

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Мокрецова Л.А. Комплекс лечебной гимнастики при бронхите с гимнастической палкой // Материалы по итогам III-й Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей», 01-10 ноября 2016 г. – 0,4 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Л.А.Мокрецова

ГАПОУ «Салаватский медицинский колледж»

г. Салават Республика Башкортостан,

Российская Федерация

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИТЕ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Лечебная гимнастика после перенесенной респираторной инфекции осложненной бронхитом среди студентов .

Место проведения занятия: Кабинет доклинической практики № 224 Основы реабилитации.

Оснащение: для проведения лечебной гимнастики

1. Хорошо проветриваемое помещение зала ЛФК.
2. Инструкция по технике безопасности при проведении лечебной гимнастик лечебной гимнастики при остром бронхите с бригадой 9 человек.
3. Аптечка по оказанию первой помощи.
4. Музыкальное сопровождение: ноутбук.
5. Жидкое мыло.

6. Одноразовое бумажное полотенце.
7. Гимнастические коврики.
8. Гимнастические палки.
9. Секундомер (для контролирования удлиненного выдоха).

Присутствующие на занятии применения лечебной гимнастики при остром бронхите с гимнастической палкой: группы специальности Лечебное дело.

Возраст участников: 20 лет.

Количество занимающихся: 9 человек.

Двигательный режим: общий поликлинический.

Темп: медленный с удлиненной фазой выдоха.

Дыхание: акцент на выдохе.

Цель: Применения комплекса лечебной гимнастики при бронхите с гимнастической палкой нормализовать крово- и лимфообращение, тем самым ликвидировать застойные явления в легких.

Задача комплекса лечебной гимнастики при бронхите с гимнастической палкой:

1. Восстановить нарушенные функции легких и всего организма.
2. Нормализовать частоту и глубину дыхания, уменьшить воспаление в бронхах;
3. Улучшить отхождение мокроты, восстановить дренажную функцию бронхов;
4. Усилить крово- и лимфообращение в системе бронхов, способствовать профилактике перехода в хронический бронхит;
5. Повысить сопротивляемость организма.

Данный комплекс разработан с преподавателем клинических дисциплин Основы реабилитологии Мокрецовой Людмилой Александровной проверен и разрешен к применению Отличником образования РБ, Отличником здравоохранения РБ, председателем цикловой комиссии клинических дисциплин, преподавателем высшей квалификационной категории, врачом - терапевтом Рахимовой А.Х.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИТЕ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений и дополнительные применения упражнения антивирусной защиты по Уманской, массажирование (Рисунок 1).

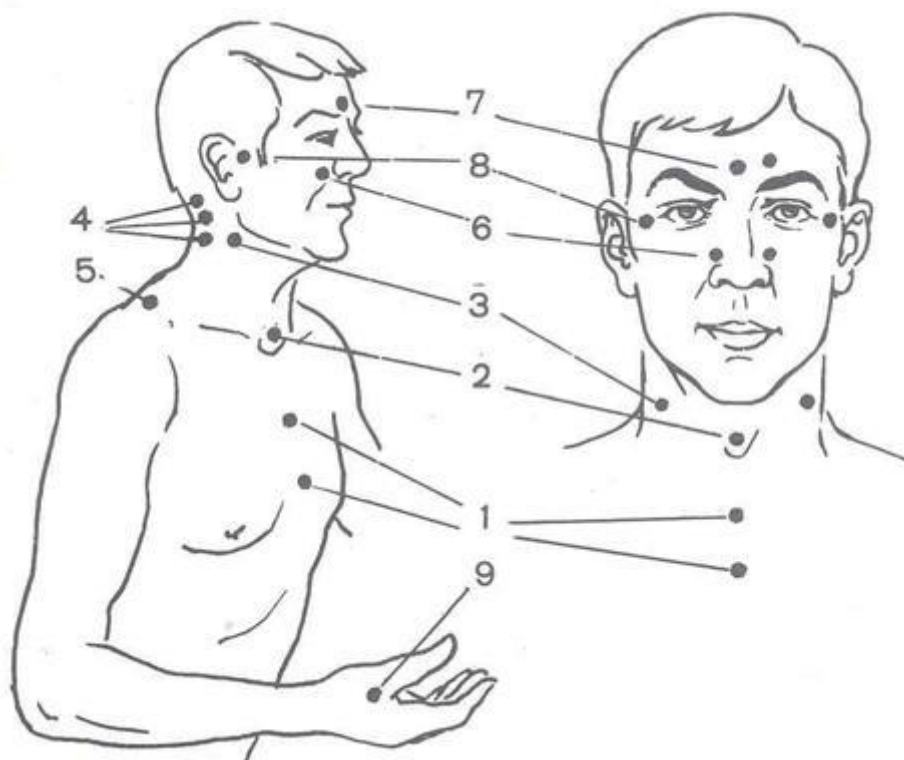


Рисунок 1. Биологические точки антивирусной защиты по Уманской

Точка 1 - область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 - яремная ямка, связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

Точка 5 - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких. *Надавите* на

кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Затем сделайте ***вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения*** – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Массируем с периодичностью по 3 раза по 3 секунды. Противопоказания отсутствуют.

2. Исходное положение: стоя (лучшая позиция для выполнения данного комплекса, т.к. грудная клетка и позвоночник могут быть свободны во всех направлениях). Смена исходного положения должна улучшать дренажные функции бронхов, и увеличивать глубину дыхания.

3. Темп (медленный с удлиненной фазой выдоха в течение проведения всего времени комплекса лечебной гимнастики при остром бронхите) должен соответствовать полу и возрасту занимающихся с течением заболевания, глубины дыхания, должны быть адекватны состоянию здоровья, течению заболевания, и функциональном состоянии организма.

4. Дыхательные упражнения с акцентом на выдохе положительно влияют на бронхиальную мускулатуру. Данная дыхательная гимнастика противопоказана в следующих случаях: травмы головного мозга; травмы позвоночника; выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника; острое лихорадочное состояние; кровотечения; острый тромбоз; высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

5. Самомассаж воротниковой области, и грудной клетки способствует активизации дыхания и отхождения мокроты. Противопоказания к самомассажу: гипертоническая болезнь, выраженный атеросклероз сосудов головного мозга и сердца; пожилой возраст (старше 65 лет); хронический абсцесс, бронхоэктазии; онкологические заболевания легких; туберкулез легких с кровохарканьем.

6. Вибрационный массаж 3-5 минут грудной клетки вдыхая, произносится звуки А,О,У, с одновременным поколачиванием грудной клетки и ребер ладонями спереди, нижние доли легких сзади 3-5 минут (данное упражнение применяется только при наличии влажного кашля, при сухом данное рекомендованное упражнение будет мало эффективно).

Лёгкие нельзя массажировать напрямую, так как они полностью покрыты рёбрами и позвоночником, к ним можно только «достучаться». Ударная волна от удара кулака сотрясает и приводит к возвратно-поступательному движению легочную ткань, бронхи, плевру, колыхается мокрота, усиливается отхаркивание. Данным методом массажа оказывают воздействие: в подключичной области, на участке нижней реберной дуги, на спине – в лопаточной, надлопаточной, межлопаточной и подлопаточной зонах. После вибрационного массажа начинается интенсивное отхаркивание, улучшается кровообращение лёгких, становится свободнее дыхание.

Противопоказание самомассажа: повышенная температура тела, если заболевание на данный момент находится в острой стадии, наличие онкологических заболеваний лёгких.

7. Звуковая гимнастика главный принцип такой гимнастики:

- глубокий полноценный вдох через нос - пауза на 2-3 секунды;
- активный удлинённый выдох через рот - еще одна пауза.

На выдохе произносите звуки каждый из них повторяйте по 5-8 раз. Делайте это спокойно и без напряжения. Если тяжело проговаривать громко, делайте это тихо или даже шепотом.

Противопоказания: к применению комплекса лечебной гимнастики при бронхите с гимнастической палкой:

1. Глаукома.
2. Повышенное артериальное давление.
3. Кровотечения любой патологии.

Методически правильно построенное занятие, средства лечебной физкультуры, соответствующие лечебным задачам, правильно подобранная нагрузка могут обеспечить требуемую эффективность занятий. Объективно судить о такой эффективности можно не только на основании длительных клинических и клинико-функциональных наблюдений, но и по результатам некоторых функциональных исследований сразу после занятий лечебной физкультурой.

Исследуемая группа в проведении комплекса лечебной гимнастики при бронхите с гимнастической палкой (Таблица 1;2;3;4)

1. Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья 3 мин. При выполнении дыхательного упражнения следите за тем, чтобы спина у вас была прямой, подбородок приподнят, мышцы лица расслаблены.

2. Измерение АД перед проведением комплекса ЛГ.

3. Подсчет Р в 1 минуту (каждый подсчитывает самостоятельно) под контролем инструктора по проведению комплекса фиксируется в показатели исследования.

4. Подсчет ЧДД.

Таблица 1. Результаты исследования в проведении комплекса лечебной гимнастики при остром бронхите с гимнастической палкой.

Ф.И. участвующих в проведении Комплекс лечебной гимнастики при остром бронхите	Показатели до занятия			Показатели после занятия		
	АД	Р	ЧДД	АД	Р	ЧДД
1. Кускильдина Г.	110/70	70	20	120/80	85	25
2. Лукманова А.	120/65	68	23	130/75	84	28
3. Муслимова Г.	120/80	76	20	125/85	83	24
4. Зенкина Ю.	110/70	68	22	120/80	80	25
5. Батаева А.	120/70	85	24	125/80	94	28
6. Хасаева Г.	115/70	80	23	120/80	95	28
7. Шевалдина М.	120/70	74	22	130/80	94	29
8. Горбунова Д.	115/70	80	20	130/80	94	25
9. Ананьев Н.	120/80	68	18	130/80	75	23

Таблица 2. Физиологическая кривая артериального давления при проведении комплекса.

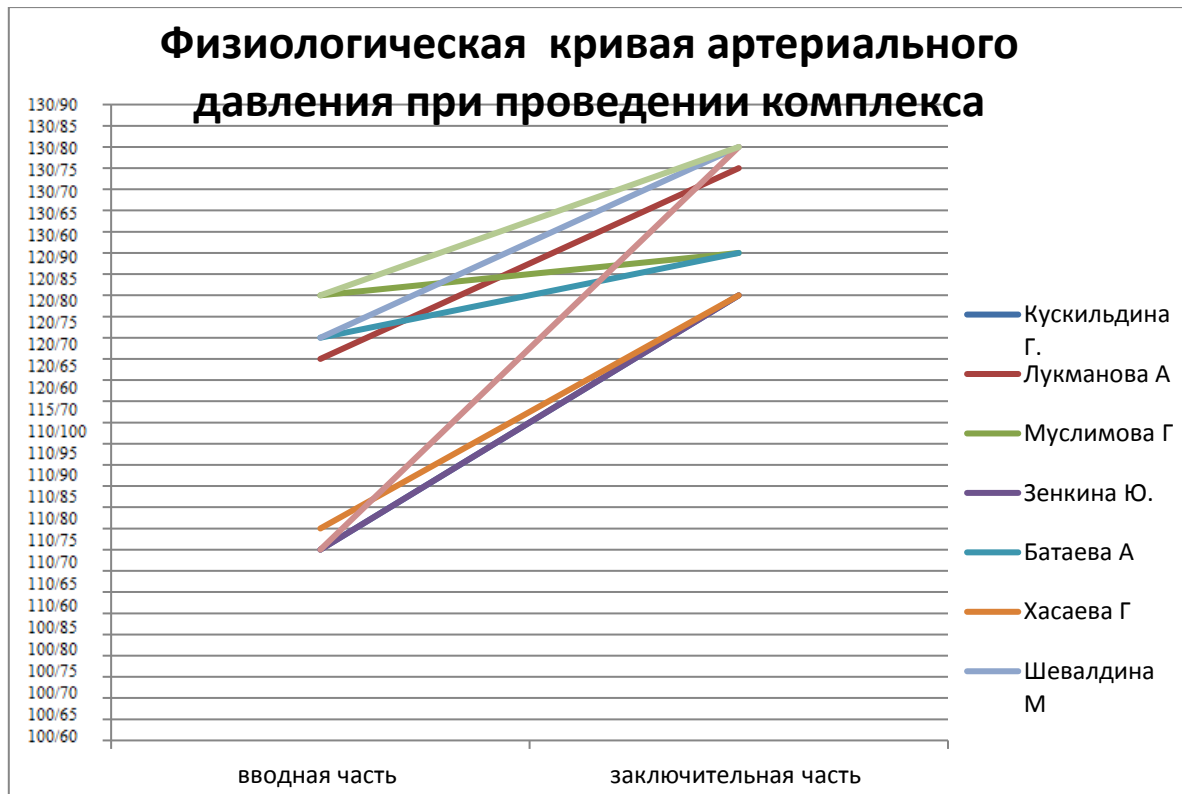


Таблица 3. Физиологическая кривая пульсометрии при проведении комплекса.

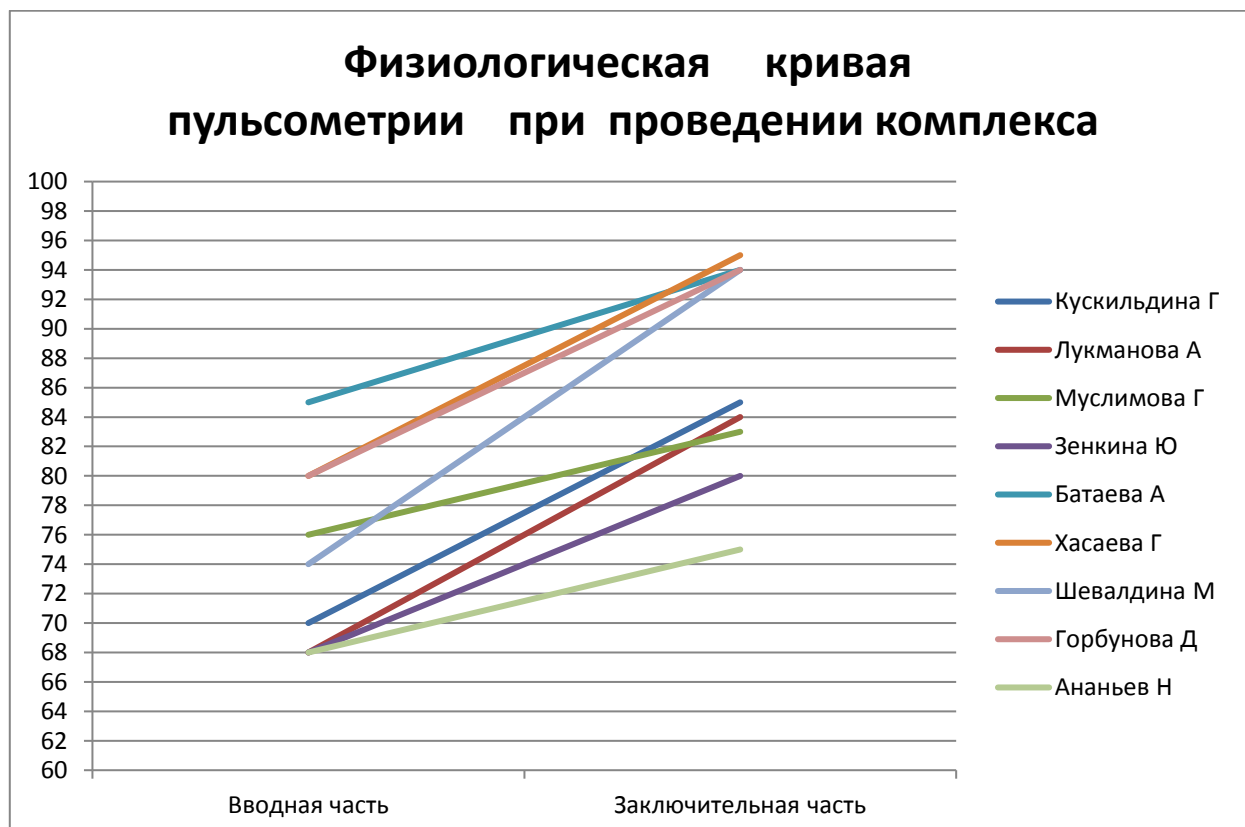
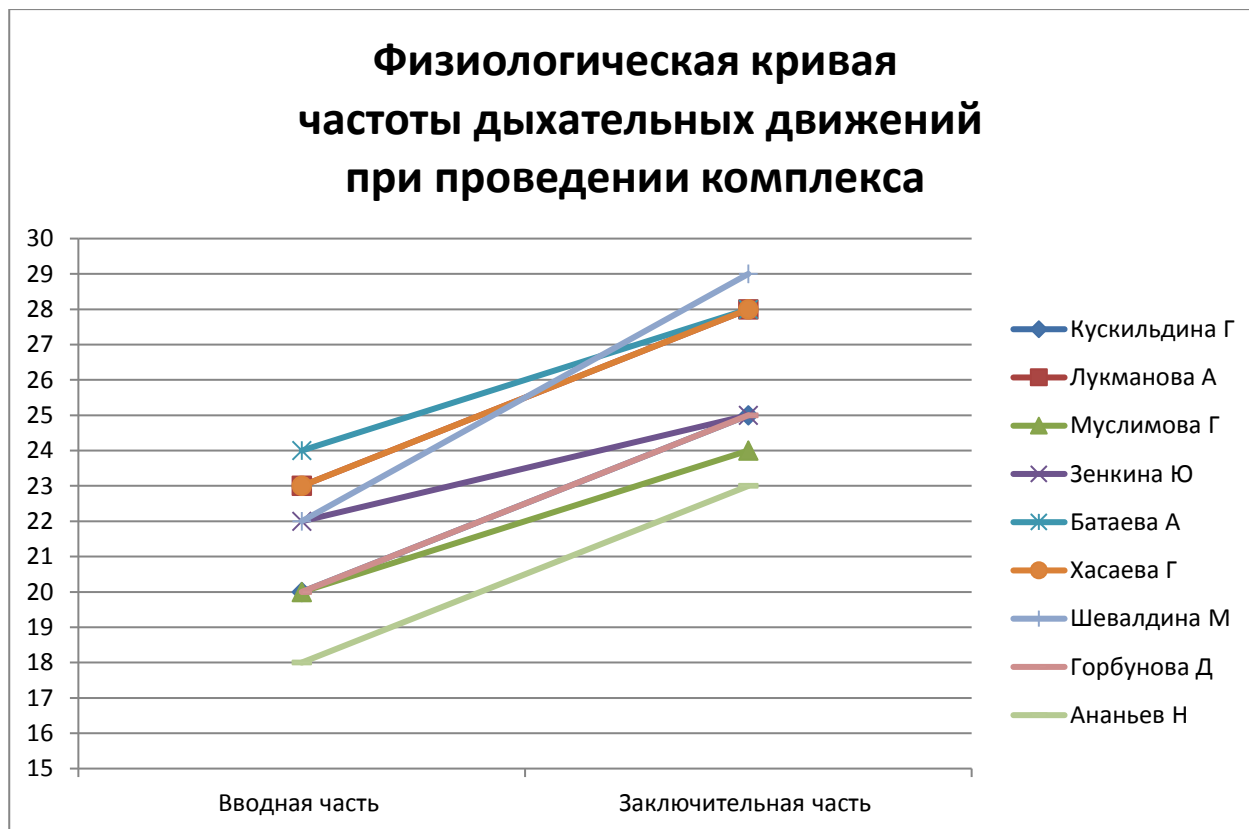


Таблица 4. Физиологическая кривая частоты дыхательных движений при проведении комплекса.



На основании графика физиологической кривой можно сделать вывод (при соответствии нагрузки с возможностями) о правильности распределения нагрузки во вводной, основной и заключительный частях, об её интенсивности.

Физиологическая кривая артериального давления определяется систолическим и диастолическим давлением, у взрослого человека, норма систолического давления колеблется от 100-105 до 130-135 мм.рт.ст. (допустимо 140 мм.рт.ст.), диастолическое от 60 до 85 мм.рт.ст. (допустимое 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление в норме составляет 40-50 мм.рт.ст. Физиологическая кривая пульса считается хорошей, если процент увеличения ЧСС в основной части составляет 70-100% от исходного пульса, удовлетворительной – 30-60%, неудовлетворительной – менее 30% или более 100%. Частота сердечных сокращений при нагрузках до 120 в 1 мин физическая нагрузка считается низкой интенсивности, от 120—130 до 150—160 в 1 мин, средней интенсивности колеблется

Физиологическая кривая частоты дыхательных движений осуществляется чередование вдоха и выдоха за 1 минуту. У здорового взрослого человека норма дыхательных движений в покое составляет 16—20 в минуту, у женщин она на 2-4 дыхания больше, чем у мужчин. Зависит ЧДД не только от пола, но и от положения тела, состояния нервной системы, возраста, температуры тела и т.д.

Вывод

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Физическая активность - это одно из неперенных условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза и регламентированная в соответствии с функциональными возможностями индивида является важнейшим принципом здорового образа жизни человека.

Таким образом, даже краткий обзор возможностей лечебной физкультуры позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в жизни человека:

1. Занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу.
2. Воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов.
3. В результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;
4. Важнейшим механизмом ЛФК является также ее общетонизирующее влияние на человека.

5. Занятия лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это - становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни.

6. Массаж биологически активных точек или точечный массаж признан одним из важных способов саморегуляции человека. Эту форму саморегуляции может применять человеку любого возраста и любой физической подготовки. Массаж не требует специальных помещений или условий.

7. Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота).

Осуществляя дыхательную гимнастику, вы сможете наблюдать, как во время упражнений работают все части вашего тела, начиная с головы и заканчивая нижними конечностями. Если прочесть исследовательскую литературу, то процесс дыхания до сих пор вызывает у многих ученых массу восхищения. Человек дышит и своим дыханием заставляет работать весь организм. Все это происходит при обычном дыхании. А теперь только подумайте, чего можно ожидать от организма, если вы не просто дышите, а выполняете целый ряд дыхательных упражнений. Данные упражнения практически сразу же усиливают реакцию всего организма, при этом повышается как внутреннее тканевое дыхание, так и усвояемость кислорода тканями, от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Звук Огня, родившись в сердце

В Дыхании Жизни отразился

И мы открыли тайны дверцу

Чтоб навсегда наш мир преобразился.

Дыхание, есть основа всего живого на земле. Это естественная способность жизненного проявления, а также оккультный инструмент управления ноуменальным и феноменальным человеком, когда есть понимание сакрального символизма и следование естественному ритму Души и Духа в покорении и преобразовании личностной природы.

Тайны дыхания приоткрываются всем тем, кто готов исследовать его безграничные возможности, памятуя об ответственности, разумном соизмерении и осознании себя божественным существом света.

Как говорится в Книге Бытия: *«И Иегова Бог образовал человека, пыль земли, и Он вдунул в его ноздри дыхание жизни, и человек был сделан живущею душою»*...Глава 2, ст.7.

Древняя индусская книга Упанишады, излагающая одним из первых языков, известных человечеству — санскритом, говорит:

«Дыханием вещей является бессмертная Жизнь...

Кем заряженная движется самая первая Жизнь — дыхание, то при помощи чего сама жизнь-дыхание ведётся вперёд в своих путях, знай — Это Брахман».

(Брахман — это Абсолютная реальность, Тотальное бытие и Небытие, Дух и Его Проявление — пр. авт.)

Список использованной литературы:

- 1.Боголюбов В.М. Техника и методики физиотерапевтических процедур: Справочник. – М., 2007. - 420 с.
- 2.Епифанов В.А. Медицинская реабилитация- Москва «МЕДпресс-информ», 2005. - 328 с. .
- 3.Епифанов В.А . Лечебная физическая культура. Москва - ГЭОТАР-Медиа, 2006 - 568 с.
- 4.Еремушкин М.А. Основы реабилитации: учебн. пособие для студ. учреждений сред. мед. проф. образования/.- 2-е изд., стер.- Москва.:Изд центр»Академия»,2012 г .- 208 с.
- 5.Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: Учебное пособие: 6-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 475 с.

6.Коробов М.В. Сборник нормативно-правовых актов в четырех частях. –
СПБИУВЭК – 2006 года.

7.Попов С.Н. Физическая реабилитация Изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608.

Опубликовано: 01.11.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2016

© Мокрецова Л.А., 2016