

аллергических реакций у человека в условиях Кольского Заполярья



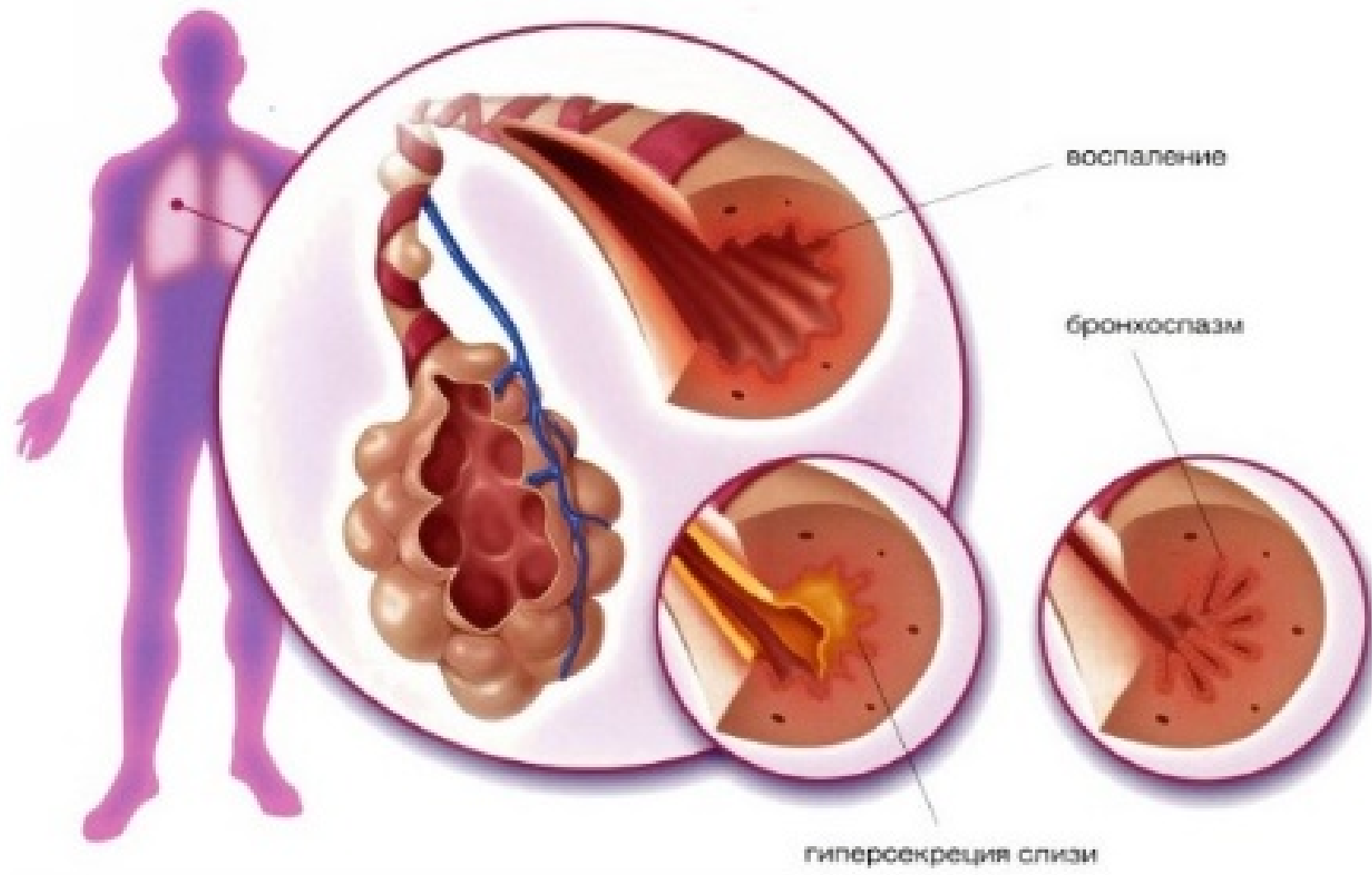
Мурманск 2017

Работу выполнил
студент 1 курса
очного отделения
направления подготовки «Инноватика»
Круглов Никита Владимиров

Что такое бронхиальная астма?

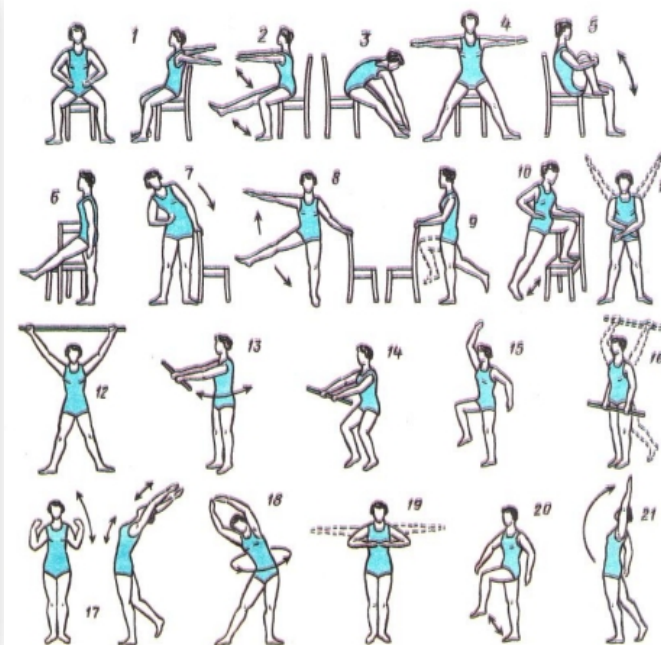
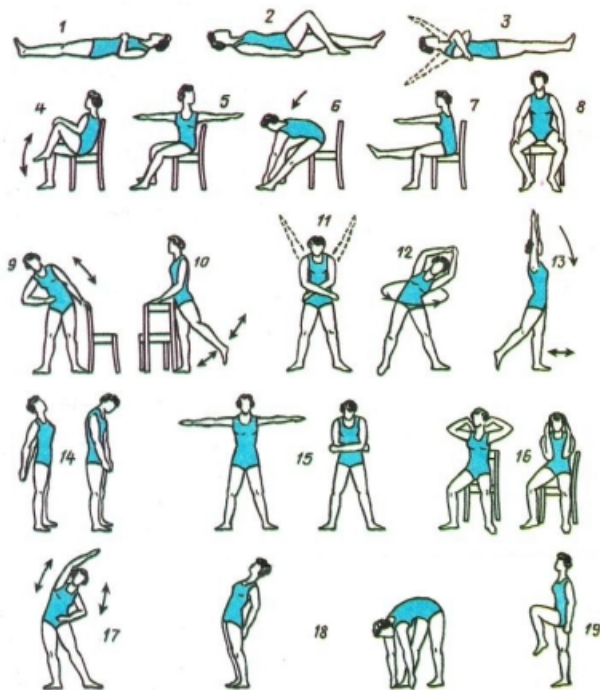
Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья.





Лечебная физкультура

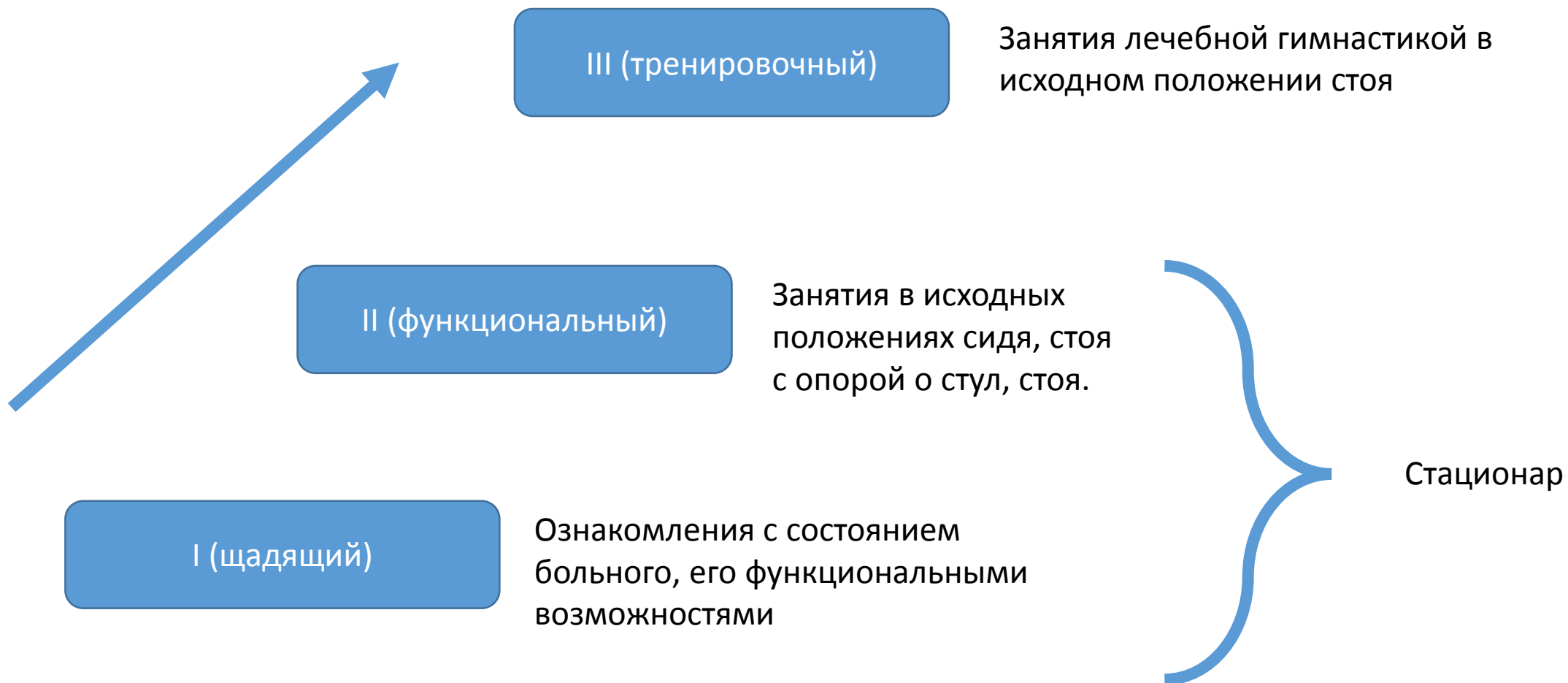
Лечебная физкультура — это система физических упражнений, стимулирующих жизненные функции организма человека.



Основными задачами лечебной физической культуры являются:

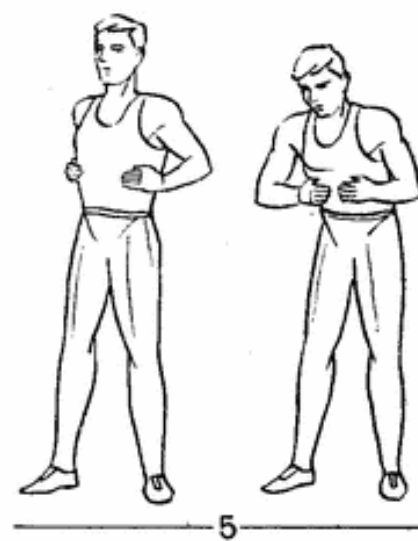
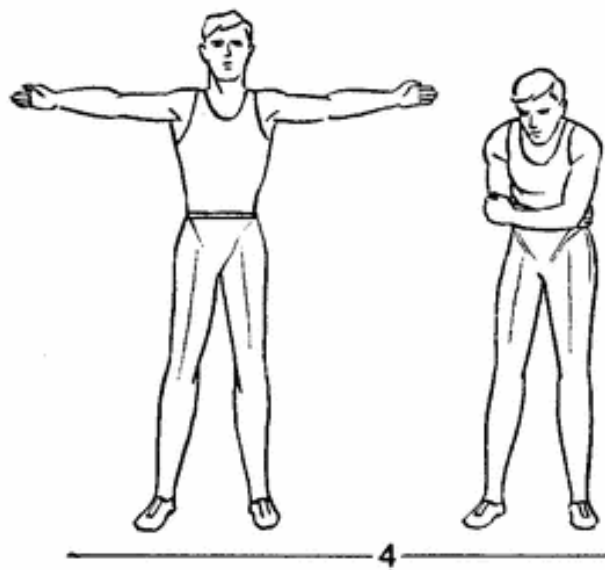
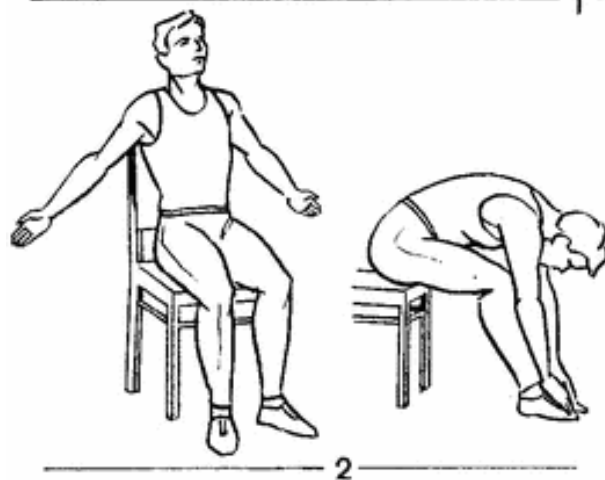
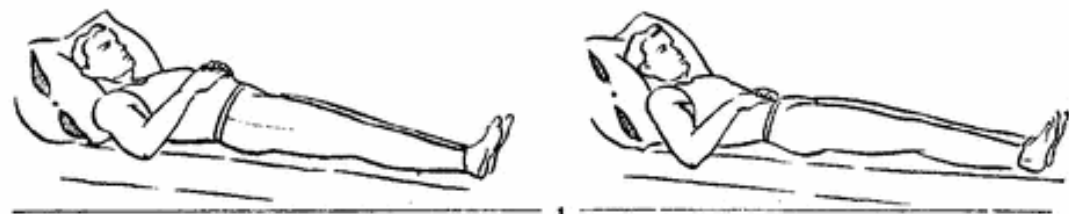
- восстановление уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, погашение патологических дыхательных рефлексов и восстановление нормального стереотипа регуляции дыхательного аппарата;
- уменьшение спазма бронхов и бронхиол; улучшение вентиляции легких;
- активизация процессов обмена веществ и дыхания в тканях;
- противодействие развитию эмфиземы (скопления лишнего воздуха) в легких;
- обучение больного управлению своим дыхательным аппаратом во время астматического приступа с целью облегчить его;
- обучение удлиненному выдоху.

Курс лечебной физической культуры



В занятиях лечебной гимнастикой используют специальные упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазма бронхов и бронхиол;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (наружных и внутренних косых мышц живота, прямой мышцы живота), способствующие улучшению выдоха;
- 6) массаж грудной клетки и мышц предплечья (уменьшает скованность грудной клетки и облегчает дыхание).



Массаж при астме



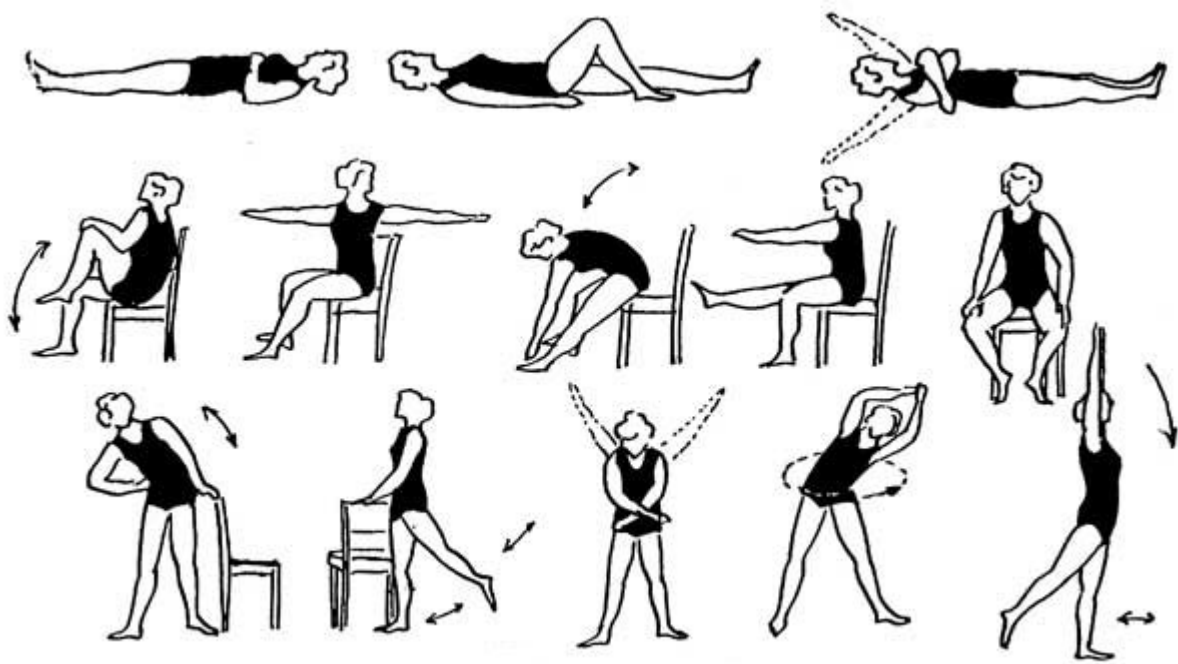
Комплекс упражнений при обострении болезни

- Диафрагмальное дыхание. Исходное положение полулежа на спине (с подложенной высокой подушкой). Спокойно вдыхать через нос, поднимая живот; выдох ртом, живот при этом немного втягивается.
- Исходное положение сидя на стуле, с опорой на спину. На вдохе поднять согнутые в локтях руки к плечам; делая выдох, свести руки на груди.
- Исходное положение сидя на стуле. На вдохе развести руки в стороны; на выдохе наклониться вперед-вниз, опустив руки к полу.

Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме

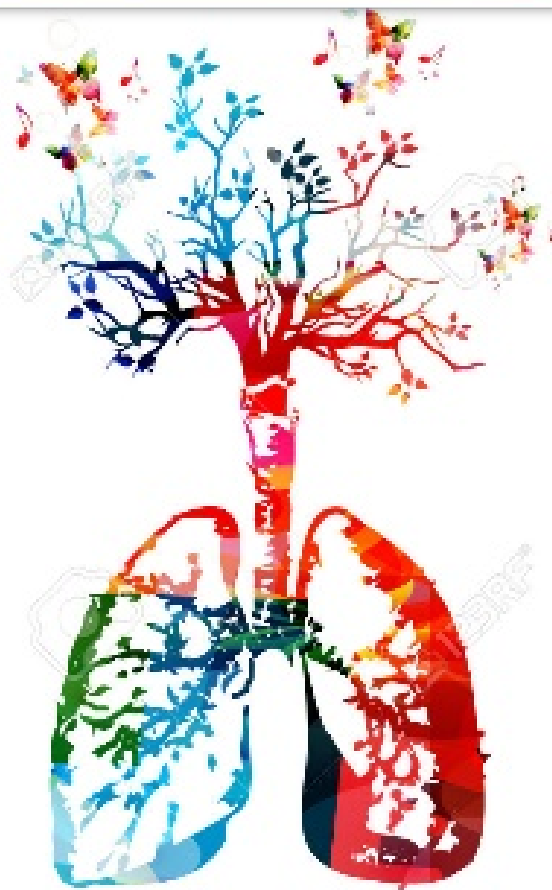
- Противопоказаны любые перегрузки.
- Упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель.
- Не допустимы интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания.
- Так как выявлена аллергия на пыль, в помещении, где проводится сеанс лечебной физкультуры, должны быть заблаговременно проведены влажная уборка и проветривание.
- Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, дождь, ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

Примерное занятие лечебной гимнастикой при бронхиальной астме в стационаре в функциональном периоде



Часть занятия	Исходное положение	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
Вводная	Сидя на стуле	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	4—6 раз	Темп средний
		Сгибание и разгибание стоп с одновременным сгибанием пальцев в кулак	6—8 раз	То же
Основная	Стоя, с опорой руками о столик или спинку кровати	Дыхательное упражнение с произношением Ж	4—6 раз	Темп медленный, выдох удлиненный
	Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на затылке	Наклоны туловища в стороны	4—6 раз	При наклоне выдох. Темп средний
	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены	Отведение рук в стороны (вдох) с последующим сжиманием грудной клетки в нижней ее части (выдох)	4—6 раз	Темп медленный, выдох удлиненный
	Стоя, в руках набивной мяч	Поднять руки вверх с мячом — вдох, опустить вниз — выдох	6—8 раз	Темп средний, выдох удлиненный
	Стоя, правая рука на груди, левая — на животе	Диафрагмальное дыхание	4—6 раз	На вдохе — брюшная стенка поднимается, на выдохе — опускается
	Стоя, в руках набивной мяч	Передача мяча от груди партнеру	6—8 раз	Выполняется на выдохе
	Стоя	Отвести руки в стороны под углом 45° — вдох, опустить вниз — выдох	4—6 раз	Максимально расслабить мышцы пояса верхних конечностей и грудной клетки
	Стоя	Ходьба обычна	1 мин.	Дыхание свободное
	Стоя, с опорой руками о столик или спинку стула	Дыхательное упражнение с произношением Ж	4—6 раз	Темп медленный, выдох удлиненный
	Сидя на стуле	«Ходьба»	15—30 с	Дыхание свободное
Заключительная	Сидя на стуле, кисти к плечам	Поднимание согнутых рук в стороны (вдох) с последующим постепенным сжиманием грудной клетки (выдох)	4—8 раз	Максимально расслабить мышцы пояса верхних конечностей
	Пауза отдыха	60 с		
	Сидя на стуле	Сгибание и разгибание стоп с одновременным сгибанием пальцев в кулак	4—8 раз	Дыхание свободное

Спасибо за внимание!



Информационные источники:

- <http://medportal.ru/enc/pulmonology/astma/astma/>
- <https://ok.ru/medpunkt/topic/66727999146972>
- <http://pulmonology.eurodoctor.ru/spasmodicasthmatreatment/asthmatherapeuticexercises/>
- <http://allergycentr.ru/lfk-pri-bronhialnoj-astme.html>
- <https://otolaryngologist.ru/1355>
- <http://www.medical-enc.ru/lfk/bronhialnaya-astma.shtml>
- <http://www.jlady.ru/my-health/lfk-pri-bronxialnoj-astme.html>
- <http://www.samara-asthma.net/stati/respiratory-gymnastics>
- Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура (кинезотерапия)»
- «Лечебная физическая культура», С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова.