

УДК 615.825.1+616.28-002

*Говоровская Ю.О., студент,  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Ефимов Ю.А., студент,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Андреев А.Л.,  
Старший преподаватель кафедры психофизической культуры,  
Уральский государственный горный университет,  
Научный руководитель: Малозёмов О.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент, кафедра физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК ПРИ ОТИТЕ**

*Аннотация: Рассматриваются вопросы, связанные с особенностями применения лечебной физической культуры при отите. Приведены основные цели и суть ЛФК при отите, рекомендации, противопоказания, примеры некоторых упражнений.*

*Ключевые слова: лечебная физическая культура, отит, лечение, профилактика.*

*Govorovskaya Yu.O., student,  
Ural State Forestry University,  
Efimov Yu.A., student,  
Ural State Medical University,  
Andreev A.L.,*

*Senior Lecturer at the Department of Psychophysical Culture,  
Ural State Mining University,  
Scientific advisor: Malozemov O.Yu., PhD in Pedagogy,  
Associate Professor, Department of Physical Education,  
Ural State Medical University,  
Yekaterinburg, Russia*

## **FEATURES OF THE USE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN OTITIS**

*Abstract: The issues related to the features of the use of therapeutic physical culture in otitis are considered. The main goals and essence of physical therapy for otitis, recommendations, contraindications, and examples of some exercises are given.*

*Keywords: therapeutic physical culture, otitis, treatment, prevention.*

При отите может поражаться (воспалиться) наружный, средний или внутренний отделы уха, что нередко приводит к снижению слуха, болевому синдрому и другим осложнениям [1]. Кроме медикаментозных методов лечения, значимым фактором при выздоровлении и предотвращении последствий отита является комплексная реабилитация, в том числе и лечебная физическая культура (ЛФК). Суть её в данном случае – улучшить кровообращение в области головы и шеи, активизировать обменные процессы, ускорить восстановление [3, 4]. ЛФК также снижает риск хронизации данного заболевания, но её применение при отите требует *особого подхода в силу чувствительности органов слуха*. Занятия не должны усиливать симптомы заболевания, приводить к осложнениям. Изначально необходима консультация врача, определяющего стадию заболевания и

режим физической активности. Упражнения должны в целом укреплять организм, улучшать кровоток, приводить к мягкой стимуляции иммунной системы. Среди *рекомендаций выделяются*: 1) избегание нагрузок, приводящих к повышению давления в голове и ухе; 2) отказ от силовых, скоростно-силовых нагрузок; 3) выбор щадящих видов активности (ходьба, умеренный стретчинг, гимнастика по 20-30 минут). Важны также регулярность и отсутствие переутомления при занятиях.

*Основные цели* ЛФК при отите сводятся к: 1) улучшению кровообращения, т.к. нормализация кровообращения особенно важна во время воспаления и в послеоперационный период; 2) укреплению мышц шеи и плечевого пояса (это снижает напряжение и улучшает общую подвижность), поскольку отит часто сопровождается болевыми ощущениями в области шеи и головы; 3) укреплению иммунной системы, что стимулирует иммунный ответ организма, помогая бороться с распространением инфекции; 4) устранению остаточных явлений (например, слабость, головная боль, нарушение слуха и др.).

*Противопоказаниями* для ЛФК являются: 1) острый период отита, при повышенной температуре тела, 2) сильные боли и гнойные выделения из уха. ЛФК начинается только после снижения этих симптомов, стабилизации самочувствия. При *подборе физических упражнений* важны особенности течения болезни и общее состояние. Чрезмерные нагрузки, плавание, прыжки, бег, упражнения с резким изменением положения головы могут спровоцировать усиление боли и ухудшение самочувствия. Допустимы спокойные виды активности, лёгкая гимнастика для шеи (медленные наклоны головы влево и вправо, вперёд и назад, плавные повороты головы в стороны), дыхательные упражнения, простые элементы суставной гимнастики из йоги, пилатеса. Разрешены упражнения для укрепления мышц спины и шеи

(например, планки, лёгкие подтягивания), поскольку правильная осанка способствует нормальной работе организма в целом, и нормализации давления в ушах в том числе.

Дыхательная гимнастика особенно важна, поскольку способствует нормализации внутреннего давления в полости среднего уха и может облегчить неприятные ощущения. Выполняется она плавно, без задержки дыхания и резких движений (глубокие и спокойные вдохи и выдохи). Важны также контроль самочувствия, соблюдение режима дня и полноценный отдых для лучшего восстановления. Поскольку дыхательная гимнастика *играет ключевую роль* в восстановлении после отита (способствуя улучшению кровообращения, расслаблению мышц шеи и лица, повышению общего тонуса организма), то приведём *примеры дыхательных упражнений* [2].

1. Глубокое дыхание с задержкой (вдох через нос, задержка дыхания на несколько секунд, затем медленный выдох через рот), 5–7 повторений. Упражнение улучшает оксигенацию тканей и расслабляет мышцы лица.

2. Дыхание животом (лёжа на спине, положить одну руку на живот, другую – на грудь; вдыхать глубоко, пытаясь расширить живот (должен подниматься), выдыхать медленно, расслабляя живот), 5–10 повторений.

3. Дыхание через нос с максимальным расслаблением (сесть прямо, сделать глубокий вдох через нос, затем выдох через нос) снимает напряжение в области носоглотки и улучшает проходимость носовых проходов.

Для *улучшения кровоснабжения и снятия напряжения в области головы и шеи* полезны следующие простые и доступные всем упражнения:

1. Повороты головы (сидя или стоя, медленно поворачивать голову вправо и влево, стараясь не делать резких движений), 5–10 повторений в каждую сторону.

2. Наклоны головы (сидя, наклонять голову сначала в одну сторону, затем в другую, удерживая каждое положение на 2–3 секунды), 5–7 повторений на каждую сторону.

3. Махи плечами (сильно поднимать и опускать плечи, стараясь снять напряжение в верхней части спины и плечевом поясе), 10–15 повторений.

4. Круговые движения плечами (сначала вперёд, затем назад), 5–10 повторений в каждую сторону.

К начальным общедоступным и *общеукрепляющим упражнениям* при отите можно отнести: лёгкую ходьбу на месте (тренажёре) в умеренном темпе (5–10 минут); приседания с опорой на спинку стула для поддержания равновесия (5–10 раз); подъём на носки (10–15 раз) и т.п. При занятиях надо не отвлекаться, а, наоборот, сосредоточиться на упражнениях, избегать перегрева, переохлаждения, сквозняков.

Таким образом, ЛФК при отите является простым, доступным, комплексным, эффективным средством лечения и профилактики, снижающим болевые эффекты данного заболевания, препятствующим его хронизации, повышающим сопротивляемость организма к заболеванию.

#### **Использованные источники:**

1. Кочетков П.А., Косяков С.Я., Лопатин А.С. Острый средний отит.  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ostryy-sredniy-otit>

2. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений.  
URL: <https://apni.ru/article/8258-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kompleksi-fiz>

3. Можно ли заниматься физкультурой при отите.  
URL: <https://faqguru.ru/blog/mozno-li-zanimatsya-fizkulturoi-pri-otite/>

4. Шавырин С.В., Шевляко А.И. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. М.: Оренбургский университет, 2017. URL: [https://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2017/shavyrina\\_lecheb\\_fizkultura.pdf](https://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2017/shavyrina_lecheb_fizkultura.pdf)