

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
Sets of exercises for diseases of the musculoskeletal system**

М. М. Калитина, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет,
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Одним из основных методов лечения, предлагаемых физиотерапевтами, является лечебная физкультура. Лечебная физкультура – это форма физиотерапии, которая включает в себя упражнения для улучшения силы, гибкости и диапазона движений. Лечебную физкультуру можно адаптировать к конкретным потребностям каждого пациента, в зависимости от его состояния и уровня физической подготовки. Физиотерапевт может разработать программу упражнений, нацеленную на определенные группы мышц и суставы, помогая уменьшить боль и улучшить функции. Мануальная терапия – еще один распространенный метод лечения, предлагаемый физиотерапевтами. Мануальная терапия предполагает использование ручных техник для мобилизации суставов, снятия напряжения в мышцах и уменьшения боли. Это может включать в себя такие методы, как массаж, мобилизацию суставов и мобилизацию мягких тканей. Мануальная терапия может помочь улучшить кровообращение, уменьшить воспаление и ускорить заживление.

Ключевые слова: употребление, недостаток, энергия, Сердечно-сосудистая, тренировка, забота.

Summary

One of the main methods of treatment offered by physiotherapists is physical therapy. Physical therapy is a form of physical therapy that includes exercises to improve strength, flexibility, and range of motion. Physical therapy can be adapted to the specific needs of each patient, depending on their condition and level of physical fitness. A physical therapist can develop an exercise program that targets specific muscle groups and joints, helping to reduce pain and improve function. Manual therapy is another common treatment method offered by physiotherapists. Manual therapy involves the use of manual techniques to mobilize joints, relieve muscle tension and reduce pain. This may include techniques such as massage, joint mobilization, and soft tissue mobilization. Manual therapy can help improve blood circulation, reduce inflammation and accelerate healing.

Keywords: use, lack, energy, Cardiovascular, exercise, care.

Скелетно-мышечная система состоит из костей, мышц и сухожилий, поддерживающих тело во время физических упражнений. Мышцы и кости играют важную роль в движении посредством мышечной активности, но их опорные функции также играют важную роль.

Уникальная анатомия и структура костей позволяет им выдерживать серьезные ежедневные изменения силы, давления, стресса, а также активности мышц и суставов. Например, травмированная икра человека может выдержать вес более тонны, но сила ее мышц слабее, чем сила хвата спортсмена. У нас прочные отношения со спонсорами.

Спорт – отличный способ тренировки. Когда что-то требует много энергии и не функционирует должным образом или не работает должным образом, это называется расстройством.

Интенсивные упражнения повышают выносливость и оказывают положительное влияние на весь организм, особенно на сердце, легкие и систему кровообращения [1].

Аномалии в организме человека нарушают рефлекторные нервные связи, которые в норме формируются и активируются при физической нагрузке, отключая сердце от других систем и вызывая нарушения обмена веществ и развития. Человеческому организму необходимы «интенсивные» упражнения, чтобы нормально функционировать и оставаться здоровым [2]. В данном случае проблема в преобладании и самоконтроле. В развитых странах функция мышц как источника потребления энергии человеком снизилась в 200 раз за последние 100 лет, что привело к увеличению стоимости мышечной энергии. Чтобы покрыть недостаток энергии во время работы, человек должен съесть 350-500 ккал в день (или 2000-3000 ккал в неделю). Совсем недавно ограничения физической активности привели к ее снижению среди пожилых людей. Врач назначает специальную процедуру в зависимости от вида, симптомов и характера заболевания. Серия упражнений для повышения гибкости суставов, растяжки мышц и поднятия тяжестей. Они улучшают обмен веществ и укрепляют иммунную систему. Медикаментозное лечение позволяет значительно улучшить выздоровление, повысить эффективность комплексного лечения и предотвратить развитие хронических заболеваний [3].

На протяжении всей жизни опорно-двигательный аппарат постоянно испытывает нагрузку. Кости и суставы, сухожилия, хрящи, повреждения мышц, боль и скованность. Возраст, ожирение, травмы и плохая осанка являются основными причинами таких изменений. Чтобы иметь больше мышц, нужно следить за своим питанием, получать витамины и минералы и регулярно заниматься спортом. Упражнения, выполняемые с определенной нагрузкой, можно разделить на две основные категории: динамические и статические. Движение – это физическая активность, например, упражнения, которая стимулирует сердце и улучшает кровообращение. Физическая активность включает ходьбу, плавание, езду на велосипеде, танцы и так далее. Например, жим планки, жим от плеч, штанга. Физическая активность может повысить кровяное давление, поэтому будьте осторожны, особенно у пожилых людей. Силовые тренировки благотворно влияют на весь организм, укрепляя опорно-двигательный аппарат и улучшая работу сердца, легких и кровообращения. Физические упражнения могут улучшить настроение, уменьшить стресс и повысить уровень энергии. информация: при выборе программы тренировок лучше всего проконсультироваться со специалистом. Сосудистая система помогает регулировать упражнения. Ядро компонентов является общим для всех систем. Добавки используются для увеличения подвижности локтей и мышц. Он увеличивает, повышает мышечный тонус и снижает тревожность и остеопороз. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить уровень стресса [4].

Возможности лечебной физкультуры для пожилых людей ограничены. Однако при желании вы можете выбрать тот метод, который подходит вам лучше всего. Ежедневные упражнения включают ходьбу, плавание, бег и ходьбу с тростью. Перемещайте тело по дому медленными, плавными движениями. Эта программа не включает отжимания на брусьях для нижней части тела или становую тягу. Если у вас варикозное расширение вен, избегайте приседаний и становой тяги. В повседневной жизни помните следующее: делайте зарядку по утрам. Лучшая защита от неврологических заболеваний – выход на улицу. Итак, если вы решите пойти погулять, то выберите парк или улицу с небольшим движением транспорта. Программу нагрузки и тренировок должен разрабатывать специалист с учетом возрастных особенностей пациента. Занятия длятся не менее трех раз в неделю, каждые 40-45 минут.

Послеобеденные упражнения, включая ходьбу и глубокое дыхание. (Это третий этап утренней разминки.) Если погода хорошая, откройте окна, чтобы в дом поступал свежий воздух [1, 3].

Для снижения риска развития остеопороза, помимо физических упражнений, вам также следует принимать поливитамины. Нельзя забывать, что упражнения для укрепления костей и мышц у пожилых людей имеют множество важных противопоказаний. К заболеваниям, которые нельзя лечить агрессивной компенсацией, относятся: тяжелое повреждение сердца, астма, некоторые виды повреждений сердца, стабильно высокое кровяное давление, патологические изменения органов дыхания, диабет, острая стадия заболевания почек, инфекционный процесс. Заболевания опорно-двигательного аппарата следует предупреждать уже в детстве. Спокойную работу следует дополнять быстрыми прогулками и полноценным отдыхом. Также следует максимально ограничить потребление вредных продуктов. Важно предотвратить повреждение костей и суставов и укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник. Поднимая тяжелые предметы, пожилые люди должны сгибать и поднимать ноги, а не сгибаться, чтобы распределить вес на обе стороны тела. Несколько раз в день следует лежать на твердой поверхности [3, 4].

Библиографический список

1. *Искоренко Я. И., Сапаров Б. М., Мишин А. С., Гареев Д. Р.* Значение лечебной физической культуры в оздоровительном процессе у студентов со сколиозом // Молодежь и наука. 2022. № 6. EDN FXGIOB.

2. *Рождественская Л. Н., Романенко С. П., Чугунова О. В.* Перспективы нутриентного профилирования для профилактики заболеваний и укрепления здоровья // Индустрия питания. 2023. Т. 8. № 2. EDN LHQLXH.

3. *Смернягин Л. И., Гареев Д. Р., Мишин А. С. и др.* Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза // Молодежь и наука. 2021. № 9. EDN RZFQMF.

4. *Сапаров Б. М., Черепанов А. Ю.* Применение лечебной физической культуры при различных заболеваниях у человека // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. С. 155-158. EDN RHOYCK.