

ЭРГОМЕТРИЯ – ФИЗИЧЕСКИЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ МЫШЦ

Зубко В.В., *студентка*; СумГУ, гр. ЛС-209

Эргометрия – это совокупность диагностических методов, благодаря которым измеряется выполняемая человеком физическая работа и оценивается уровень работоспособности. Прямые методы эргометрии основаны на прямом определении работы, которую может выполнить человек с помощью различных нагрузок. Это необходимо для оценки состояния здоровья спортсменов, летчиков, военнослужащих и др. Широко распространены также косвенные методы, такие как гарвардский степ-тест, степ-эргометрия, не прямое определение максимального потребления кислорода (МПК).

Работа, совершаемая мышцами при выполнении активных движений, связана с перемещением частей тела. Это динамическая работа. Из опыта известно, что сохранение неподвижной позы вызывает утомление, т.к. вследствие биоактивности мышц у человека наблюдается физиологический тремор – статическая работа. Для измерения работоспособности мышц и изменений в работе организма применяются четыре вида эргометрии: без использования специальных приспособлений; на «бегущей дорожке» — тредбане (тредмиле); с применением разновысоких ступенек; на велоэргометрах.

В кардиологии эргометрию используют для определения функциональных резервов сердца и реакции сердечной мышцы на нагрузку.

Пробы с физической нагрузкой позволяют выявить скрытую коронарную недостаточность и ишемическую болезнь сердца, аритмию, нарушение электропроводимости и ритма сердечной мышцы. Пациентам, которые перенесли инфаркт миокарда, назначают реабилитационные мероприятия, чтобы поддержать и улучшить достигнутый уровень коронарных сосудов. Они включают в себя лечебные тренировки на велоэргометре или на бегущей дорожке. Эргометрия – физический метод, который позволяет дать дозированную, правильно подобранную нагрузку пациенту.

Руководитель: Захарова В.Н., *ст. преподаватель*