

Антипов Дмитрий Алексеевич, Студент,
Пензенский Государственный университет
Архитектуры и строительства, Пенза

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: В данной статье разбираются особенности физической культуры и спорта при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Приведены примеры упражнений, правила и методы правильного взаимодействия больных с физической культурой

Ключевые слова: Физическая культура, ОДА, Лечебная физкультура, упражнения при нарушениях ОДА.

Введение

Введение в физическую культуру для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) чрезвычайно важно, поскольку физическая активность играет решающую роль в поддержании общего здоровья, улучшении самочувствия и качества жизни таких пациентов. Несмотря на ограничения и трудности, с которыми сталкиваются люди с нарушениями ОДА, физическая активность может значительно снижать болевые ощущения, улучшать подвижность и функциональные возможности, а также предотвращать дальнейшее ухудшение состояния.

Особенности нагрузки и противопоказания

Особенности нагрузки при нарушениях опорно-двигательного аппарата заключаются в том, что тренировки должны быть мягкими и постепенно увеличивать интенсивность. Важно выбирать упражнения, которые не создают излишнего давления на пораженные участки, но при этом способствуют укреплению мышц и связок. Рекомендуются также использовать различные виды нагрузок, включая аэробные упражнения, упражнения на гибкость и силовые тренировки. Противопоказания к физической активности при нарушениях опорно-двигательного аппарата включают острые боли в суставах и позвоночнике, выраженные воспалительные процессы, неустойчивость суставов, тяжелые формы остеопороза, а также послеоперационный период без разрешения врача. При наличии этих проблем следует избегать нагрузок, которые могут усугубить состояние здоровья.

Лечебная физкультура (ЛФК)

Лечебная физкультура (ЛФК) играет важную роль в реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Целью ЛФК является восстановление функций различных отделов опорно-двигательного аппарата, уменьшение болевых ощущений, улучшение общего здоровья и качества жизни. Программа ЛФК разрабатывается врачом-реабилитологом или инструктором по физической реабилитации и может включать различные упражнения, массаж, физические процедуры и т.д. Важно не перегрузить поврежденные участки и не вызвать обострение заболевания. Для этого следует строго соблюдать рекомендации специалиста и не пропускать занятия. Преимущества ЛФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата включают улучшение кровообращения, улучшение обмена веществ, укрепление мышц и связок, улучшение функции суставов, снижение боли, улучшение психоэмоционального состояния, повышение общей выносливости и тонуса.

Упражнения при проблемах с позвоночником

Проблемы с позвоночником – это распространенная патология, затрагивающая значительную часть населения. Проблемы могут варьироваться от легких неприятных ощущений до серьезных заболеваний, таких как грыжа межпозвонкового диска или сколиоз.



Прежде чем приступать к упражнениям, рекомендуется проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы определить, какие виды упражнений подойдут именно вам.

Основные упражнения при проблемах с позвоночником включают в себя статические и динамические нагрузки, направленные на укрепление мышечного корсета, растягивание и улучшение подвижности позвоночника. Например, упражнения на растяжку, такие как наклоны вперед и назад, боковые наклоны и растяжка нижних конечностей, помогают снизить напряжение в мышцах и связках. Упражнения на укрепление, в свою очередь, направлены на поддержание мышц спины и пресса в тонусе. Примеры таких упражнений включают поднятие туловища из положения лежа на животе,

Упражнения для восстановления функций суставов

Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует восстановлению функций суставов и снижению болевых ощущений. Вот некоторые эффективные упражнения для восстановления функций суставов: 1. Гибкость и подвижность – Круговые движения стопами, локтями, головой, плечами и тазом. – Растяжка мышц и сухожилий: стоя на одной ноге, подтянуть другую к ягодице и медленно наклонять корпус вперед. – Вращение головы в стороны, наклоны и повороты. 2. Укрепление мышц – Упражнения на повышение мышечного тонуса: пресс, приседания, отжимания. – Упражнения на укрепление мышц спины и шеи. – Подъем на носки, планка. 3. Работа с суставами – Круговые движения плечами, локтями, кистями. – Плавные наклоны и повороты позвоночника. – Флексия и экстензия колен и локтей. – Разведение и сведение голеностопных суставов.

Как правильно заниматься физической культурой при нарушениях ОДА

Следование программе, разработанной специально для людей с нарушениями ОДА – ключ к успешному реабилитационному процессу. Очень важно выделить время на разминку и растяжку, которые помогут подготовить мышцы и суставы к основной нагрузке и снизят риск возникновения травм. Регулярные занятия, пусть даже с минимальной нагрузкой, способны значительно улучшить самочувствие, снизить болевые ощущения и повысить общий тонус организма.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата важно выбирать такие виды физической активности, которые будут мягко воздействовать на тело без перегрузок. Одним из самых рекомендованных видов деятельности является плавание. Вода поддерживает тело, что уменьшает нагрузку на суставы и облегчает выполнение упражнений. Также можно использовать тренажеры, специально разработанные для людей с ограниченными возможностями и прошедшие медицинскую сертификацию. Очень важно следить за осанкой и дыханием – ровный спинной столб и глубокое дыхание способствуют лучшей оксигенации тканей и правильному функционированию организма.

При занятиях физической культурой при нарушениях ОДА крайне важно придерживаться принципа систематичности и постепенности. Резкая смена нагрузок или резкие движения могут стать причиной травм и ухудшения состояния. Начинать лучше с легких и коротких сессий, например, 10-15 минут в день, и постепенно увеличивать время и интенсивность упражнений по мере укрепления мышц и улучшения общего состояния здоровья.

Примеры тренировочных программ

Одним из ключевых элементов программы могут стать упражнения на растяжку и улучшение гибкости: различные виды йоги, пилатес и растягивания мышц. Кардиоупражнения тоже могут принести пользу, например, плавание или занятия на велотренажере, так как они способствуют улучшению общего физического состояния и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Примером эффективной тренировочной программы для людей с проблемами ОДА может быть комбинация силовых упражнений, кардионагрузок и упражнений на гибкость.



Начнем с упражнений для спины и позвоночника. Утренние растягивания с использованием гимнастических мячей или резиновых лент могут быть эффективными для улучшения мобильности и уменьшения боли. Силовые упражнения, такие как подъемы ног в положении лежа или упражнения на укрепление мышц кора, помогут стабилизировать позвонки и предотвратить дальнейшие осложнения. Кардиоактивность, например, плавание, идеально подходит для таких пациентов, так как вода оказывает минимальное давление на суставы и мышцы, что позволяет людям заниматься с комфортом и безопасностью.

Программа для восстановления после травмы

После получения травмы, особенно связанной с опорно-двигательной системой, важно не только проходить медицинское лечение, но и восстанавливать функции тела через специальную программу физической реабилитации. Программа для восстановления после травмы должна быть индивидуально подобрана с учетом типа и степени травмы, общего состояния пациента, его возраста и физической подготовки. Итак, ключевые этапы и методики в программе восстановления после травмы: 1. Оценка состояния пациента: перед началом программы необходимо провести анализ травмы, выявить проблемные зоны, определить функциональные ограничения и особенности физиологического состояния. 2. Постановка целей: на основе полученной информации разрабатывается целевая задача программы восстановления – улучшение двигательных функций, укрепление мышц, возврат к прежнему уровню активности. 3. Планирование тренировочного процесса: в зависимости от типа травмы и рекомендаций специалистов разрабатывается план занятий, который включает в себя упражнения для восстановления суставов, мышц, укрепления позвоночника и коррекции осанки. 4. Комплекс упражнений: программа включает в себя комплекс упражнений, направленных на постепенное восстановление физической активности.

Позитивный эффект физической культуры и прогноз

В последние десятилетия внимание медицинских и научных сообществ все больше привлекает роль физической активности в жизни людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). В частности, исследования показывают, что правильно подобранные упражнения могут значительно улучшить общее состояние здоровья, функциональные способности и качество жизни таких пациентов. Занятия физической культурой не только улучшают физическую форму, но и оказывают мощное профилактическое и реабилитационное воздействие. Это связано с тем, что укрепление мышц и увеличение диапазона движения способны снизить нагрузку на поврежденные структуры, уменьшить боль и улучшить подвижность.

Список литературы:

1. https://school167.spb.ru/content/ODOD/Смотрконкурс%20ОДОД/ЛФК%20при%20заболеваниях%20опорно-двигательного%20аппарата%20_compressed.pdf
2. <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-uprazhnenij-dlja-oporno-dvigatel'nogo-apparata/>
3. https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/krotova_v.yu._chernyh_a.v._lechebnaya_fizicheskaia_kultura_pri_narusheniih_osanki_i_skolioze_u_detey_uchebno_metod.posobie_2022_0.pdf

