

ГАПОУ ТО
«Ишимский медицинский колледж»

ЗАНЯТИЕ №3

Физическая активность и гиподинамия при БА .



Выполнила:
Трунова Т. О.
Студентка IV курса
Отделение лечебное дело

Руководитель:
Веретенникова С.Ю.

Ишим, 2019

Тестирование пройденного занятия:

Выберите правильный ответ

1. Влияет ли питание на бронхиальную астму?

- а) Да
- б) Нет

2. Какую пищу не рекомендуется употреблять при бронхиальной астме ?

- а) Консервированную
- б) Не вкусную
- в) Горькую

4. Какие продукты не рекомендуют употреблять при бронхиальной астме?

- а) Сладкая сдоба
- б) Копчёности
- в) Солёные закуски
- г) Все ответы верны

5. Какие продукты рекомендуют при бронхиальной астме?

- а) Яйца
- б) Кисломолочные продукты
- в) Масло сливочное
- г) Все ответы верны

Цель занятия:

- Повышение информированности пациентов о роли и значении физической активности (ФА) для здоровья человека при бронхиальной астме.



Задачи занятия:

- Рассказать пациентам о необходимости подвижного образа жизни.
- Обучить пациентов правилам ЛФК при БА.
- Обучить пациентов рекомендуемому комплексу упражнений при БА.



План занятия:

1. Что такое физическая активность или подвижный образ жизни?
2. Гиподинамия.
3. Симптомы и последствия гиподинамии.
4. Почему необходим подвижный образ жизни?
5. Как повысить повседневную физическую активность?
6. Как поддержать хороший уровень активности?
7. Основные типы физических нагрузок.
8. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.
9. Видео «Дыхательная гимнастика при заболеваниях дыхательных путей».



Что такое физическая активность или подвижный образ жизни?

Физическая активность (подвижный образ жизни) - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.



Гиподинамия

Гиподинамия (от греческого hupo – внизу и dynamis – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и обратной стороной прогресса.



Симптомы и последствия гиподинамии

Можно выделить следующие симптомы:

- Вялость
- Сонливость
- Общее недомогание
- Снижение аппетита
- Снижение работоспособности
- Бессонница

Последствия гиподинамии:

- Вегето-сосудистая дистония.
- Снижение силы и выносливости мышц.
- Нарушение кровоснабжения различных органов и тканей.
- Из-за нарушения питания страдает и головной мозг, снижается его работоспособность.
- Ткани со временем начинают атрофироваться.
- Из-за эндокринологических нарушений может развиваться ожирение.

Почему необходим подвижный образ жизни?



Как повысить повседневную физическую активность?

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.
- Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.



Как повысить повседневную физическую активность?

- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).



Как поддерживать хороший уровень активности?


Старайтесь придерживаться этим правилам:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые вам подходят, могут быть легко вставлены в ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начиная занятия постепенно и расширяйте режим активности.


- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Найдите друзей для совместных занятий

Основные типы физических нагрузок:


Все физические упражнения можно разделить на
три основные группы



Упражнения на
растягивание
мышц.



Упражнения для
сердечно-
сосудистой системы
(аэробика).



Упражнения на
укрепление и
повторные
сокращения мышц.



Дыхательная
гимнастика.

Особенности ЛФК при БА

Лечебная физкультура при бронхиальной астме показана в период ремиссии заболевания, когда отсутствуют частые приступы. Она включает в себя дыхательные упражнения, которые сочетаются с физической нагрузкой небольшой интенсивности. Их можно выполнять исключительно в тех случаях, когда у больного отсутствует недостаточность кровообращения.

Особенности ЛФК при БА

**Физиотерапия при бронхиальной астме
противопоказана в таких случаях:**

- тяжелое состояние больного, особенно при наличии сопутствующих патологий;
- при повышенном риске внутренних кровотечений;
- при развитии злокачественных процессов в любом органе или системе;
- повышенная температура тела;



Особенности ЛФК при БА:

- дыхательная недостаточность 3 стадии; если присутствует отдышка, при которой человек делает больше 25 вдохов за минуту; при наличии астмы физического напряжения необходимо исключить выполнение гимнастических и других упражнений, которые сопровождаются влиянием холодного воздуха на дыхательные пути. Также такой тип физиотерапии нужно использовать с осторожностью и при других формах заболевания;
- наличие острых болевых ощущений в любой части тела, которые не снижаются при уменьшении интенсивности нагрузки.





Благодарю за внимание!

