Лечебная гимнастика - поможет при любой болезни

Лечебная гимнастика, или лечебная физкультура - это комплекс специфических физических упражнений на отдельные группы мышц и суставов, показанных при некоторых заболеваниях позвоночника и суставов. Упражнения лечебной гимнастики назначаются как один из методов восстановительной терапии либо в процессе лечения физиотерапевтом. Удивительно, но лечебное воздействие некоторых физических упражнений было изучено еще несколько столетий назад - так, например, в России лечебная гимнастика получила распространение еще в восемнадцатом столетии.

Области применения лечебной гимнастики в медицине крайне обширны:

* Ортопедия.
* Травматология.
* Хирургия.
* Гинекология.
* Неврология.
* Психиатрия.
* Педиатрия.
* Спорт в медицине.
* Медицина труда.
* Гериатрия.

**«Адресное» решение проблем**

Специфические упражнения лечебной гимнастики назначаются физиотерапевтом в зависимости от диагноза, особенностей протекания заболевания, общего состояния здоровья и возраста пациента. Таким образом, учитывание индивидуальных особенностей пациента и его заболеваний позволяет составить максимально эффективную программу лечения или реабилитации с помощью упражнений лечебной гимнастики, подобрать упражнения, направленные на решение конкретной проблемы. Очень важно при регулярном выполнении лечебных упражнений учитывать рекомендации физиотерапевта, касающиеся порядка выполнения упражнения, длительности, интенсивности физических нагрузок.

**Главное - осторожность**

Лечебную гимнастику не стоит путать со стандартной физкультурой: необходимо всегда помнить о том, что залог эффективности упражнений лечебной гимнастики - это правильное их выполнение, очень важно не злоупотреблять нагрузками, не переусердствовать при выполнении упражнений. Кроме того, при определенных заболеваниях позвоночника или суставов какие-то упражнения противопоказаны - они не только не улучшатсостояние пациента, но могут усугубить прогрессирующее заболевание. Так, например, при нарушениях, связанных с искривлением позвоночника, не рекомендованы упражнения, предусматривающие прыжки либо поднятие тяжестей, а также упражнения на вытягивание позвоночника. Нарушение основных рекомендаций лечебной гимнастики может привести к достаточно неприятным последствиям - например, спровоцировать смещение межпозвоночных дисков или даже межпозвоночную грыжу в результате чрезмерной нагрузки на позвоночник.

Основные упражнения лечебной гимнастики

Конкретный комплекс упражнений подбирается врачом исходя из диагноза пациента и стадии развития заболевания, однако к стандартным, самым распространенным упражнениям лечебной гимнастики можно отнести следующие:

Из исходного положения лежа на спине:

* Подъем таза с одновременным прогибом грудного отдела позвоночника (три-четыре подхода)
* Подъем согнутой в колене ноги к животу с последующим выпрямлением (три-пять подходов, обязательно делать выдох на подъеме и вдох - опуская ногу обратно в исходное положение)
* Подъем одной руки вверх с одновременным вытягиванием другой руки в сторону (поднимать руки необходимо на вдохе, а опуская руки, делать выдох)

Из исходного положения лежа на животе:

* Подъем туловища с одновременным прогибом грудного отдела позвоночника (три-четыре подхода)
* Подъем ног с одновременным приподниманием туловища (опора на руки, три-четыре подхода)

Из исходного положения стоя на четвереньках:

* Одновременное вытягивание левой руки и правой ноги (четыре- шесть подходов, затем смена руки и ноги)
* Отжимания: сгибание рук в локтях до соприкосновения груди с твердой поверхностью (три-четыре подхода)

Как заниматься?

Во-первых, приступая к занятиям, выберите подходящие комплексы. Если вы занимаетесь под руководством тренера, эта обязанность, естественно, с вас снимается. Если же принципы Л ФК вы будете воплощать в жизнь самостоятельно, вам придется подключить всю старательность и внимание. Главным правилом в занятиях лечебной гимнастикой должно бытьсоответствие выбираемого комплекса его назначению. Может случиться, что больной сам выберет подходящие для себя упражнения, дающие неплохие результаты, хотя они не предназначены для применения именно при данной форме заболевания. Если человек отмечает, что упражнение приносит пользу, он должен полагаться на него.

* начинать следует с самых простых упражнений, затем можно переходить к более сложным;
* занятия не должны быть сопряжены с болью и особенно ее усилением. Сначала тренировки могут сопровождаться некоторыми болезненными ощущениями и чувством напряжения, но постепенно все это должно или значительно ослабеть, или отступить. Через 2-3 занятия организм привыкнет к нагрузкам, и выполнять упражнения будет легче;
* не бойтесь «тасовать» упражнения. Если не «идет», может, и не нужно?

Во-вторых, выполняйте правила.Перед началом занятий следует разогреть тренируемую часть тела. Традиционно для этого используют бег, ходьбу или специальный комплекс упражнений для разминки. Но, если ЛФК показана после травмы или длительной болезни, при которой мышцы могли не только ослабеть, но и атрофироваться, меры нужно применять особенные. Например, можно использовать горячую ванну, душ или положить на это место грелку или нагретое полотенце примерно на 10 мин. Такая процедура тоже не обязательна, но обычно она уменьшает болевые ощущения и мышечную скованность в начале занятия.

В-третьих, будьте осторожны. Начинать следует всегда очень осторожно, избегая размашистых движений и больших усилий. Набирать амплитуду и динамику движений нужно постепенно. Если проблема в спине любое движение может даваться с трудом, поэтому начинать занятия следует лишь по прохождении острого периода. Не торопитесь, полежите еще несколько лишних дней, «сорванный» повторно позвоночник восстановить еще труднее.

В-четвертых, ЛФК должна стать доброй привычкой. При хронической форме болезни тренироваться следует каждый день, при острой - когда боли начинают ослабевать. Помните: от хвори поможет только регулярное повторение упражнений в одно и то же время. Ежедневные упражнения по 10-15 мин постепенно приведут к заметным результатам.

В-пятых, не ждите чуда. Чаще всего лечебная гимнастика не способна излечить полностью. Помните: основная цель не в том, чтобы выздороветь немедленно, а в том, чтобы не дать вернуться старым и надоевшим хворям или свести их проявления к минимальным из возможных.