

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

THE MEANING AND ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

Пирназарова Мадинабону Шухратжон кизи

*Студент Медицинского факультета Термезского университета
экономики и сервиса. Узбекистан, Термез.*

Pirnazarova Madinabonu Shukhratjon kizi

*Student, Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service.
Uzbekistan, Termez.*

Аннотация: *Научно-технической прогресс цивилизации изменяет заболевания, связанные с напряжением психической сферы человека в обществе. Поэтому для достижения эффективного лечения необходимо применять новые, немедикаментозные методы. Так, в современном обществе наиболее распространенным методом стала медицинская и физическая реабилитация. Лечебная физкультура является основным ее методом, который используется в восстановительном периоде у пациентов с «болезнями цивилизации».*

Ключевые слово; *лечебная физкультура, гимнастика, заболеваний, ЛФК, «болезни цивилизации», медицинская, физическая реабилитация, мышцы.*

Annotation: *Scientific and technological progress of civilization is changing diseases associated with stress in the mental sphere of a person in society. Therefore, to achieve effective treatment, it is necessary to use new, non-drug methods. Thus, in modern society, medical and physical rehabilitation has become the most common method. Therapeutic exercise is its main method, which is used in the recovery period in patients with “diseases of civilization.”*

Keyword: *physical therapy, gymnastics, diseases, exercise therapy, “diseases of civilization,” medical, physical rehabilitation, muscles.*

Физическая культура – это одна из областей социальной деятельности людей. В ней реализуется и формируется социальная активность людей. Она служит одной из форм проявления социальной, политической и моральной структуры. То есть она отражает состояние общества в целом.

Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их

обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения — стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физкультура — это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека. Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии.

Лечебная физкультура (ЛФК) – физиологичный, естественный и эффективный метод воздействия на организм человека путем использования дозированных физических упражнений с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности, предупреждения осложнений и последствий заболевания.

Лечебная физкультура направлена на реабилитацию, восстановление после заболеваний в области травматологии и ортопедии, кардиологии, ревматологии, неврологии, хирургических вмешательств, а также вынужденного длительного постельного режима. ЛФК включает в себя движения, направленные на коррекцию нарушений, восстановление мышечной и скелетной функции, а также на поддержание хорошего самочувствия.

Лечебная физкультура включена в обязательную терапию для пациентов, которые проходят лечение различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвоночных дисков (протрузии и экструзии), другие заболевания позвоночника, артрит, бурсит, боли в суставах и мышцах.

ЛФК использует основные и дополнительные средства при лечении пациента. К основным средствам ЛФК относятся: гимнастические, прикладные и спортивные упражнения, игры. Дополнительными средствами являются: терренкур, механотерапия (гимнастика на аппаратах), трудотерапия, закаливание, лечебный массаж.

Врач ЛФК индивидуально подберет комплекс упражнений исходя из физических особенностей пациента, его основного заболевания, возраста и наличия сопутствующей патологии. Такой персонифицированный подход обеспечивает максимальную эффективность занятий ЛФК.

Обычно рекомендуется заниматься ЛФК не менее 3-4 раз в неделю. Это позволяет поддерживать мышечный тонус и улучшать координацию движений.

Продолжительность одной тренировки обычно составляет 30-45 минут, но она может изменяться в зависимости от ваших целей и возможностей.

Задачи ЛФК

1. Восстановление и совершенствование функциональных возможностей организма, работы органов и систем;
2. Восстановление и закрепление нарушенных или утраченных двигательных навыков подвижности суставов и позвоночника;
3. Укрепление и развитие мышц;
4. Нормализация обмена веществ, психоэмоционального состояния;
5. Адаптация пациента к различным нагрузкам, повышение сопротивляемости организма и устойчивости к факторам внешней среды.
6. Предупреждение осложнений.
7. Улучшение качества жизни пациента.

Виды и формы ЛФК

- Артикуляционная гимнастика
- Вестибулярная гимнастика при доброкачественном позиционном пароксизмальном головокружении
- Гимнастика для улучшения глотания
- Гимнастика при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника
- Гимнастика при остеохондрозе шейного отдела позвоночника
- Гимнастика при повреждении лицевого нерва
- Дыхательная гимнастика
- Комплекс упражнений для облегчения боли в шее
- Комплекс упражнений для профилактики болей в спине
- Профилактика болей в спине и шее
- Универсальный комплекс вестибулярной гимнастики

Виды упражнений ЛФК подразделяются на:

- статические (направлены на напряжение мускулатуры за счет удержания позы или веса в статическом состоянии) — развивают выносливость, укрепляют мышцы, предотвращают развитие мышечной атрофии;
- динамические (сопряжены с движением);
- упражнения на растяжение и/или расслабление (снимают утомление в мышцах при перенапряжении, повышенном тоне);
- упражнения для отдельных частей тела (пресса, шеи, спины, рук, ног);
- дыхательные (нормализуют процесс дыхания, укрепляют дыхательные мышцы, предупреждают развитие застойных явлений);
- корригирующие упражнения (направлены на позвоночник, укрепление, исправление осанки).

Формы ЛФК:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- лечебная дозированная ходьба и ее разновидность – (терренкур);
- дозированная ходьба;
- лечебное плавание и гидрокинезотерапия;
- механотерапия;
- трудотерапия;
- обучение бытовым навыкам;
- спортивные игры

Средства ЛФК

К основным средствам ЛФК относятся физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, то есть выполняемые мысленно, упражнения по посылке импульсов к сокращению мышц), занятия на тренажерах; использование природных факторов (солнце, вода, воздух), двигательный режим, кинезиотерапия (физическая терапия, восстановительная гимнастика, врачебная гимнастика). Кроме того, применяют дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Основное средство лечебной физкультуры — комплексы физических упражнений. Из комплекса средств чаще всего назначают гимнастические упражнения в форме лечебной гимнастики.

Методики ЛФК

Методики ЛФК, по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется, например, ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и т. п.

В методике ЛФК необходимо придерживаться принципов индивидуального подхода, систематичности, постепенности увеличения нагрузок, регулярности, цикличности, новизны и разнообразия. Важное значение имеет дозировка физической нагрузки, которая зависит от характера заболевания, его стадии, функционального состояния различных систем организма.

Как проходит занятие ЛФК

Характерная особенность ЛФК – дозированная тренировка, которая подразделяется на общую и специальную. Общая тренировка направлена на укрепление и оздоровление организма в целом, с использованием разнообразных видов общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная тренировка направлена на устранение нарушенных функций определенных систем и органов, с использованием физических упражнений, непосредственно воздействующих на проблемную область или

корректирующих функциональные расстройства (дыхательная, суставная гимнастика).

Занятие ЛФК состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями проводятся пациентами, сознательно относящимися к выполнению упражнений, умеющими правильно их выполнять. Комплекс упражнений ЛФК должен быть персонифицированным. Выполнять комплекс упражнений можно несколько раз в день.

Противопоказания к занятиям ЛФК

1. Острый период заболевания, общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, высокое артериальное давление (гипертонический криз);

2. Опасность сильного кровотечения, интоксикации;

3. Резкое снижение адаптационных возможностей организма.

В большинстве случаев противопоказания к занятиям ЛФК носят временный характер.

ЛФК имеет абсолютные противопоказания, среди них:

- тяжелое состояние больного;
- обострение хронического заболевания;
- повышенная температура тела;
- наличие кровотечения;
- интоксикация;
- период лечения злокачественного образования консервативным методом.

Заниматься лечебной физкультурой можно лишь в период ремиссии. Когда сустав болит даже в состоянии покоя или покраснел и припух, упражнения противопоказаны.

Систематическое применение ЛФК в стационаре, поликлинике, домашних обстоятельствах формирует у пациента осознанное отношение к применению физических упражнений, формирует гигиеничные навыки, верное отношение к закаливанию организма.

Многие люди не знают или недооценивают роль лечебной физкультуры в вопросах восстановления опорно-двигательного аппарата после травм и заболеваний. Но это происходит лишь до тех пор, пока они лично не удостоверятся в эффективности ЛФК.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
2. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под ред. С. Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
3. Казанцева, Н. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, В. С. Казанцев – Иркутск : Иркутский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2018. – 107 с.
4. Лечебная физкультура (ЛФК). Медицинская энциклопедия <http://www.medical-enc.ru/11/lfk.shtml>
5. ЛФК и массаж. Сайт по книге В. И. Дубровского «Лечебная физическая культура». <http://physiotherapy.narod.ru/>

LIST OF USED LITERATURE:

1. Epifanov V. A. Therapeutic physical culture and sports medicine. – M.: Medicine, 1999. – 304 p.
2. Therapeutic physical culture: Textbook. for students higher textbook institutions / S. N. Popov, N. M. Valeev, T. S. Garaseva and others; edited by S. N. Popova. - M.: Publishing Center "Academy", 2004. - 416 p.
3. Kazantseva, N.V. Therapeutic physical culture: textbook / N.V. Kazantseva, E.V. Glazova, V.S. Kazantsev - Irkutsk: Irkutsk Law Institute (branch) of the University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation, 2018. - 107 p.
4. Therapeutic physical education (physical therapy). Medical Encyclopedia <http://www.medical-enc.ru/11/lfk.shtml>
5. Exercise therapy and massage. Website based on the book by V.I. Dubrovsky "Therapeutic Physical Culture". <http://physiotherapy.narod.ru/>