

*Гонтюрёв А.В.,
старший преподаватель
кафедры физической культуры
Оренбургский государственный медицинский университет
Россия, г. Оренбург
Муханов Ж.Ж.,
студент 5 курса, лечебный факультет,
Оренбургский государственный медицинский университет
Россия, г. Оренбург*

УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕР-/ГИПОТОНИИ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные показания и противопоказания занятиями физической культуры при артериальной гипертензии и гипотонии. Указаны принципы, которым необходимо следовать, чтобы добиться стойкого клинического результата. А также представлены комплексы различных физических упражнений направленных на укрепление мышечного тонуса, сосудистой стенки и сокращения сердца.*

***Ключевые слова:** гипертензия, гипотония, сердце, физическая культура, упражнения.*

***Abstract:** this article discusses the main indications and contraindications of physical education classes for arterial hypertension and hypotension. The principles that must be followed in order to achieve a stable clinical result are indicated. There are also complexes of various physical exercises aimed at strengthening muscle tone, vascular wall and heart contractions.*

***Key words:** hypertension, hypotension, heart, physical culture, exercises.*

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют следующие факторы:

- гиподинамия;
- нерациональное питание;
- неблагоприятные экологические факторы;
- психоэмоциональные перегрузки;
- вредные привычки.

Для того чтобы не нанести урон здоровью больного человека, необходимо дозировать нагрузки в зависимости от показателей функциональной способности сердечно-сосудистой системы. Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы определяются характером заболевания и периодом болезни. В остром периоде заболевания пациенты выполняют упражнения лёжа, затем сидя. Со временем двигательный режим расширяется. [1]

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является основным средством реабилитации в период выздоровления. Основным видом физической активности является дозированная ходьба. Она способствует физиологическому восстановлению функций сердца. Целью лечебной физкультуры в поддерживающий период является закрепление достигнутых результатов, восстановление физической работоспособности. После полного выздоровления рекомендуется продолжать занятия циклическими видами – бегом, скандинавской ходьбой, лыжами. Полезны водные процедуры – плавание в бассейне или открытом водоёме. [2]

Для того, чтобы получить лечебный или профилактический эффект в ходе занятий ЛФК, следует соблюдать целый ряд принципов:

- систематичность;
- регулярность;
- длительность;
- дозирование нагрузок;

- индивидуализация.

Их нарушение может привести к непоправимым последствиям. Во время занятий лечебной физкультурой у пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышается артериальное давление, учащается пульс, увеличивается количество циркулирующей крови, в сердечной мышце. [2]

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Занятие состоит из трёх разделов: вводного, основного и заключительного. Упражнения подбираются индивидуально так, чтобы они последовательно охватывали различные мышечные группы. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует выполнять упражнения в спокойном среднем темпе, ритмично. [1]

Вводная часть составляет 15-20% времени занятия ЛФК. Во вводном разделе используют простые упражнения, предназначенные для мелких и средних мышечных групп. Они способствуют вработываемости, подготавливают пациента к основной части занятий. [1]

Основной раздел занимает 65-70% времени и состоит из общеразвивающих упражнений. Заключительная часть характеризуется снижением физиологической нагрузки. Она занимает 15-20% времени занятия.

Упражнения при артериальной гипертензии и гипотонии [1,2]

При артериальной гипертензии у пациентов повышается артериальное давление. Задачами ЛФК являются:

- снижение тонуса сосудов, нормализация артериального давления;
- повышение сократительной способности миокарда;
- улучшение сердечного кровообращения;
- нормализация липидного обмена.

При артериальной гипертензии пациентам назначают утренние занятия ЛФК, прогулки, дозированные занятия циклическими упражнениями (бегом,

лыжами, плаванием). Противопоказаны силовые упражнения и упражнения с задержкой дыхания, резкими движениями, с наклоном головы вниз, напряжением и натуживанием.

По утрам лицам, страдающим гипертонической болезнью, рекомендуют выполнять следующий комплекс упражнений:

- ходить на полной стопе, носках, пятках, спиной вперёд, перекрестным шагом, «бокком» в течение 1-2 минут;
- сесть на стул и положить руки на колени, затем разместить их перед грудью, с отведением локтей назад, и сделать вдох, после этого выполнить наклон вперёд со свободно свисающими руками и сделать выдох;
- опереться руками о сиденье стула и выполнять движения ногами, имитирующее езду на велосипеде;
- опустить руки вниз и поднять плечи кверху, сделать вдох, затем выполнить круговые движения плечами назад и, опуская руки вниз, сделать выдох;
- опущенные вниз руки согнуть к плечам, сжимая кисти в кулак, локти отвести назад и вдох, затем опустить руки вниз и сделать выдох.

Каждое упражнение необходимо выполнять 5-6 раз.

После этого можно выполнить следующие упражнения:

- свободные взмахи руками (руки опущены вниз, ноги на ширине плеч) 3-4 раза;
- ходьба с поворотом на 180 градусов через каждые 2-4 шага в течение 30 секунд;
- наклоны туловища вперёд и свободное размахивание руками вперёд и назад, сидя на краю стула.

В заключительной части занятия можно расслабиться в позе «кучера».

Специфическими задачами ЛФК при гипотонии являются:

- нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга»;
- выработка и совершенствование правильной координации движений;
- тренировка сердечно-сосудистой и мышечной системы;
- развитие навыков правильного дыхания.

Пациентам с пониженным артериальным давлением показан дозированный бег в спокойном темпе в течение 2-3 минут, катание на коньках и лыжах, подвижные игры. Противопоказаны длительные большие физические нагрузки, статические упражнения с максимальным напряжением, выполнение упражнений до полного утомления, резкие ускорения темпа выполнения и напряжения.[2]

Таким больным постепенно вводят в комплекс ЛФК скоростно-силовые упражнения (прыжки, подскоки), применяют силовые упражнения в умеренном темпе, используют статические напряжения минимальной интенсивности.[1]

Статические и динамические упражнения следует чередовать с упражнениями на координацию и расслабление. Физические упражнения на развитие средних и крупных мышечных групп выполняют из исходного положения «стоя», «сидя» и «лёжа». Движение рук и ног рекомендуется выполнять с максимальной амплитудой. Их необходимо чередовать с дыхательными упражнениями и движениями туловища.[2]

Пациенты с пониженным артериальным давлением могут выполнять те же упражнения, что и больные гипертонической болезнью, добавив в комплекс силовые упражнения, а также движения, улучшающие координацию и равновесие. [1]

Использованные источники:

1. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]: URL: <http://zakazat.by/bgufk/vitebskij-gosudarstvennyj-universitet-im-p-mmasherova/fakultet-fizicheskoj-kultury-i-sporta/349-kurs-lektsij-teoriya-adaptivnoj-fizicheskoj-kultury.html> (дата обращения: 13.07.21).
2. Цель физической реабилитации как вида физической культуры [Электронный ресурс]: URL: <https://media.ls.urfu.ru/183/554/1164/> (дата обращения: 15.07.21).