**Комплекс ЛФК для студентов специальной медицинской группы**

***Выполнила: Зуева, 208 гр***

**Физическая культура при бронхиальной астме**

Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель и заложенность в грудной клетке. Существенное значение имеет появление симптомов после контакта с аллергеном, сезонная вариабельность симптомов и наличие родственников с бронхиальной астмой или другими атопическими заболеваниями. При сочетании с ринитом симптомы астмы могут либо появляться только в определённое время года, либо присутствовать постоянно с сезонными ухудшениями. У некоторых пациентов сезонное увеличение уровня в воздухе определённых аэроаллергенов (например, пыльца Alternaria, берёзы, травы и амброзии) вызывает развитие обострений.

**Противопоказания**

Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме:

1. Противопоказаны любые перегрузки.

2. Упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель.

3. Не допустимы интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхание.

4. В помещении, где проводится сеанс лечебной физкультуры, должны быть заблаговременно проведены влажная уборка и проветривание.

5. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, дождь, ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

**Примерный комплекс упражнений**

Физические упражнения используются в период между приступами астмы с целью улучшения самочувствия и повышения работоспособности, укрепления дыхательных мышц и улучшения вентиляции легких, обучения умению управлять дыхательным аппаратом и развития полного дыхания, что позволяет легче переносить астматические приступы.

Дыхательные упражнения и упражнения, сопровождающиеся произношением на выдохе определенных звуков и их сочетаний (звуковая гимнастика), способствуют уменьшению спазма гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Звуковая гимнастика действует на их стенки подобно вибромассажу, расслабляя бронхиальные мышцы. Такой эффект дает и расслабление мышц плечевого пояса.

Перед началом упражнений и после их выполнения 5 минут походите в быстром темпе. Гимнастику лучше делать утром, через час после еды. Общее время ходьбы и упражнений — 15–20 минут. В конце - поднимание и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.

**Рекомендованный комплекс гимнастических упражнений при бронхиальной астме:**

1. Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох (4-6 раз).

2. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди – выдох (поочередно, 3- 6 раз).

3. Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую к плечу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же с наклоном в другую стороны.

4. Сидя на стуле. Руки в стороны - вдох; руки скрестить на ребрах, вставая и наклоняясь вперед, - выдох (4-8 раз).

5. Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - удлиненный выдох через рот, произнести звук «ж-ж-ж» (4-6 раз).

6. Ходьба обычная - 1-2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе - 1-2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха (30-60 с).

7. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, - вдох; наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой - удлиненный выдох, произнося звук «у-у-у» (3-5 раз).

8. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище вправо, правую руку в сторону (посмотреть на нее) - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону (3-4 раза).

9. Ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону (3-4 раза).

Гимнастика активизирует выделение гормона надпочечников — адреналина, что в свою очередь обусловливает расширение бронхов. Регулярно выполняемые упражнения комплекса увеличивают вентиляционный эффект дыхания при меньшей затрате энергии.

Не менее существенно и то, что грудное дыхание, свойственное большинству страдающих бронхиальной астмой, сменяется физиологически более целесообразным — брюшным, вследствие чего существенно улучшается вентиляция нижних отделов легких.

Учащение дыхания, избыточная вентиляция легких резко уменьшают содержание в организме углекислого газа, что может усилить спазм бронхов. Следите за тем, чтобы во время тренировки вдох был спокойным, за ним обязательно следовала бы пауза в 2—3 секунды.

Не забывайте контролировать степень нагрузки по частоте пульса и дыхания до и после занятий. Частота пульса после выполнения упражнений не должна превышать 100—110 ударов, а дыхания — 20—24 в минуту.

В течение 5 минут после выполнения упражнений частоты пульса и дыхания должны стать такими же, как и до занятий.

**Дыхательные упражнения**

Дыхательная гимнастика в том или ином виде рекомендуется всем больным бронхиальной астмой. При этом заболевании необходимо научиться дышать поверхностно, не делать глубоких вдохов, потому что они раздражают рецепторы бронхов, а это может усилить приступ. Для того чтобы во время приступа суметь успокоить их, нужно научиться делать умеренный выдох. После этого задержать дыхание на 4-5 секунд. Следующий затем вдох тоже должен быть поверхностным. Необходимо стремиться к устранению форсированных выдыханий, чтобы выдох совершался только под влиянием эластической тяги легких. В то же время нужно следить за удлинением дыхания.

Простейшим методом выработки более глубокого дыхания является надувание воздушных шариков, для получения максимального эффекта шарик нужно надувать до тех пор, пока он не лопнет. Достаточно надувать по два воздушных шарика ежедневно. Это дыхательное упражнение поможет сделать дыхание более глубоким и укрепить диафрагму.

С целью укрепления диафрагмы можно выполнять и другие дыхательные упражнения: положите руки на живот под самые ребра и сделайте медленный, глубокий вдох. Во время вдоха надо выпятить живот; от этого руки немного разойдутся в стороны, так как диафрагма выдвинется вперед. При выдохе втяните живот - диафрагма уйдет обратно и руки снова соединятся. Повторите не более 3-4 раз, а затем дышите как обычно.

С целью нормализации тонуса мускулатуры бронхов проводится дыхательная гимнастика с произношением звуков. Сделать умеренный вдох и, сдавив ладонями грудную клетку в средних и нижних отделах, на медленном выдохе произносить такие звуки: «пф», «ррр», «брррох», «бррх», «дррох», «дррах», «бррух». За продолжительностью выдоха следите по секундомеру. На первых занятиях она не должна превышать 4-5 секунд, но постепенно ее нужно увеличивать до 12-25 секунд. Особенно долгим может быть звук «ррр»: в первые дни занятий - 5 секунд, дальше - до 30. Эти же упражнения можно выполнять, обхватив грудную клетку полотенцем: на медленном выдохе стянуть концы полотенца, произнося те же звуки по 6-10 раз.