

Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ

Физическая культура при гепатите С

План

1. Показания и противопоказания физических упражнений при гепатите С

2. Разрешенные и запрещенные виды спорта

3. Лечебная физическая культура

3.1 ЛФК для больных гепатитом С

3.2 ЛФК для перенесших гепатит С

Список использованных источников

1. Показания и противопоказания физических упражнений при гепатите С

Так как гепатит С оказывает сильную нагрузку на организм, то многие из врачей не советуют заниматься спортом. Организм должен восстанавливаться и отдыхать, а не получать еще большей нагрузки. Однако это утверждение не является полностью доказанным, в то время как положительное влияние спорта на организм человека исследовано и доказано не один раз. Физические упражнения делают человека крепче. Они также предотвращают развитие депрессии.

При гепатите С физическая нагрузка не противопоказана, однако она должна быть соразмерной состоянию больного. При остром болевом синдроме занятия физкультурой противопоказаны. Один из основных симптомов гепатита С - усталость, и, если человек чувствует себя сильно уставшим, то соответственно физические нагрузки запрещаются. Во всех остальных случаях разрешены умеренные физические нагрузки.

2. Разрешенные и запрещенные виды спорта

При гепатите С необходимо избегать чрезмерных физических упражнений, так как это может вызвать вспышки заболевания. Запрещаются упражнения с натуживанием и напряжением мышц брюшного пресса, подъемы тяжестей. В связи с этим запрещены такие виды спорта как:

- Борьба;
- Тяжелая атлетика;
- Гиревой спорт;
- Теннис;
- Триатлон;
- Марафонский бег;
- Велоспорт и др.

Больные гепатитом С должны выбирать легкие виды спорта:

- Спортивная ходьба;
- Плавание;

- Стрелковый спорт;
- Фехтование;
- Танцевальный спорт и др.

Кроме того, некоторые врачи рекомендуют подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

3. Лечебная физическая культура
гепатит физический упражнение спорт

3.1 ЛФК для больных гепатитом С

Лечебная физическая культура очень полезна для больных гепатитом С, но при этом они должны заниматься в свободном режиме, учитывая свое самочувствие.

Предлагаемый комплекс упражнений при гепатите С делится на три раздела: вводный, основной, заключительный.

Вводный раздел:

1. Исходное положение -- стоя. Ходьба с высоким подниманием бедра в течении 1-1.5 мин.
2. Исходное положение -- стоя, руки на поясе. Поворот в сторону с отведение одноименной руки ладонью вверх -- вдох, возвратиться в исходное положение -- выдох. 4 -- 5 раз в каждую сторону. Темп средний.
3. Исходное положение -- то же. Наклониться вправо, левая рука над головой -- выдох, возвратиться в исходное положение -- вдох. 4-5 раз в каждую сторону. Темп средний.
4. Исходное положение -- то же. Присесть -- выдох, возвратиться в исходное положение -- вдох. 3-4 раза. Темп средний.
5. Исходное положение -- стоя руки на живое. Диафрагмальное дыхание. 3-4 раза. Темп медленный.

Основной раздел:

6. Исходное положение -- лежа на спине, руки в стороны, согнуть ногу в коленном суставе, подтянуть колено к животу -- выдох, возвратиться в Исходное положение -- вдох. 5-6 раз каждой ногой. Темп средний.
7. Исходное положение -- лежа на спине руки -- на поясе. Поочередное отведение прямой ноги в сторону. 5-6 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.
8. Исходное положение -- лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны -- вдох, возвратиться в исходное положение -- выдох. 5-6 раз. Темп средний.
9. Исходное положение -- лежа на спине руки -- на поясе. Поочередное поднятие прямых ног вверх («вертикальные ножницы»). 4 -- 6 раз каждой ногой. Темп средний.
10. Исходное положение -- лежа на спине, ноги согнуты, одна рука на груди, другая на животе. Грудное и диафрагмальное дыхание 3-5 раз. Темп медленный.
11. Исходное положение -- лежа на спине руки ладонями прижаты к полу. Поднять прямые ноги вверх, развести их а стороны, соединить и опустить. 4-5 раз. Дыхание произвольное.
12. Исходное положение -- лежа на спине, руки -- на поясе. Вдох, наклоны туловища в стороны -- «насос» -- выдох. 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний.
13. Исходное положение -- лежа на спине, ноги широко расставлены. Переход в положении сидя с доставанием обоими руками поочередно правого и левого носка. 4-

6 раз. Темп средний.

14. Исходное положение -- лежа на спине, диафрагмальное дыхание. 3-4 раза. Темп медленный.

15. Исходное положение -- лежа на спине, полное расслабление всех мышц в течении 1-1.5 мин.

16. Исходное положение -- лежа на левом боку. Отвести прямую ногу назад -- вдох, мах вперед -- выдох. 4-5 раз. Темп средний.

17. Исходное положение -- сидя, правая нога выпрямлена, левая -- согнута в коленном суставе. Смена положения ног. 6 -- 10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

18. Исходное положение -- сидя, руки на коленях. Вдох, наклон вперед, скользя руками по ногам вниз -- выдох. 5-7 раз. Темп средний.

19. Исходное положение -- стоя. Ноги на ширине плеч. Руки прямые. Поочередные повороты туловища в стороны с отведением рук. 3-4 раз в каждую сторону. Темп средний. При поворотах в стороны -- вдох.

20. Исходное положение -- стоя, ноги вместе. Присесть, обхватить руками колени -- выдох, возвратиться в исходное положение -- вдох. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

21. Исходное положение -- стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх -- вдох, возвратиться в исходное положение -- выдох. 5-6 раз. Темп средний.

22. Исходное положение -- то же. Развести руки в стороны -- вдох. Согнуть ногу в коленном суставе, обхватить руками, подтянуть ее к грудной клетке -- выдох. 4-5 раз каждой ногой. Темп медленный.

Заключительный раздел:

23. Исходное положение -- стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вперед -- вдох, расслабив опустить руки -- выдох. 3-4 раза. Темп медленный.

24. Исходное положение -- стоя. Ходьба обыкновенная по кругу с постепенным замедлением темпа. Продолжительность 1.5. -- 2 мин.

3.2 ЛФК для перенесших гепатит С

Использование различных видов лечебной физкультуры занимает важное место в комплексной терапии больных, перенесших вирусный гепатит С. Она оказывает стимулирующее действие на организм, укрепляет мышцы брюшного пресса, улучшает кровообращение и способствует нормализации функций печени. Однако не следует забывать, что в ранние сроки после перенесенного гепатита слишком большие физические нагрузки могут привести к обострению заболевания.

Наиболее широко применяются лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика и дозированная ходьба. В некоторых случаях врачи разрешают и другие формы лечебной физкультуры (спортивные игры, плавание, ближний туризм и др.). Упражнения выполняют в течение 10-15 минут в медленном темпе без элементов бега, прыжков и резких наклонов вперед. Утреннюю гимнастику можно заменить легкой прогулкой в течение 30-40 минут.

Все упражнения лечебной гимнастики проводятся в положении лежа и сидя. Это создает оптимальные условия для расслабления. Сначала больные делают упражнения для рук и ног в чередовании с дыхательными упражнениями, затем

присоединяют движения корпуса и осторожно тренируют брюшной пресс. На 6-7-е сутки занятий включаются упражнения на гимнастической стенке, с гимнастическими палками и различными видами перебрасывания мяча, в медленном темпе, ритмично. Занятия проводятся ежедневно по 20-25 минут. Дозированная ходьба должны проводиться в утренние и вечерние часы по маршруту протяженностью в 1,5-2 км при скорости движения 80-90 шагов в минуту. Занятия не должны вызывать усталости и неприятных ощущений.

Постепенно через две недели следует переходить на более жесткий двигательный режим. При этом в комплекс упражнений включаются приседания. Занятия уже проводятся не только в положении лежа и сидя, но и стоя в течение 25-30 минут с увеличением физических нагрузок при выполнении общеукрепляющих упражнений для диафрагмы и брюшного пресса. Могут быть использованы отдельные спортивные снаряды (гантели до 2 кг, резиновые бинты, эспандеры), ускоренная ходьба и бег без сотрясения тела. Протяженность дозированной ходьбы уже составляет 2-3 км при темпе ходьбы 90-100 шагов в минуту. Допускаются и некоторые более интенсивные спортивные игры (бильярд, настольный теннис, городки) в течение 30 минут. Могут быть использованы пешие, морские и лыжные прогулки.

Только при хорошей переносимости физических нагрузок можно переходить на следующий - тренирующий режим лечебной физкультуры. Лечебная гимнастика должна проводиться в течение 30-40 минут со снарядами, при участии элемента усилия и напряжения. Однако и в этом режиме запрещаются резкие прыжки и бег в быстром темпе. Длина маршрута для дозированной ходьбы составляет 3-5 км со скоростью движения 100-120 шагов в минуту. В отдельных случаях может быть разрешено участие в спортивных соревнованиях (бадминтон, настольный теннис, городки), но запрещаются плавание, дальний туризм.

Список использованных источников

1. Гепатит С: необходимы занятия спортом. URL: <http://bbclub.ru/rstat/305-gepatit-s-neobxodimy-zanyatiya-sportom.html>.
2. Легкий спорт. URL: <http://sport-menu.ru/sport/3.html>.
3. ЛФК при хроническом гепатите. Режим свободный. URL: <http://lfbk.biz/physiotherapy-at-diseases-of-digestive-organs/hepatitis2/>.
4. Могут ли повредить здоровью больных вирусными гепатитами занятия спортом? URL: <http://hepato.med.sumdu.edu.ua/page18.html>.
5. Можно ли заниматься спортом при болезни гепатит С? URL: <http://ogepatite.ru/Zhizn/mozhno-li-zanimatsya-sportom-pri-gepatite-c.html>.
6. Санаторное лечение после гепатита. URL: <http://lor.inventech.ru/gastro/gastro0099.shtml>.
7. Тяжелый спорт. URL: <http://sport-menu.ru/sport/5.html>.
8. Физические упражнения. URL: http://www.hcv.ru/information/facts/htm/easy_guide.html.
9. Физические упражнения при гепатитах. URL:

<http://www.eurolab.ua/hepatit/1091/1093/9696/....>