

УДК 612.825(612.21)

*Гайдук Р.А., студент,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Пастухова А.А., Пермикина А.А., студентки,
Жданова Ю.С., канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Аннотация. В статье акцентируется внимание на особенностях профилактики и лечения вегето-сосудистой дистонии средствами лечебной физической культуры. Названы причины возникновения данного заболевания и основные принципы использования лечебной физической культуры при ВСД. Обосновывается необходимость комплексного использования медикаментозных и немедикаментозных средств лечения и профилактики данного заболевания.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, лечебная физическая культура.

**Gaiduk R.A., student,
Malozymov O.Yu., Ph.D. ped. sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Ural State Medical University,
Pastukhova A.A., Permikina A.A., students,**

**Zhdanova Yu.S., Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education and Sports,
Ural State Forestry University,
Yekaterinburg, Russia**

FEATURES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR VEGETIC-VASCULAR DYSTONIA

***Annotation.** The article focuses on the features of the prevention and treatment of vegetative-vascular dystonia using therapeutic physical culture. The causes of this disease and the basic principles of the use of therapeutic physical culture for VVD are named. The need for the integrated use of medicinal and non-medicinal means of treatment and prevention of this disease is substantiated.*

***Key words:** vegetative-vascular dystonia, therapeutic physical culture.*

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) представляет комплекс нарушений, возникающих в работе вегетативной нервной системы. Основными причинами развития ВСД считаются: наследственная отягощённость; физиологические особенности строения организма; психоэмоциональное или физическое перенапряжение; нестабильность гормонального фона; хронические соматические патологии; черепно-мозговые травмы [1, 2]. Провоцирующими ВСД считаются разнообразные органические заболевания и отклонения: болезни ЖКТ; остеохондроз; ЧМТ; малокровие; гормональные отклонения, вызванные беременностью (родами), климаксом; хронические патологии (фарингит, гайморит и т.п.); повреждение шейного отдела позвоночника; нейроинфекции; эндокринные недуги (диабет, кисты и т.д.); тяжёлый кариес. Симптомы ВСД проявляются

в виде: болей в груди, отёках ног, хронической усталости, частых болезнях, потере аппетита, одышке, бессоннице, проблемах с памятью.

Профилактика ВСД заключается в: ведении активного образа жизни; отказа от курения; минимизации употребления алкоголя и кофеина; избегании психоэмоциональных нагрузок; сбалансированном питании; адекватном режиме дня; умеренных психофизических нагрузках; благоприятных семейных отношениях.

Лечение ВСД является комплексным, включая ЛФК, направленную на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализацию вегетативного тонуса и укрепление организма в целом.

Основными *целями* ЛФК при ВСД являются: а) укрепление мышц, б) улучшение кровообращения; в) повышение тонуса сосудов и нормализация работы нервной системы; г) снятие стресса, снижение фоновой и избыточной ситуативной тревожности [3].

К специфике применения комплекса упражнений ЛФК при ВСД относятся:

1. Учёт особенностей каждого пациента: а) общего состояния здоровья (при обострении ВСД, простудных и других хронических заболеваниях нельзя активно заниматься); б) психологического состояния (активные соревновательные, состязательные формы деятельности, негативно отражаются на общем состоянии при ВСД, поскольку приводят к избыточным переживаниям неудач, обострению заболевания и, как следствие, ухудшению самочувствия); в) соразмерность физической нагрузки с возрастом и тренированностью человека.

2. Постепенное увеличение нагрузки (начиная, с несложных, лёгких и медленных упражнений, а также с небольших доз физической нагрузки).

3. Регулярность занятий ЛФК при частоте не менее 3-4 раз в неделю.

4. Обязательность измерения артериального давления (АД) и ЧСС до/после занятия.

5. Особое значение в профилактике и лечении ВСД средствами ЛФК имеют дыхательные упражнения, особенно – обучение и тренировка диафрагмального дыхания. В составе любого комплекса упражнений должны быть упражнения на дыхание. Дышать следует, используя грудь, живот, диафрагму; дыхание должно быть ровным, без задержек; при ЛФК вдыхают носом, выдох через рот; дыхание по ритму совпадает с движениями тела [3].

6. При ВСД по *гипертоническому* типу ЛФК включает дыхательные, общеукрепляющие, расслабляющие (в и.п. стоя, сидя и лёжа) упражнения. Прыжки и быстрый бег исключаются, но используются циклические упражнения в спокойном темпе: пешая и лыжная ходьба, плавание, медленный бег, тренажёры. При появлении одышки нагрузку следует снижать.

7. При ВСД по *гипотоническому* типу ЛФК нацелена на тонизирование организма. Поэтому, кроме названных выше упражнений показаны подвижные игры, упражнения с ускорением и с последующим расслаблением мышц, контрастный душ. При ВСД по кардиальному типу рекомендуются также аква-аэробика, плавание, спортивная ходьба на свежем воздухе, катание на коньках. Упражнения с положением тела вниз головой не рекомендованы.

8. Противопоказаны спортивные и подвижные контактные игры, в которых возможны столкновения, падения играющих, нанесение ударов по голове, игры, требующие большого психологического напряжения, а также упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки).

9. Для укрепления мышц и снятия избыточного напряжения рекомендованы упражнения с элементами стретчинга и гимнастики для спины.

10. После ЛФК должна ощущаться бодрость, а не психофизическая усталость, улучшение настроения и повышение

работоспособности. При ухудшении самочувствия, появлении головной боли, усталости физическая нагрузка снижается и проводится консультация с врачом.

11. ЛФК при ВСД должна учитывать также и стадию протекания данного заболевания. Выделяют три стадии: а) лёгкую, когда у человека сохраняется трудоспособность, симптоматика заболевания не приводит к дискомфорту, а вегетативные кризы не проявляются; б) среднюю, когда появляются периоды потери трудоспособности, вызванные обострением патологии и развитием криза; в) тяжёлую, при которой происходит длительное и стойкое протекание заболевания, с частыми обострениями, приводящими к значительному снижению работоспособности.

При оценивании эффективности профилактики и лечения ВСД средствами ЛФК необходимо также учитывать и первопричинность данной патологии. В зависимости от причин, провоцирующих нарушение в работе ВНС, данная патология подразделяется на *два типа*: первичную, зависящую от генетической предрасположенности и вторичную, возникающую при соматических или психических заболеваниях.

Помимо физических упражнений, важно также обратить внимание на рацион питания и проводить регулярные осмотры у врача. Чтобы избежать рецидивов ВСД необходимо не просто на время изменить диету, а изменить принципы питания и образ жизни в целом.

В заключение отметим, что при данном заболевании даже регулярный приём всех назначенных и рекомендованных фармакологических средств не гарантирует стойкую ремиссию и тем более излечение от заболевания. Однако, это вполне возможно только в комплексе с ЛФК. Любая система или орган в человеческом организме подвержены тренировке, тем более – сердечно-сосудистая система. Поэтому альтернативы ЛФК и общей физической активности в данном случае нет.

Использованные источники

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 568 с.
2. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник / (под ред. Попов С.Н.). М.: «Академия», 2008. 416 с
3. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии (ВСД). Режим доступа: <https://fiziocentr.ru/lfk-pri-vsd/>