***Выполнил: Ефаров А.С. 218 гр.***

**Комплекс лечебной гимнастики для студентов специальной медицинской группы**

**Диагноз:** Бронхиальная астма

**Показания:**

Гимнастика при бронхиальной астме является обязательной мерой терапии. Она помогает облегчить течение болезни, уменьшить эпизоды обострений и приступов. Преимущество методики в том, что она не требует применения специального оборудования. Обычно упражнения назначаются всем больным на период ремиссии заболевания при отсутствии противопоказаний.

**Противопоказания:**

- острые вирусные и инфекционные заболевания с температурой тела от 38 градусов;

- сопутствующая астме сердечно-легочная недостаточность (ЧСС более 120, частота дыхания больше 25 в минуту).

Регулярные занятия помогут добиться следующих результатов:

* Восстановление физиологической частоты и глубины дыхания;
* Нормализация газового состава крови, а именно увеличение концентрации кислорода в тканях, улучшение их питания;
* Улучшение вентиляционной способности легких;
* Развитие адаптационных способностей организма;
* Снижение проявлений аллергических реакций, склонности к спазмам бронхов.

Все это в результате помогает снизить степень тяжести заболевания, уменьшить дыхательную недостаточность, сократить количество обострений и значительно улучшить качество жизни больного.

**ЛФК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

Выполняя упражнения при астме, обязательно придерживайтесь принципа постепенности. Выполнение сразу большого количества активных упражнений может спровоцировать удушье. Начинайте с минимальных нагрузок и повышайте их постепенно. В течение пяти дней пациент должен выполнять начальный, подготовительный комплекс упражнений, постепенно приспосабливаясь и адаптируясь к физическим нагрузкам. После этого можно приступать к основному комплексу. Он более напряженный и обычно больному нужно выполнять его в течение всей жизни.

 **Вводный подготовительный этап дыхательной гимнастики при астме:**

* Нужно сесть на стул, спину держите прямо. Сделайте глубокий вдох носом и выдохните через рот. Повторить 4-8 подходов.
* Сядьте на стул и медленно вдохните. Поднимите правую руку, сделайте паузу в дыхании на пару секунд, затем выдохните и опустите руку. Сделайте то же самое с левой рукой. Повторить 4-8 подходов.
* Присядьте на краешек стула, руки поместите на колени. Сгибайте и разгибайте кисти и стопы. Выполните 9-12 подходов.
* Сядьте на стул и прижмитесь к его спинке. Максимально вдохните и выдохните, затем задержите дыхание на пару секунд и выдохните. Выполнить 4-8 подходов.
* Ладонями нужно нажать на грудь, покашлять. Сделать 5-6 подходов.
* Сядьте на стул и упритесь пальцами рук в колени. Выполните вдох через нос и выдохните ртом. Сделайте 4-8 подходов.
* Встаньте прямо, руки опустите «по швам», вдохните и поднимите плечевой пояс, на выдохе опустите его. Сделайте 4-8 подходов.
* Теперь просто сядьте на стул и расслабьтесь.

 **Основной комплекс гимнастики:**

* Встаньте прямо и наклонитесь вперед, руки расслабьте. Сделайте глубокий вдох носом и выдох ртом. Выполнить 3-6 повторений.
* Встаньте прямо и прижмите руки к туловищу. Вдохните носом, поместите кисти рук в подмышки. Выдыхая, поднимите вытянутые руки вверх. Теперь расслабьтесь и опустите руки. Повторите упражнение 4-6 раз.
* Исходное положение аналогичное. Необходимо диафрагмальное дыхание: вдохните, надувая живот и выпячивая его мышцы, выдохните, сдувая живот и втягивая мышцы. Выполнять упражнение в течение минуты.
* Встаньте прямо, прижмите руки к туловищу. Сделайте глубокий вдох, на выдохе согните правую ногу, и колено ее подтяните к грудной клетке. Сделайте упражнение для левой ноги. Всего необходимо выполнить 4-6 раз.
* Нужно сесть на стул, прижаться спиной к его спинке, руки поместить вдоль туловища. Выполните вдох, затем выдох, наклонитесь в сторону, рукой скользя по туловищу. Повторите упражнение во вторую сторону. Всего нужно сделать 4-6 раз.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

Один из древнейших способов лечения бронхиальной астмы и предупреждения её осложнений – это дыхательные упражнения. Полноценное дыхание помогает укрепить легкие и бронхи. Оно способствует насыщению тканей и клеток кислородом. При дыхательных упражнениях бронхи и бронхиолы очищаются от вредоносных вирусов и бактерий, скопившейся в них слизи. Улучшается мышечный тонус стенок бронхов, нормализуется их кровообращение.

У дыхательной гимнастики есть ряд противопоказаний:

* Астма в период обострения;
* Острые инфекционно-воспалительные заболевания;
* Обострение болезней других органов.

 **Основные виды дыхательных упражнений:**

* Упражнение «Доброе утро». Делается упражнение утром, еще в постели. Подтяните колени к груди, одновременно медленно вдыхая ртом. Выпрямите ноги и расслабьтесь. Сделайте 4-6 повторений.
* Упражнение «Воздушный шар». Нужно встать прямо, вдохнуть носом, сильно выпячивая живот. Теперь резко выдохните и втяните живот. Сделайте 6-8 повторений.
* Упражнение «Объятия». Нужно встать на носки, вытянуть руки по сторонам параллельно полу, сделать наклон вперед. Сделайте глубокий выдох, одновременно резко скрещивая руки на грудной клетке, будто вы себя обнимаете. Ударьте себя кистями по лопаткам, после снова разведите руки и повторите упражнение, продолжив выдыхать. Вдохните и вернитесь в исходную позицию.
* Упражнение с трубочкой. Нужно поставить перед собой банку с водой, взять трубочку. Через трубочку сделайте глубокий вдох, а затем – постепенный выдох в воду. Выполнять упражнение нужно в течение пяти минут 8-10 раз.
* Упражнение с воздушным шаром. Суть его в том, что вам нужно надувать воздушный шар, пока он не лопнет. При этом важно не перестараться. Если вы ощутите легкое головокружение, прекратите заниматься, сядьте и спокойно подышите. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом.