

И.В. Гриднева, М.В. Харина

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. физической культуры и медицинской реабилитации; каф. клинической фармакологии

Резюме. Научно-технический прогресс цивилизации изменяет заболевания, связанные с напряжением психической сферы человека в обществе. Поэтому для достижения эффективного лечения необходимо применять новые, немедикаментозные методы. Так, в современном обществе наиболее распространенным методом стала медицинская и физическая реабилитация. Лечебная физкультура является основным ее методом, который используется в восстановительном периоде у пациентов с «болезнями цивилизации».

Ключевые слова: научно-технический прогресс, «болезни цивилизации», медицинская, физическая реабилитация, лечебная физкультура.

В век научно-технического прогресса, связанного со стремительным развитием информационных и цифровых технологий в современном обществе определилась тенденция, связанная со снижением физической активности человека. Кроме того, высокие темпы урбанизации, неблагоприятная демографическая обстановка и в связи с этим ухудшение экологической ситуации стали приводить к ухудшению здоровья населения России. Структура заболеваемости резко изменилась, стали преобладать заболевания, характеризующиеся высоким напряжением психо-эмоционального статуса. Так, к концу XX столетия получили распространение «болезни цивилизации», которые определили статистику заболеваемости современного общества. К таким заболеваниям следует отнести, в первую очередь, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, ожирение и др. Высокая смертность от этих заболеваний стала наиболее актуальной и преобладающей. За последние 50 лет летальность от сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе от ишемической болезни сердца, остается лидирующей. Для изменения медицинской статистики необходимо было найти новые подходы к лечению и профилактике таких заболеваний, как острый инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, артериальная гипертензия, болезни обмена веществ. В связи с этим на первое место выходит немедикаментозное лечение, которое позволит изменить качество жизни людей. Поэтому приоритетным направлением в лечении и предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний станет медицинская и физическая реабилитация [2].

Медицинская и физическая реабилитация, как передовой метод медицины XXI века, характеризуется комплексом физических средств, направленных на сохранение и восстановление здоровья, а также повышение функционального состояния и улучшения трудоспособности населения. Физическая реабилитация является многокомпонентным процессом, позволяющим не только максимально восстановить физическую работоспособность, но и улучшить психологический, медико-социальный и профессиональный статус возможностей человека.

В настоящее время реабилитация современного общества включает несколько важных направлений: медицинскую, физическую, психологическую, профессиональную и медико-социальную. Все они, безусловно, являются основными для достижения цели, поставленной перед медициной. Наша статья подтверждает важное значение ведущего метода медицинской и физической реабилитации, которым является лечебная физкультура.

Лечебная физкультура как метод всегда входила в состав комплексного лечения многих заболеваний и, в тоже время, представляла основное средство восстановительного периода. Средства лечебной физкультуры используют собственные приспособительные и компенсаторные механизмы человека для лечения заболеваний и их профилактики. В основе данного метода лежит главная биологическая функция всех живых организмов - движение. Именно двигательная активность помогает повысить работу жизненно важных органов и систем, общий тонус организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы человека [4].

Лечебная физкультура является не только универсальным средством укрепления здоровья, но и мощным противодействием стрессу. Таким образом, возможности данного метода безграничны. Лечебная физкультура воздействует на духовное состояние человека, развеивая тяжелые думы, делает нас оптимистами. Во время занятий происходит восстановление равновесия эмоционального фона, помогая сделать наше тело совершенным, укрепить себя духовно, что создает внутреннюю гармонию человека [3].

Лечебная физкультура, являясь методом неспецифической терапии, благоприятно влияет на весь организм, а физические упражнения выполняют роль неспецифических раздражителей. Воздействуя на многие органы и системы, лечебная физкультура приводит к улучшению функциональной адаптации больного, что существенно сказывается на общем лечебном процессе. Систематическое применение физических упражнений вызывает изменения общих и местных, патофизиологических и иммунных реакций: улучшают микроциркуляцию, обмен веществ, реактивность организма.

Очень важно отметить, что физическую реабилитацию и лечебную физкультуру необходимо рассматривать как общий лечебно-профилактический процесс. Врач по лечебной физкультуре должен иметь глубокие знания многих патофизиологических процессов и учитывать психологические особенности пациента. Он обязан правильно определить необходимые средства лечебной физкультуры, оказывающие наиболее эффективное воздействие, так, например, физические упражнения, массаж, воздействие факторов окружающей среды и трудотерапия. При назначении того или иного средства необходимо соблюдать индивидуальный подход в назначении, комплексность, этапность в применении средств лечебной физкультуры, раннее начало, непрерывность, систематичность, а также медико-социальную

направленность. Очень важно правильно оценить уровень функционального состояния пациента, а потом с учетом возраста определить объем физических нагрузок и их периодичность. Необходимо учитывать, чтобы в тренировочный процесс постепенно включались те или иные группы мышц организма, начиная с мелких, затем средние и так доводить до активизации крупных мышц, которые и обеспечат увеличение физической активности пациента. Рекомендуется также периодически менять средства лечебной физкультуры, например, заменяя лечебную гимнастику на массаж, а потом – на игровые виды спорта. Очень важно следить за интенсивностью и периодичностью тренировок, чтобы не наступило утомление от них.

Выводы. Необходимо на всех этапах реабилитации вести контроль и учет, применяемых средств реабилитации, а также следить за восстановлением функционального состояния пациента. Изучение как ближайших, так и отдаленных результатов реабилитации поможет добиться положительного результата [1].

На базе нашей кафедры созданы программы медицинской и физической реабилитации в лечении больных с ишемической болезнью сердца, острым нарушением мозгового кровообращения и состояний после эндопротезирования крупных суставов, основой в которых явилось базовое применение различных средств лечебной физкультуры. Используя данные этих программ, были получены положительные результаты, которые способствовали улучшению здоровья и качества жизни пациентов. Следует подчеркнуть, что лечебная физкультура играет немало важную роль в комплексном лечении заболеваний современного общества.

Литература.

1. Апарин В.Е. Оценка функционального состояния больных при разработке реабилитационных программ. / В.Е. Апарин, И.В. Гриднева, М.В. Харина // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2014. - № 2 (53) – С. 107-109.
2. Гриднева И. В. Медицинская реабилитация в современном обществе / И.В. Гриднева И.В., Короткова С.Б., Харина М.В. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья, 2016. № 63 – С. 172-175.
3. Харина М.В. Массаж - гармония души и тела. / М.В. Харина, И.В. Гриднева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. № 60. С. 56-59
4. Психосоматические расстройства в практике терапевта / под. ред. В.И. Симоненкова. – СПб: СпецЛит, 2008. – 335.

Abstract

I.V. Gridneva, M.V. Harina.

IMPORTANCE OF EXERCISE IN THE MODERN SOCIETY

Voronezh State Medical University

Scientific and technological progress of civilization change characteristic and course of disease connected with strain of the psychiatric state of man in the society. New and nonpharmacology methods are very necessary for treatment of this diseases. In the modern society are wide spread medical and physical rehabilitation. Exercise is one of the main methods using in the rehabilitation «diseases of civilization».

Key words: scientific-technological progress, «diseases of civilization», physical, medical rehabilitation, exercise.

Referances.

1. Aparin V. E. An assessment of a functional condition of patients when developing rehabilitation programs. / V. E. Aparin, I. V. Gridneva, M. V. Kharina//physical culture and health. – Voronezh, 2014. - No. 2 (53) – Page 107-109.

2. Gridneva I. V. Medical rehabilitation in modern society / I.V. Gridneva I. V., Korotkova S. B., Kharin M. V.//Scientific and medical bulletin of the Central Black Earth, 2016. No. 63 – Page 172-175.

3. Kharina M. V. Massage - harmony of soul and a body. / M. V. Kharina, I. V. Gridnev//Scientific and medical bulletin of the Central Black Earth. 2015. No. 60. Page 56-59

4. Psychosomatic frustration in practice of the therapist / under. edition of V. I. Simonenkov. – SPb: Special litas, 2008. – 335.

Сведения об авторах: Грднева Ирина Валериановна - кандидат мед. наук, доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, gridnevairina28@mail.ru; Харина Марина Валериановна - кандидат мед. наук, доцент кафедры клинической фармакологии ВГУ.