

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR CHRONIC DISEASES OF THE RESPIRATORY ORGANS**

А. А. Булатова, студент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Д. С. Сосновских, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Людам, страдающим хроническим заболеванием легких, часто бывает трудно оставаться активным из-за чувства одышки и усталости даже при низкой физической активности. Бездействие приводит к ухудшению состояния, ухудшению одышки и дальнейшему бездействию - порочному кругу. Исследования показали, что упражнения очень полезны для людей, живущих с хроническими заболеваниями легких. Упражнения улучшают ваше здоровье и самочувствие, поддерживают вашу физическую форму и уменьшают такие симптомы, как одышка.

Ключевые слова: лечебная физкультура, упражнения, хронические заболевания легких.

Summary

People with chronic lung disease often find it difficult to stay active due to the feeling of shortness of breath and fatigue, even with low physical activity. Inaction leads to worsening of the condition, worsening of shortness of breath and further inaction - a vicious circle. Research has shown that exercise is very beneficial for people living with chronic lung disease. Exercise improves your health and wellness, keeps you fit, and reduces symptoms such as shortness of breath.

Keywords: physical therapy, exercises, chronic lung diseases.

Хронические респираторные заболевания – это группа хронических заболеваний, поражающих дыхательные пути и другие структуры легких. Распространенными хроническими респираторными заболеваниями являются астма, бронхоэктазы, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), хронический риносинусит, гиперчувствительный пневмонит, рак легких, муковисцидоз, респираторный дистресс-синдром у взрослых.

Известно, что регулярная физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и может ограничивать развитие и прогрессирование хронических заболеваний.

Повышение физической формы может быть полезно для людей, страдающих астмой, за счет увеличения толерантности к физическим нагрузкам и их работоспособности и, как следствие, порогового значения для возникновения состояния, называемого бронхоспазмом, вызванным физической нагрузкой. Низкий уровень регулярной физической активности, в свою очередь, ведет к хроническому ухудшению состояния. Поэтому неудивительно, что некоторые исследования показали, что люди с астмой, как правило, имеют более низкую кардиореспираторную подготовку, чем их здоровые сверстники.

Уровни физической активности играют ключевую роль в возникновении мышечной дисфункции и потере физической формы и связаны с качеством жизни, госпитализацией, сопут-

ствующими заболеваниями, снижением функции легких и смертностью. Дисфункция скелетных мышц в настоящее время признана серьезной проблемой для пациентов с ХОБЛ, и поэтому теперь рекомендуется использование силовых тренировок в качестве метода устранения пагубных последствий заболевания. Недавний систематический обзор продемонстрировал, что силовые тренировки могут улучшить силу скелетных мышц у пациентов с ХОБЛ, и эти улучшения были связаны с увеличением активности в повседневной жизни.

Полезность упражнений для людей с нормальными легкими хорошо известна, но дополнительные преимущества обнаруживаются у людей с респираторными заболеваниями. Было отмечено, что пациенты с респираторными заболеваниями, которые тренируются, демонстрируют улучшенную переносимость физической нагрузки. Из-за разрушения условий даже небольшое повышение уровня активности дает положительный тренировочный эффект. Одышку также снимают за счет повышения переносимости физических нагрузок.

Основным видом ЛФК при заболеваниях органов дыхания является дыхательная гимнастика. Она направлена на:

- 1) обогащение организма кислородом, улучшение газообмена;
- 2) уменьшение интоксикации;
- 3) улучшение выхода мокроты;
- 4) уменьшение бронхоспазма.

Условно различают следующие виды дыхательных упражнений: общие и специальные, статические и динамические, а также дренирующие упражнения

Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы, применяются как при заболеваниях органов дыхания, так и при других соматических заболеваниях.

Специальные дыхательные упражнения направлены на достижение определенного терапевтического эффекта при нарушении функции дыхательного аппарата (рис.1). Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют выведению мокроты, уменьшают застойные явления в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. К специальным дыхательным упражнениям также относится локализованное дыхание — это дыхание с сокращением некоторых мышц грудной клетки, активизация дыхательных движений на ограниченном участке грудной клетки.

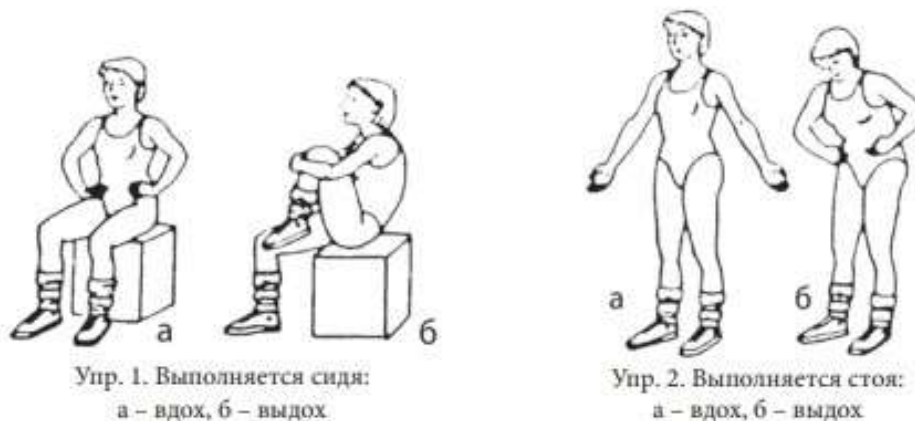


Рис. 1. Специальные дыхательные упражнения при затруднении выдоха

Упражнения, при которых дыхание осуществляется только при помощи дыхательной мускулатуры, без движений тела или его частей – это статические дыхательные упражнения (рис. 2). Статические дыхательные упражнения включают медленное, спокойное дыхание с удлиненной фазой выдоха, что способствует восстановлению бронхиальной проходимости. Выдох сочетают с наклонами головы, втягиванием и сдавливанием живота, приведением конечностей к груди (уменьшают объем грудной клетки).



Рис. 2. Статические дыхательные упражнения

Динамическими называются дыхательные упражнения, осуществляющиеся одновременно с движением конечностями или туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с фазой и глубиной дыхания (рис.3). Если согласованность отсутствует, то движения тела не станут способствовать дыхательным движениям, которые, в свою очередь, будут нарушать динамику выполняемого упражнения. Выполняя упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Вдох производится одновременно с выпрямлением туловища, подниманием верхних конечностей, отведением их в стороны и т. д., то есть одновременно с расширением грудной клетки. Выдох делается при спадении грудной клетки в момент опускания верхних конечностей, наклоне туловища вперед, подтягивании нижних конечностей к животу и т. п.



Рис. 3. Динамические дыхательные упражнения

Дренирующие дыхательные упражнения — это сочетание динамических дыхательных упражнений с определенным положением тела. Дренирующие дыхательные упражнения способствуют оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания. Для этого выполняют упражнения для различных групп мышц, используют частую смену исходных положений и приемы постурального дренажа. Большинство упражнений выполняют из исходного положения лежа на спине или на животе на кушетке без подушечки (рис. 4).

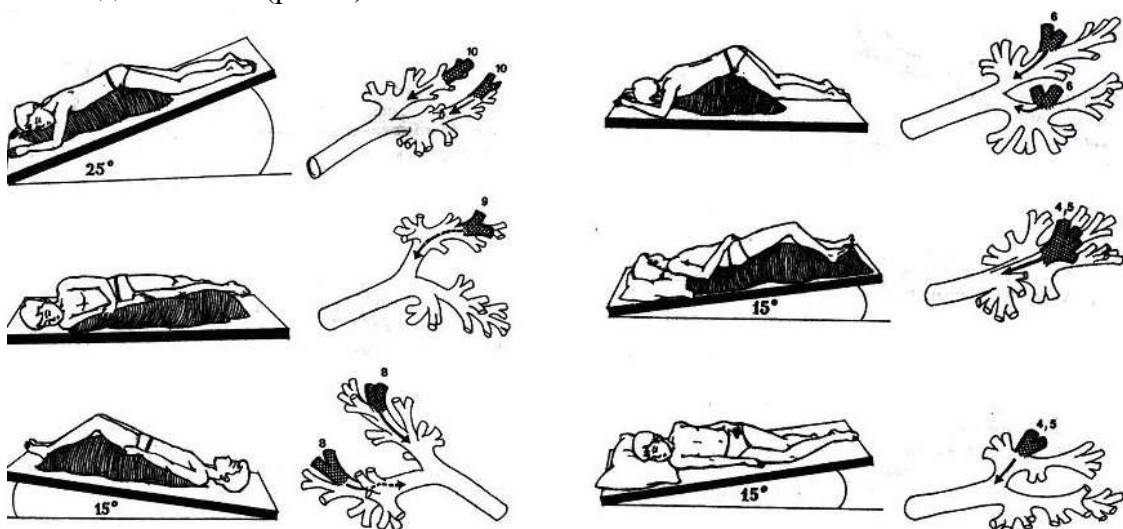


Рис. 4. Дренирующие дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика и физическая активность очень полезны для людей с хроническими заболеваниями легких. Несмотря на одышку и другие симптомы, люди с хроническими респираторными заболеваниями должны оставаться активными, иначе они постепенно теряют независимость и качество жизни из-за стойкой утомляемости и снижения толерант-

ности к нагрузкам. Чтобы хорошо жить с хроническим заболеванием легких, необходимо быть активным, чтобы лучше дышать.

Библиографический список

1. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Рогов О. С., Мишин А. С. Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. СПб.: СпецЛит, 2015. С. 180.
3. Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
4. Черных А. В. Лечебная физическая культура: методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1). Воронеж: ВГИФК, 2019. С. 14.
5. Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Сосновских Д. С., Каримов Н. М. Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 59.