

УДК 001.89

Ромашко Г.А.¹, Данильченко С.І.²

¹ студ. гр. СН-518, НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

У другій половині ХХ століття основну небезпеку для здоров'я населення і проблему для охорони здоров'я стали представляти неінфекційні захворювання, в першу чергу хвороби серцево-судинної системи, які в даний час є провідною причиною захворюваності, інвалідизації та смертності дорослого населення. Сталося «омолодження» цих захворювань.

З кожним роком частота і тяжкість цих хвороб неухильно нарастають, все частіше захворювання серця і судин зустрічаються і в молодому, творчо активному віці.

Лікувальна фізкультура (ЛФК) - сукупність методів лікування, профілактики та медичної реабілітації, заснованих на використанні фізичних вправ спеціально підібраних та методично розроблених.

Помірні фізичні навантаження сприяють посиленню метаболізму в тканинах, адаптації до гіпоксії, економізації роботи серця, нормалізації і антигзсідальної системи крові у хворих з серцево-судинними захворюваннями.

Фізичні вправи сприяють прискоренню крово- і лімфотоку, збільшення об'єму циркулюючої крові, ліквідації застійних явищ в органах, посилення метаболізму тканин, регенерації тканин.

До хвороб серцево-судинної системи відносяться: дистрофія міокарда, міокардит, ендокардит, пороки серця, перикардит, атеросклероз, ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда), гіпертонічна і гіпотонічна хвороби, облітеруючий ендартеріїт, тромбофлебіт, варикозне розширення вен та ін. На особливу увагу заслуговує ішемічна хвороба серця - хвороба, пов'язана з гострою або хронічною дисфункцією серцевого м'яза внаслідок зменшення постачання міокарда артеріальною кров'ю. Різновидами ішемічної хвороби є стенокардія та інфаркт міокарда.

У групі соціально-культурних чинників поширення хвороби найбільше значення мають: споживання висококалорійної їжі, багатої насиченими жирами і холестерин (надмірна вага, ожиріння); куріння; «Сидячий» (малоактивний) спосіб життя; стресові умови сучасного життя у великих містах.

Головними задачами ЛФК є: попередження можливих ускладнень, обумовлених ослабленням функцій серця, порушенням згортання крові, значним обмеженням рухової активності у зв'язку з постільною режимом, поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи впливом фізичних вправ, переважно для тренування периферичного кровообігу, тренування ортостатичної стійкості.

Заняття лікувальною фізичною культурою підвищують інтенсивність протікання всіх фізіологічних процесів в організмі. Таке тонізуючу дію вправ покращує його життєдіяльність і має особливо важливе значення при обмеженій рухової активності.

Фізичні вправи поліпшують трофічні процеси в міокарді, збільшують кровоток і активізують обмін речовин. В результаті серцевий м'яз поступово зміцнюється, підвищується її скорочувальна здатність. Поліпшення обміну речовин в організмі внаслідок стимуляції окислювальних процесів затримує, а при початкових проявах викликає зворотний розвиток атеросклерозу.

Ранкова гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної

систем. Під час ранкової гімнастики і подальших водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість центральної нервової системи, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів.

Таким чином, швидка зміна в XX столітті способу життя, пов'язане з індустріалізацією, урбанізацією і механізацією, багато в чому сприяло тому, що захворювання серцево-судинної системи стали масовим явищем, яке необхідно піддавати інтенсивній профілактиці.