

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ПРИ АРТРОЗАХ

Пономаренко О., *зр. IT-71*

Важливу роль в лікуванні захворювань опорно-рухового апарату грають фізичні вправи – спеціально організовані з певною метою і строго дозовані рухи. Вони є одним з важливих чинників, що підтримують життєдіяльність здорової людини і стимулюючих відновні і компенсаторні механізми в організмі у хворої людини.

У виборі методики ЛФК необхідно враховувати ряд чинників. Характер і тяжкість травми, стадію патологічного процесу, фізичний і психічний стан, фізичну підготовку студента. Комплекс вправ повинен складатися строго індивідуально з урахуванням фази процесу. Лікувальна фізкультура є важливим методом відновлення функції суглобів при артрозі. Застосування дозованих фізичних вправ знижує біль, покращує рухливість суглоба, зменшує м'язову напругу, підвищує тонус ослаблених м'язів, підсилює живлення тканин суглоба, покращує функціональні здібності пошкоджених органів.

Основні принципи занять лікувальною фізкультурою: "Крокова доступність" – об'єм рухів слід збільшувати дуже обережно, поступово. Енергійні, форсовані рухи протипоказані. "Робота в безболевій зоні" – вправи припиняються виконуватись при появі болю. "Легке механічне навантаження при статичному розвантаженні" – вправи краще виконувати в полегшеному стані – лежачи або сидячи, рухи в суглобах робити поволі, але з достатньою амплітудою. "Рухатися, але уникати перевантажень" – рухи не повинні бути дуже інтенсивними, такими, що травмують уражений суглоб. "Апаратна фізкультура" – апарати допомагають витягненню і розслабленню в суглобі. "Фізкультура в басейні" – відсутнє вертикальне навантаження на суглоби, досягається механічний і психологічний комфорт. "Регулярність" виконання вправ – часте повторювання вправ протягом дня по декілька хвилин.

Захворювання опорно-рухового апарату ускладнюють і обмежують заняття спортом, але не роблять їх неможливими. Важливо підтримувати свій організм, розвивати його і не давати хворобі прогресувати. Планові і чітко контрольовані заняття фізкультурою разом з тренером допоможуть справитися з хворобою і добитися добрих результатів.

Наук. кер. – Долгова Н.О., *ст. викладач*