

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/16155>

**Тип работы:** Эссе

**Предмет:** Физкультура

-

ЛФК при подагре

ЛФК при подагре является составной частью комплекса консервативного лечения болезни. Конечно, одной физкультурой вылечить это заболевание невозможно, но ее сочетание с диетотерапией и приемом медикаментозных препаратов существенно повышает эффективность всего лечения. Составление программы тренинга необходимо доверить специалисту, т.к. только в этом случае можно быть уверенным, что нагрузки принесут пользу, а не вред.

Подагра представляет собой хроническое заболевание, вызванное нарушением обменного процесса. При данной патологии в результате изменения метаболизма пурина в крови повышается уровень мочевой кислоты, а в тканях оседают ее соли — ураты. Наиболее уязвимыми становятся суставы, где солевые кристаллы вызывают характерные симптомы: опухание, покраснение, повышение местной температуры, ограничение суставной подвижности, а самое главное — в период обострения возникает сильный болевой синдром в виде приступа.

Болезнь начинается с большого пальца ноги, а затем может распространиться вначале на другие суставы, а затем и на внутренние органы. Подагра при длительном течении приводит к постепенному развитию стойкой суставной патологии — артриту. В запущенном состоянии эти поражения ведут к изменению суставной конфигурации, деформации и значительному ограничению подвижности, вплоть до полного обездвиживания.

Лечебный процесс представляет собой целый комплекс, включающий:

- базовое медикаментозное лечение;
- обязательную диетотерапию с исключением из рациона продуктов, содержащих пурины и щавелевую кислоту;
- физиотерапевтические процедуры;
- массаж и ЛФК.

Спорт при подагре играет важную роль в ее течении. Однако следует учитывать, что активный образ жизни улучшает многие процессы в человеческом организме, но чрезмерные нагрузки могут дать обратный эффект, вызывая осложнения.

Многочисленные исследования доказали благотворное воздействие ЛФК при рассматриваемой патологии, но при условии правильного ее проведения. Лечебная физкультура ставит такие важные цели:

- нормализация обменного процесса;
- улучшение общего кровообращения и кровоснабжения суставов, а также лимфоцитоза;
- укрепление мышечно – связочного аппарата, нормализация мышечного тонуса и снятие напряжения мышц;
- восстановление полноценной двигательной способности и устранение суставной скованности;
- снижение болевых ощущений.

Поставленные задачи могут быть выполнены только при комплексном подходе к формированию программы физических занятий.

Принципы разработки ЛФК

Физический комплекс должен разрабатываться специалистом с учетом особенностей течения болезни (стадия, локализация очагов поражения, осложняющие факторы) и человеческого организма (возраст, пол, наличие противопоказаний, общее состояние). Гимнастика при подагре включает различные категории движений, обеспечивающие вовлечение разных групп мышц. Основу комплекса составляют такие методы:

- общеукрепляющая и направленная гимнастика;
- упражнения с использованием тренажеров и отягощения;
- аэробика;
- занятия в воде;

- лечебная ходьба;
- йога;
- ежедневная зарядка по утрам.

Упражнения при подагре составляются с учетом таких направлений:

- укрепление крупных мышечных элементов тела и конечностей;
- специальные, направленные воздействия конкретно на пораженный сустав;
- учет техники правильного дыхания.

Если подагра развивается в острой или подострой форме, то занятия проводятся строго по индивидуальной программе. В период стабильной ремиссии тренинг имеет профилактическую направленность, поэтому на этом этапе тренировки можно проводить групповым способом под наблюдением специалиста.

При составлении программы занятий следует учитывать следующие принципы ее составления:

1. Физические нагрузки проводятся в промежутки между болевыми приступами, т.е. после снятия острого приступа.
2. Упражнения общеукрепляющего характера чередуются с целевыми упражнениями для пораженного сустава.
3. Движения осуществляются плавно, с максимальной амплитудой, но не приносящей дискомфортного мышечного напряжения.
4. Занятия начинаются с простых упражнений и минимальных нагрузок, далее — с постепенным усложнением по мере привыкания организма.
5. Перед началом основного комплекса обязательно проводится разминка для разогрева мышц, которая должна продолжаться не менее 5 – 6 мин.
6. Поза при проведении упражнений выбирается с учетом локализации очага поражения, в частности, при болевом синдроме в ногах рекомендуется лежачее положение, а когда подагра поразила руки, выбирается положение, когда человек лежит на спине или сидит.

-

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/16155>