

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Салеев Э.Р.¹, Осипова С.С.²

¹Салеев Эльдар Рафаэльевич - Доцент, кандидат биологических наук;

²Осипова Светлана Сергеевна - студент

Исторический факультет

Стерлитамакский филиал Уфимского университета наук и технологий,
г. Стерлитамак

Аннотация: лечебная физкультура играет ключевую роль в комплексном подходе к управлению вегетососудистой дистонией, которая является распространенным синдромом, характеризующимся дисрегуляцией автономной нервной системы. Актуальность применения физической активности в лечении этого состояния обусловлена ее многосторонним положительным воздействием. Регулярные упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения, снижению артериального давления и нормализации тонуса сосудов. В статье рассмотрена лечебная физкультура при вегетососудистой дистонии.

Ключевые слова: лечебная физкультура, вегетососудистая дистония, физическая нагрузка, лечение, сосуды, давление, дистония, воздействие, синдром, нервная система, здоровье.

УДК 615.825.4

Вегетососудистая дистония, также известная как нейроциркуляторный синдром, представляет собой состояние, поражающее вегетативную нервную систему. По статистике, от вегетососудистой дистонии в России страдают до 80% людей, хотя такого диагноза нет в Международной классификации болезней (МКБ-10). Для него характерен ряд симптомов, которых существует более 40, однако, они неспецифичны для какого-либо конкретного заболевания. Медики не всегда могут определить первопричину симптомов ВСД, но это состояние связывают с хроническим стрессом и психическими расстройствами, особенно, тревожными. Хотя тесты могут не выявить каких-либо структурных изменений во внутренних органах пациентов с подозрением на ВСД, в их функции могут быть отклонения, несколько выходящие за пределы нормы [2].

В свою очередь, стоит отметить, что лечебная физическая культура – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Основными задачами лечебной физкультуры при вегетососудистой дистонии выступают:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм, повышение адаптационных возможностей и работоспособности;
- повышение выносливости дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- нормализация тонуса сосудов и функций головного мозга;
- снятие стрессового напряжения.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные и т.д. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Для получения положительного результата при борьбе с симптомами вегето-сосудистой дистонии с использованием средств ЛФК занимающиеся должны обладать знаниями и умениями по проведению разминки, выполнению дыхательных упражнений, регулированию физической нагрузки, технике выполнения основных движений и т.д. [3]

Приступая к самостоятельным занятиям лечебной физической культурой при вегето-сосудистой дистонии, нужно, прежде всего, определить их задачи, а затем уже подбирать средства и формы решения этих задач. Чтобы правильно определить задачи и выбрать формы и средства их решения, необходимо учитывать фазу развития симптомов, реакции организма, состояние органов и систем, не вовлеченных непосредственно в болезненный процесс, влияние применяемого режима на отдельные проявления синдрома психическое состояние.

Вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу характеризуется повышением артериального давления, обусловленным не первичными органическими изменениями, а нарушениями механизмов нервной и эндокринно-ферментативной регуляции. При лечении гипертонии важно сосредоточиться на управлении работой и отдыхом, некоторые рекомендуемые упражнения для этого состояния включают сжимание и разжимание пальцев при подъеме и опускании ног, сгибание и разведение коленей с размещением на них рук, выпрямление и возвращение ног в исходное положение, а также разведение и соединение рук, удерживаясь за стул. Эти упражнения следует повторить определенное количество раз [4].

Вегето-сосудистая дистония по гипотензивному типу – состояние, при котором артериальное давление снижается вследствие нарушения регуляции кровообращения. Это вызвано дисфункцией высших вегетативных центров, приводящей к повышению активности парасимпатической нервной системы и снижению функции коры надпочечников. Чтобы справиться с симптомами этого состояния, используются лечебные упражнения, в

том числе ходьба и игра с мячом. Выбор ходьбы обусловлен тем, что она укрепляет мышцы не только нижних конечностей, но и всего организма за счет ритмичного чередования напряжения и расслабления мышц, что улучшает крово- и лимфообращение, дыхание, обмен веществ и оказывает общеукрепляющее действие. Дозируется ходьба путем изменения скорости передвижения, длины дистанции, рельефа местности. Специальные упражнения также выполняются в положении сидя и стоя без отягощений. Эти упражнения направлены на адаптацию тела к изменениям положения тела и выполняются в разном темпе и с разным количеством повторений [3].

ВСД по кардиальному типу, поражающий сердце, часто проявляется в виде приступов паники. Это состояние часто сопровождается другими типами дистонии, вызывающими нерегулярный сердечный ритм, аномальное кровяное давление и боль в груди. Чтобы справиться с этими симптомами, следует выполнять специальные упражнения, в том числе опираться на стул, положив руки на колени, выполнять движения руками, перекачиваться с пяток на пальцы ног, скользить ногами по полу и вытягивать руки в стороны [2].

Ключом к упражнениям при ВСД является гармоничное сочетание дыхания и движения, что способствует накоплению энергии в клетках. Важно использовать успокаивающие техники дыхания, например, дыхание только через нос. Сосредоточив внимание на выдохе во время упражнения, можно наблюдать, что каждый выдох сопровождается расслаблением мышц. Это приводит к физическому расслаблению мышц, которое еще больше усиливается за счет концентрации на дыхании [5].

Мышечная релаксация оказывает терапевтический эффект на снижение артериального давления. Это происходит потому, что когда мышцы расслабляются, количество сигналов от нервных окончаний в мышцах уменьшается, что, в свою очередь, успокаивает нервные центры, отвечающие за артериальное давление. Поэтому лицам с вегето-сосудистой дистонией важно освоить техники мышечной релаксации. Кроме того, упражнения ЛФК также могут улучшить кровообращение и дыхание, улучшая функционирование и реактивность организма [1].

Различные виды вегето-сосудистой дистонии требуют разных подходов к лечебной гимнастике. При этом заболевании важно измерять артериальное давление и пульс до и после упражнений. Для больных гипертонической болезнью ВСД лечебная гимнастика включает в себя дыхательные, общеукрепляющие и расслабляющие упражнения в разных положениях. Не рекомендуются энергичные занятия, такие как прыжки и быстрый бег. Вместо этого рекомендуются такие упражнения, как ходьба, катание на лыжах, плавание. Плавание имеет огромное значение как дополнение к аэробным тренировкам, наподобие бега, ходьбы и езды на велосипеде. Его воздействие усиливает активность опорно-двигательного аппарата, функционирование сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и, что наиболее важно, формирует образ жизни здорового человека. Другими словами, плавание оказывает ослабляющее воздействие на механизмы развития ВСД, а энергия мышления гармонизируется с психическим самочувствием.

Также, специалисты рекомендуют использовать медленный бег в спокойном темпе, при этом контролируя артериальное давление и пульс. Дыхание через нос важно во время бега, и если возникает одышка, интенсивность упражнений следует снизить. С другой стороны, лечебная гимнастика при гипотоническом ВСД направлена на тонизирование организма с помощью общеукрепляющих упражнений, дыхательной гимнастики, упражнений с гантелями, упражнений у гимнастической стенки. Полезны фитнес-упражнения, игры, медленный бег, катание на лыжах, упражнения с ускорением и последующим расслаблением мышц. Стоит выделить и массаж, поскольку эффекты массажа при ВСД многочисленны: повышение тонуса сосудов, улучшение венозного кровотока, ускорение тока лимфы [5].

Кроме того, рекомендуется использование контрастного душа. Контрастный душ – это чередование воды разной температуры в одной гигиенической сессии. Сама по себе холодная вода вызывает стресс, который влечет повышенную выработку адреналина. Контрастный душ при вегетососудистой дистонии следует ввести в рутинные процедуры. Разница холодной и горячей воды укрепляюще действует на сосуды, попеременно расширяя и сужая их. Так, регулярное применение контрастного душа при вегетососудистой дистонии в комплексе с другими принципами здорового образа жизни помогает восстановить адаптационные возможности организма.

Пациентам необходимо научиться правильно принимать контрастный душ при ВСД:

- при низком артериальном давлении (гипотонический вариант болезни) нижняя граница температуры должен быть в пределах 26-30 °С для предотвращения спазма сосудов;
- при гипертонической форме дистонии (особенно с кардиальными проявлениями) сначала холодной водой обдают лицо, а затем все тело;
- в случае сопутствующего остеохондроза необходимо обработать водой шейную зону, чтобы ускорить ток крови [4].

Людям с сердечным ВСД рекомендуемые виды спорта включают аэробiku в воде, плавание, спортивную ходьбу на свежем воздухе, катание на лыжах и коньках. Важно избегать упражнений, предполагающих перевернутое положение или выполнение перевернутых движений, и вместо этого выбирать тренажеры, такие как беговые дорожки, гребные тренажеры или велоэргометры.

В сфере физического воспитания при ВСД важен персонализированный подход. Благодаря хорошо продуманному режиму обучения эти занятия могут улучшить самочувствие пациента и уменьшить вероятность обострений заболевания. Занятия спортом способствуют оптимальному функционированию многих систем организма, улучшают координацию и осанку, что в конечном итоге облегчает бремя недуга. Физические

упражнения при ВСД можно рекомендовать как в период лечения, так и в рамках постоянного ухода за пациентом, когда его распорядок дня стабилизируется.

В заключение, хотелось бы отметить, что важная часть профилактики ВСД - борьба со стрессом. Поэтому нужен регулярный отдых, здоровый сон, исключение психоэмоциональной нагрузки. Прийти в норму помогут, помимо назначенного врачом лечения, регулярные прогулки на свежем воздухе, занятия ЛФК, здоровое питание, отказ от вредных привычек. При правильном подходе в 80-90% случаев вегетативная нервная система восстанавливается.

Список литературы

1. *Бойко Г.М.* Физическая культура как эффективное средство в борьбе с вегетососудистой дистонией / Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина, Е.А. Шмакова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 43 (385). — С. 303-305. — URL: <https://moluch.ru/archive/385/84741/> (дата обращения: 18.12.2023).
2. *Дубровский В.И.* Лечебная физическая культура: учебник для вузов/ В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
3. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура: Справочник. – М: Медицина. Изд. 2, перераб. доп. — 2001. — 304 с.
4. *Парфенов В.А. Голочаева В.А.* Как помочь пациентам с диагнозом «вегетососудистая дистония» // Consilium Medicum. — 2017. — № 19. — С. 19–26.
5. *Чернова М.О.* Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии / М.О. Чернова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 25 (129). — С. 617-619. — URL: <https://moluch.ru/archive/129/35769/> (дата обращения: 18.12.2023).