Автор: Левцова, гр. 285

1)Диагноз: бронхиальная астма

2) Противопоказания:

* тяжелое состояние больного, особенно при наличии сопутствующих патологий;
* при повышенном риске внутренних кровотечений;
* при развитии злокачественных процессов в любом органе или системе;
* дыхательная недостаточность 3 стадии;
* если присутствует отдышка, при которой человек делает больше 25 вдохов за минуту;
* при наличии астмы физического напряжения необходимо исключить выполнение гимнастических и других упражнений, которые сопровождаются влиянием холодного воздуха на дыхательные пути. Также такой тип физиотерапии нужно использовать с осторожностью и при других формах заболевания;
* наличие острых болевых ощущений в любой части тела, которые не снижаются при уменьшении интенсивности нагрузки;
* 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).

Для предупреждения всех негативных процессов при развитии астмы, которые несут потенциальную опасность для жизни человека, просто необходима лечебная гимнастика. При ее использовании легко достигнуть следующего:

* происходит восстановление нервной регуляции дыхательной функции, что ведет к снижению числа приступов;
* наблюдается расслабление многих мышц на теле – на шее, грудной клетке, затылке. Они часто напряжены из-за нарушения дыхательной функции;
* улучшается дренаж бронхов, что предупреждает скопление слизи в легких;
* нормализуется дыхание из-за развития подвижности грудной клетки;
* повышается выносливость, сила и общее развитие тела;
* нормализуется кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Это позволяет урегулировать доставку необходимого объема кислорода ко всем тканям и внутренним органам;
* улучшается психоэмоциональное состояние человека.

При астме рекомендуется отдать предпочтение следующим видам спорта:

* плавание или аквааэробика;
* легкая атлетика или спортивная ходьба;
* командные игры – волейбол, баскетбол;
* танцы;
* аэробика;
* единоборства;
* велоспорт;
* теннис.

При выборе типа физической нагрузки при астме как для взрослого, так и для ребенка следует отдавать предпочтение той разновидности, которая развивает плечевой пояс, диафрагму, что облегчает дыхание. При тяжелом течении заболевания следует исключить чрезмерную активность и сосредоточиться на простых упражнениях. В этом случае подойдет пилатес, йога, боди-флекс и т. д.

Лечебная физкультура при бронхиальной астме показана в период ремиссии заболевания, когда отсутствуют частые приступы. Она включает в себя дыхательные упражнения, которые сочетаются с физической нагрузкой небольшой интенсивности. Их можно выполнять исключительно в тех случаях, когда у больного отсутствует недостаточность кровообращения.

3)Для достижения стойкой ремиссии при бронхиальной астме рекомендуется использовать следующий комплекс упражнений:

* 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. Всего нужно сделать 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 этой гимнастики будет следующим:

* 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 бок, рукой скользя по туловищу. Повторите упражнение во вторую сторону. Всего нужно сделать 4-6 раз.

Для улучшения состояния больного гимнастика должна проводиться на свежем воздухе или в комнате с открытой форточкой. Количество повторений зависит от физической выносливости человека (рекомендуется не меньше 5). Чтобы достигнуть положительного результата следует тренироваться ежедневно или делать перерыв в 1-2 суток. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме не должна вызывать неприятных ощущений. При появлении кашля, першения в горле необходимо остановить занятие и продлить его после полной стабилизации состояния, но с меньшей нагрузкой.