваний в профилактических целях.

Главные принципы комплексов - это регулярность, чаще всего используются утренние часы, иногда вечерние. Концентрация противопоставляется спешке и интенсивности. Спешка в выполнениях комплексах может нести негативный эффект, а интенсивность и быстрое

наращивание темпа загрузки мышц может привести даже к травмам. Спокойные и плавные движения способствуют тому, чтобы мышцы постепенно крепились.

Общие рекомендации перед ЛФК - это последний прием пищи за 1-1,5 до занятия. Одежда, не сковывающая движения, предпочтительно из натуральных материалов. И если комплекс выполняется с определенной атрибутикой (гимнастические мячи, гантели, эспандеры и т.п.) гимнастический коврик для предотвращения травматизма на абсолютно твердой поверхности.

Обычно для проведения полного комплекса ЛФК, его делят на 3 периода.

В задачи первого периода входит: общее повышение тонуса, работа над процессом восстановления и формирование компенсаторных движений, работа дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

В задачи второго входят: адаптация к нагрузке, восстановление подвижности.

В ходе третьего периода исчезают дефекты, вызванные травмами, то есть восстанавливается амплитуда движений, появляется сила и координация движений.

Для подростков и детей преимущественно применяется корригирующая гимнастика. Она направлена на устранение дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Это система специальных физических упражнений гимнастического характера.

Упражнения корригирующей гимнастики оказывают общеукрепляющее воздействие на организм; тренирует функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем, дифференцированно укрепляет определенные мышечные группы, поддерживающие позвоночник, восстанавливать равновесие между искривлением позвоночника и вырабатывать правильную осанку.

Упражнения выполняются с разгрузкой на позвоночник, направлены на те отделы позвоночника, которые необходимо скорректировать, чтобы не вызвать искривления других [2].

Упражнения на координацию выполняют при нарушении координации, вызванном заболеваниями нервной системы, часто является следствием соблюдения постельного режима.

Упражнения в воде (гидрокинезотерапия).

Такие комплексы проводятся в воде: водоемах, бассейнах, ваннах. За счет снижения массы тела в воде наступает эффект расслабления мышц, благодаря этому получается снять болевой синдром, укрепить мышцы.

Механотерапия.

Проводится на специальных аппаратах с разными механизмами воздействия. Рекомендованы такие занятия при гипотрофии мышц, после переломов и повреждений сухожилий и функциональной недостаточности.

Проведение такого ЛФК способствует крово- и лимфообращению, обмена веществ в мышцах и суставах, восстановлению их функции. Упражнения на тренажерах приводят к увеличению ударного и минутного объема крови, улучшению коронарного кровоснабжения и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

Стоит заметить такой вид ЛФК часто идет сопутствующим, так как не может обеспечить достаточным разнообразием.

### **Библиографический список:**

1. Попов С. Н. «Лечебная физическая культура». - Москва, 2004.
2. Л.П. Матвеева «Теория и методика физического воспитания» / Новикова А.Д., Матвеева Л.П.: Учебник для институтов физ. культуры / Под общ.ред. Матвеева Л.П. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1993.