

Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

Калашникова Елена Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В представленной статье рассматриваются занятия лечебной физической культурой у людей с заболеваниями органов дыхания, а также их влияние на здоровье человека. Изучаются задачи, заболевания, при которых может использоваться лечебная физическая культура для людей данного типа, а также противопоказания применения лечебной физкультуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, заболевание, органы дыхания, задачи лечебной физкультуры, противопоказания.

The rapеutic physical culture for respiratory diseases

Kalashnikova Elena Andreevna

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

The presented article discusses physical therapy classes for people with respiratory diseases, as well as their impact on human health. The tasks, diseases in which therapeutic physical culture can be used for people of this type, as well as contraindications for the use of therapeutic physical education are studied.

Keywords: therapeutic physical culture, disease, respiratory organs, tasks of therapeutic physical education, contraindications.

Данная тема является актуальной, так как в последнее время на территории России и всего мира в целом наблюдается рост людей с различными заболеваниями. В это число входят и люди с заболеваниями органов дыхания, трахей, бронхов и легких. Ежегодно до 30% населения нашей страны страдает от всевозможных болезней дыхательной системы человека.

Лечебная физическая культура — неотъемлемая часть немедикаментозной терапии. Ее используют для лечения и реабилитации людей с различными патологиями. Для категории населения, болеющих заболеваниями органов дыхания были разработаны методики и упражнения для лечения и улучшения состояния здоровья [1].

Дыхательная система человека — это совокупность органов, которые обеспечивают поступление кислорода из окружающего воздуха в дыхательные пути организма, и осуществляют газообмен — поступление

кислорода в кровотоки и, соответственно, выделение углекислого газа обратно в атмосферу [2].

Целью работы является изучить заболевания, при которых может использоваться лечебная физическая культура для людей с заболеваниями дыхательной системы и рассмотреть противопоказания к ее применению.

Данную тему рассматривала А.С. Цветкова и Е.А. Кузнецова в своей работе «Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания», они затрагивали применение различных упражнений для людей с разными заболеваниями органов дыхания [3]. А.С. Федотов и А.В. Тусалина рассматривают адаптивную физическую культуру при нарушении работы органов дыхания и основные принципы упражнений, необходимых для людей, которые страдают такими заболеваниями в своей работе «Адаптивная физическая культура при нарушениях органов дыхания» [4]. В статье «Адаптивная физическая культура при бронхиальной астме» Н.А. Сырлыбаева и О.Ф. Азнабаев изучают физическую культуру при бронхиальной астме, рассматривают основные принципы и упражнения лечебной физкультуры [5].

Рассмотрим задачи лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы:

- 1) Оказать укрепляющее воздействие на весь организм и системы органов;
- 2) Стимулировать процессы, протекающие в организме, а в частности иммунные процессы;
- 3) Улучшить внешнее дыхание, используя методики и правила управления дыханием;
- 4) Уменьшить интоксикацию — уменьшить количество симптомов, которые позволяют ядовитым веществам попадать в ткани организма, и продуцироваться в них же;
- 5) Уменьшить проявление спазмов в дыхательной системе;
- 6) Ускорить рассасывание воспалений и воспалительных процессов;
- 7) Обеспечить отделение и выделение мокроты из дыхательных путей;
- 8) Стимулировать кровообращение и его факторы для нормального дыхания.

Для каждого преподаватель индивидуально подбирает строго определенные методы, формы, средства лечебной физической культурой, которые необходимы для данного человека, чтобы способствовать улучшению его состояния здоровья и достижению лечебного эффекта [2].

С точки зрения медицины, необходимо комплексное лечение органов и дыхания и всей дыхательной системы. Обычно, терапия включает:

- прием медикаментов;
- лечебная физическая культура;
- массаж;
- физиопроцедуры.

Лечебная физическая культура положительно влияет на организм и системы органов. Относительно дыхательной системы, может использоваться

при:

- 1) Пневмонии, или воспалении легких (воспаление тканей легких, как правило, инфекционного происхождения);
- 2) Остром бронхите (воспаление средних и больших дыхательных путей — бронхами, без симптомов пневмонии);
- 3) Плеврит (воспаление плевры — оболочки, которая выстилает стенки грудной клетки);
- 4) Пневмотораксе (скопление воздуха в плевральной полости, что приводит к коллапсу легких или легкого);
- 5) Туберкулезе (инфекционное заболевание, которое вызывается различными микобактериями, или палочкой Коха);
- 6) Гайморите (воспаление в области гайморовой пазухи, короткая расположена в толще черепа над верхней челюстью, с обеих сторон).

Существует еще множество различных заболеваний, для которых возможно применение лечебной физической культуры.

Рассмотрим противопоказания к применению лечебной физкультуры для людей с заболеваниями органов дыхания:

1. Абсцесс легкого — гнойный процесс в легких;
2. Дыхательная недостаточность — патологическое состояние, при котором нет нормального обеспечения газового состава крови в организме;
3. Ателектаз легкого — спадение ткани легкого, или легких, с потерей объема легкого;
4. Кровохарканье — выделение мокроты с кровью из дыхательных путей;
5. Гидроторакс — скопление жидкости в плевральной полости.

Самым распространенным видом лечебной физической культуры является гимнастика. Благодаря ей организм обогащается кислородом, улучшается газообмен и выход мокроты, а также уменьшаются бронхоспазмы.

Подводя итог, стоит сказать о том, что существуют множество заболеваний дыхательной системы, для которых уместны занятия лечебной физической культурой и спортом, но всегда необходимо обращать внимание на противопоказания к занятиям.

Библиографический список

1. ЛФК при заболеваниях органов дыхания URL: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-zabolevaniyakh-organov-dykhaniya/> (дата обращения 20.12.2022 года).
2. Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А, Хорольская А.Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Москва, 2011. 100 с.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания URL: <https://infourok.ru/statya-lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyah-organov-dyhaniya-5140744.html> (дата обращения 20.12.2022 года).

4. Адаптивная физическая культура при нарушениях органов дыхания URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41686939> (дата обращения 20.12.2022 года).
5. Адаптивная физическая культура при бронхиальной астме URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38140402> (дата обращения 20.12.2022 года).