

## Лечебная физкультура и спортивная медицина

ID: 2019-12-4343-T-18782

Тезис

Заидова С.А., Ратушная А.В.

### Лечебная физкультура при инфаркте миокарда

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания*

*Научный руководитель: доц. Чучин В.В.*

В настоящее время заболевания сердечно-сосудистой системы занимают лидирующее место в структуре смертности. Восстановление здоровья больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями - одна из главных проблем здравоохранения.

Инфаркт миокарда – распространенное заболевание, характеризующееся некрозом участка сердца, возникающее в результате прекращения притока артериальной крови.

Реабилитация больных инфарктом миокарда состоит из 3 этапов.

1 этап - с момента приступа до поворота на правый бок.

Задачи ЛФК - вывести пациента из критического состояния, обеспечить нормальную работу всех систем организма. Начальная позиция - лежа на спине, выполнять в медленном темпе до 6 повторений. Дыхание ровное.

Рекомендуемые упражнения:

1. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног.

2. Поворачивать носки кнаружи, потом внутрь.

3. Ноги находятся в согнутом положении. На вдохе приподнять таз, затем на выдохе вернуться в исходную позицию.

Длительность занятий первого периода составляет 15-20 мин, более 2 раз в сутки.

2 этап – это промежуток времени с момента поворота на правый бок до ходьбы со спусками и подъемами. Задачей ЛФК является осиливание двигательной деятельности без изменения ритма и частоты сердечных сокращений, диспноэ и возникновения боли.

Упражнения выполняются сидя или стоя, в умеренном темпе; В рекомендуемые упражнения включается дозированная ходьба. Длительность занятий – 45 мин до 4 раза в сутки.

На 3 этапе – осуществляется подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание придается ходьбе. Первоначальная дистанция – 0,3-0,5 км.

**Заключение.** Только в совокупности с современными методами лечения проведение ЛФК может быть эффективной и привести к желаемому результату.

**Ключевые слова:** инфаркт миокарда, лечебная физкультура