

Антонов Алексей Дмитриевич, студент 1 курса

Институт Истории Политических и Социальных Наук,

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Аннотация: в данной статье представлен комплекс лечебной физкультуры для студентов с диагнозом бронхиальная астма. Даны рекомендации к выполнению, дополнения. Выполнение представленного комплекса в сочетании с назначенной терапией дает положительную динамику в лечении, что подтверждают наблюдения.

Ключевые слова: бронхиальная астма, студенты, комплекс упражнений, дыхательная гимнастика.

Abstract: This article presents a complex of physiotherapy exercises for students diagnosed with bronchial asthma. Recommendations for implementation and additions are given. The implementation of the presented complex in combination with the prescribed therapy gives a positive dynamics in treatment, which is confirmed by observations.

Key words: bronchial asthma, students, set of exercises, breathing exercises.

Бронхиальная астма (далее БА) является одной из проблем современного здравоохранения. Для студентов с частично контролируемой БА занятия физической культурой вызывают сильные затруднения. Длительная физическая активность может привести к обострению заболевания, следовательно, эта особенность заболевания делает практически невозможной для студентов с

частично контролируемой БА заниматься физической культурой. В некоторых случаях врачебная комиссия может принять решение о полном освобождении от занятий физической культурой [1].

Также, по мнению врачебной комиссии, больной БА может заниматься физической культурой, тогда как для контроля течения болезни ему могут назначить комплекс упражнений лечебной физкультуры (далее ЛФК). Упражнения ЛФК способствуют улучшению самочувствия больного БА, позволяют лучше контролировать течение болезни. ЛФК может послужить альтернативой стандартному комплексу физических упражнений, выполняемых студентами с БА.

Течение БА, как и ее контроль может быть разным и различаться от одного человека к другому. Поэтому при назначении лечения и выработке комплекса упражнений ЛФК лечащий врач исходит из течения болезни отдельного пациента. Для большей эффективности выполнения комплекса упражнений ЛФК следует регулярно применять назначенные лекарства. Такое совмещение нормированной физической нагрузки, направленной на улучшение работы дыхательной системы с лечебной терапией, может оказать благоприятный эффект на течение болезни и повысить уровень контроля у пациента.

Лечение бронхиальной астмы должно быть комплексным, поэтому обязательно применение дыхательной гимнастики, систематическое выполнение которой помогает в период обострения болезни, а также нормализует кислородный обмен, восстанавливает физиологические параметры глубины и частоты дыхательного ритма.

Важно заметить, что при надлежащем выполнении упражнений ЛФК направленных на улучшение работы дыхательной системы, в сочетании с применением назначенных лекарств, может привести к периоду ремиссии заболевания. Выполнение лечебной дыхательной гимнастике способствует расширению легких, облегчает дыхание, снижает отдышку, очищает горло от скоплений мокроты. Таким образом, способствует улучшению проходной способности дыхательных путей и их очищению от слизистых накоплений.

Бронхиальная астма успешно поддается лечению, если следовать предписаниям специалистов и время от времени чередовать дыхательные комплексы, разнообразие которых поможет найти наиболее результативную систему упражнений. Сочетание упражнений может быть разнообразным. Так, в некоторых комплексах упор делается на физическую нагрузку легких. В других - на работу с носоглоткой, т. е. на умение правильно дышать и развивать легкие.

В ходе теоретического задания по дисциплине «Физическая культура» студентам 1-го курса (с частично контролируемой БА) совместно с преподавателями кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета было предложено разработать комплекс упражнений ЛФК. Разработанный комплекс был реализован на практике и оказал благоприятный эффект на самочувствие студентов.

Разработанный комплекс упражнений:

1. И.п. лежа на спине. Ладони рук сжать в кулак, поднести к плечам с одновременным вдохом. И.п. – выдох. Выполнять медленно 1 мин.

2. И.п. лежа на спине. Выдох - одну ногу согнуть и подтянуть к животу. И.п. – вдох. 2-5 мин. Выполнять в среднем темпе с усилением давления на ногу во время выдоха. Можно выполнять двумя ногами одновременно.

3. И.п. лежа на спине. Вдох - приподнять руку, выдох – опустить. Контролировать дыхание, 1 мин.

4. И.п. лежа на спине. Выдох - поднять одну ногу. И.п. – глубокий вдох, резкий подъем ноги во время выдоха. Во время вдоха ногу опускаем медленно, 2 мин.

5. И.п. сидя. Поворот туловища в сторону, одновременно отвести обе руки, ладони вверх. Глубокий вдох, и.п. – выдох. Медленно, 1 мин.

6. И.п. сидя. Вдох - наклон туловища в сторону. Руки опущены. Медленный наклон во время вдоха и быстрое возвращение в исходное положение во время выдоха, 2 мин.

7. И.п. сидя. Вдох - выпучить живот, выдох - втянуть живот как можно сильнее, 1 мин.

8. И.п. стоя. Ноги врозь, руки на поясе, локти в стороны. Выдох – резкое сведение локтей, вдох - медленно возвращение в исходное положение, 3 мин.

9. И.п. сидя. Имитация ходьбы в привычном темпе, 1 мин.

10. И.п. стоя. Ноги врозь, руки на поясе. Выдох – интенсивный наклон вперед, вдох – медленно выпрямиться, 2 мин.

11. И.п. стоя. Слегка наклониться вперед, руками упор о колени, вдох – максимально выпучить живот, выдох - втянуть живот, 1 мин.

12. И.п. стоя. Руки на плечах. Поворот туловища вправо, влево со средней интенсивностью, 3 мин [3].

Комплекс упражнений лучше всего выполнять утром перед завтраком, чтобы простимулировать дыхательную систему организма и вывести из нее отложения мокроты. На выполнение комплекса упражнений отводится 20-25 минут с перерывами на отдых (восстановление дыхания), если требуется. Некоторые упражнения требуют физического напряжения (например, упр. 2). К выполнению таких упражнений следует подходить осторожно и при ухудшении самочувствия их следует сразу прекратить.

По ходу выполнения комплекса упражнений из него были убраны упражнения №2 и №12, поскольку они выступали в роли катализатора ухудшения самочувствия. Следует рассмотреть возможность вернуть их в перечень комплекса, сразу после того, как оставшиеся упражнения начнут давать положительный эффект. Также в комплекс следует добавить упражнения, направленные на прямое взаимодействие с дыхательной системой, т. е. элементы дыхательной гимнастики.

Дополнения к разработанному комплексу упражнений: Так, для большей эффективности следует в комплекс добавить упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной системы. Для улучшения

дыхания следует применить несколько упражнений из комплекса, разработанного К. П. Бутейко:

- Массаж рефлексогенных точек носа при максимальной задержке дыхания (в течение 1 минуты);
- Полное дыхание, начинающиеся с диафрагмы и заканчивающиеся мышцами грудной клетки (в течение 1 минуты);
- Максимальная вентиляция легких. Делаются быстрые и резкие вдохи и выдохи (12 раз, на каждый по 2,5 секунд). Затем следует задержать дыхание (выполнять в течение 1 минуты).
- Двойная задержка дыхания: делать максимальную паузу на вдохе и максимальную задержку дыхания при выдохе (выполнить 1 раз).
- Выполнение максимальной паузы дыхания сидя, во время ходьбы, бега и приседаний (выполняется от 3 до 10 раз, при учете индивидуальных возможностей студента) [2].

Добавление таких упражнений в разработанный комплекс поспособствует более положительному эффекту, так как будут вовлечены в работу не только мышцы диафрагмы и легких, но и вся дыхательная система, то есть студент будет учиться и правильному дыханию при физической нагрузке.

Предложенный комплекс упражнений и его дополнения, показывают, что теоретическая разработка ЛФК для больных БА требует учитывать возможности каждого пациента, поскольку течение БА представляется различным у разных людей. Каждый случай БА разный, что ставит перед здравоохранением задачу не только обеспечения больных необходимыми для терапии лекарствами, но и разработку уникальных комплексов упражнений ЛФК, что напрямую вытекает из того, что течение болезни БА не одинаково у каждого пациента. Уникальность течения болезни обуславливает подход врачей к назначению лекарств, но и определения комплекса упражнений ЛФК. Таким образом, предложенный комплекс упражнений, даже с учетом дополнений, может подойти не каждому болеющему БА. Уникальные черты

течения болезни требуют более гибкой разработки комплексов упражнений ЛФК.

Библиографический список:

1. Блюменталь, И. Я. Астма-школа как метод профилактики обострения бронхиальной астмы / И. Я. Блюменталь. – Текст: электронный // Практическая медицина. – 2007. – №23. – С. 12-13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/astma-shkola-kak-metod-profilaktiki-obostreniya-bronhialnoj-astmy/viewer> (дата обращения: 19. 08. 2021).
2. Карманное руководство по лечению и профилактике бронхиальной астмы: карманное руководство для врачей и медицинских сестер / Москва: Пересмотр, 2006. – 31 с.
3. ЛФК при бронхиальной астме. – Текст. Изображения: электронные // Астма. Лечение, симптомы и профилактика астмы. – [Россия]. – URL: <https://astmatiku.ru/gimnastika/lfk-pri-bronhialnoj-astme> / (дата обращения: 19. 08. 2021).