

УДК 796

Сабиров А.Р.
Студент 2 курса
факультета математики и информационных технологий
Стерлитамакского филиала СФ БашГУ
Россия, Стерлитамак
Шамсутдинов Ш.А., к.п.н.,
доцент
кафедры физического воспитания
СФ БашГУ

ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ.

Аннотация: представленная статья посвящена исследованию профилактики хронического бронхита посредством занятия ЛФК. Рассматриваются методы, которые помогают избавиться от кашля и профилактике хронического бронхита.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, упражнения, дыхательная гимнастика.

Sabirov A.R.
2nd year student
faculty of mathematics and information technology
Sterkitamak's branch SB BashSU
Russia, Sterlitamak
Shamsutdinov, A. sh., candidate of pedagogic Sciences
associate Professor
the Department of physical education
SB BashSU

MEDICAL PHYSICAL CULTURE FOR CHRONIC BRONCHITIS.

Annotation: the presented article is devoted to the study of the prevention of chronic bronchitis through exercise therapy. Methods that help get rid of cough and prevent chronic bronchitis are considered.

Key words: therapeutic physical culture, exercises, breathing exercises.

Хронический бронхит (ХБ) – это заболевание нижних дыхательных путей, ВОЗ определяет его как кашель с мокротой не менее трех месяцев в году в течении двух лет подряд и более, при условии отсутствия других заболеваний, способных вызвать данные симптомы.

ХБ занимает лидирующую позицию по распространенности в группе хронических неспецифических заболеваний легких, и наблюдается от 3,4 до 22 % трудоспособного населения. Количество болеющих ХБ в России колеблется в промежутке от 10% до 20% .

ХБ на первых этапах заболевания отмечается только по утрам, как кашель с малым количеством выделений из бронхов, который усиливается в холодный, сырой период года. При прогрессировании заболеваний наблюдается ухудшение симптомов, развитие абсцесса (гнойного воспаления) бронх, появления иных заболеваний дыхательных путей. [1]

Для профилактики ХБ и его лечения (обязательно в комплексе с назначенной врачом терапией) применяется лечебная физическая культура(ЛФК).

ЛФК при хроническом бронхите выполняет следующие функции:

- 1) усиление кровообращения и лимфотока, устранение застойных процессов в легких
- 2) профилактика возможных осложнений
- 3) укрепление бронх и дыхательной мускулатуры
- 4) восстановление правильного дыхания

5) улучшение вентиляции легких, насыщение тела кислородом [2]

Когда нельзя использовать ЛФК:

- Острая стадия хронического бронхита
- Рак легких
- Кровохаркание, возможность кровотечения
- Абсцесс легких [3]

Для правильного выполнения ЛФК следует научиться трем основным техникам дыхания и одной комбинированной:

- 1) ключичное (верхнее) дыхание
- 2) реберное (среднее) дыхание
- 3) диафрагмальное (нижнее) дыхание (брюшное)
- 4) полное дыхание, которое объединяет в себя все три предыдущих метода дыхания

1. Ключичное дыхание:

- a. Лечь на спину,
- b. При вдохе грудь поднимается вверх, при выдохе – вниз,
- c. Весь процесс дыхания осуществляется только через нос,
- d. Живот не должен двигаться, т.е. диафрагма не участвует в дыхании.

2. Реберное дыхание:

- a. Осуществляется стоя либо сидя на стуле,
- b. Ладонями обхватить нижние отделы грудной клетки, При этом пальцы смотрят вперед,
- c. При вдохе грудная клетка расширяется, при выдохе – сужается,

- d. Вдох идет через нос, но для выдоха лучше использовать рот, сложенный трубочкой, поскольку так как будет проще контролировать выдох.

3. Диафрагмальное дыхание (брюшное):

- a. Лечь на спину, слегка подогнув ноги в коленях,
- b. Ладони следует положить таким образом:
одна – на живот, другая – на грудь.
- c. При вдохе живот выпячивается, а рука контролирующая грудь, должна оставаться неподвижной,
- d. При выдохе живот втягивается, рука, лежащая на нем, слабо на него давит, рука же на груди остается на месте,
- e. Вдох идет через нос, но для выдоха лучше использовать рот, сложенный трубочкой, поскольку так как будет проще контролировать выдох[4].

4. Полное дыхание:

- a. Лечь на спину,
- b. Сделайте диафрагмальный вдох, но не спешите выдыхать,
- c. Воздух из диафрагмы, среднюю часть груди, при этом легкие должны расшириться как при реберном дыхании.
- d. Воздух из средней части груди направьте в верхнюю, как при ключичном дыхании, при этом втянув живот
- e. Помните, что первоначальное время вдоха должна составлять пару секунд, и лишь по мере тренировки, время может увеличиться до трех секунд.
- f. На пару секунд задержите дыхание
- g. Постепенно полностью выдохните. Время выдоха должно быть равно, либо более времени выполнения этапа f и e.

Упражнение полного дыхания следует выполнять серией по 3-5 раз.

Если появляется головокружение, то следует снизить продолжительность вдоха или количество циклов выполнения. Упражнение выполняется ежедневно по 10-20 раз.

Далее приведены комплексы дыхательной гимнастики:

1) Первый комплекс

- a. Лечь на спину,
- b. Дыхание выполнять диафрагмой. Руки расположить на животе и груди
- c. При вдохе – поднять руки вверх, на выдох – опустить.
Важно учитывать, что выдох должен быть в два раз длиннее выдоха
- d. При вдохе – отвести прямую ногу в сторону, на выдох – вернуть ее в изначальное положение
- e. При вдохе - развести в стороны руки, согнутые в локтях на выдох – вернуть руки в изначальное положение,
- f. При вдохе – развести руки в стороне, на выдох – с помощью рука подтянуть колени к животу
- g. При вдохе – отвести руку назад с поворотом туловища, на выдох – принять исходное положение, руку положить на живот
- h. Положить руку на нижние ребра. При вдохе - надавить на нижнюю часть грудной клетки, на выдох – расслабиться.
- i. Рукой охватить шею сзади. При вдохе – статически напрячь мышцы плечевого пояса, на выдох – расслабиться.
- j. Лежа на спине выполнять диафрагмальное дыхание

2) Второй комплекс

- a. Сидя на стуле расположить руки на коленях
- b. Дыхание выполнять диафрагмой
- c. При вдохе – развести в стороны руки, на выдох – подтянуть руками колено к животу
- d. При вдохе – одновременно отвести правую ногу и руку в сторону, на выдох – вернуть их в исходное положение
- e. При вдохе – повернуть голову в сторону и поднять плечи, на выдох – вернуть их в исходное положение
- f. Сесть на стул, держать руками за его сидение
- g. При вдохе – соединить лопатки вместе, и прогнуть спину, на выдох – согнуть ноги с одновременным подтягиванием колен к груди
- h. При вдохе – медленно поднять руки, на выдох – опустить руки, с медленным выдохом произнося шипящий звук «ш-ш-ш»
- i. Руки положить на колени.
- j. Вдох, затем выдох с произнесением звука «ж-ж-ж»
- k. Руки заключить в замок перед грудью.
- l. При вдохе – поднять руки в замке, на выдох – опустить руки, произнося звук «пф-ф-ф» [5]

Учитывая вышеприведенные данные, можно сделать выводы, что:

1. ЛФК при хроническом бронхите будет полезно не только во время болезни, но и как профилактическая мера
2. Техники дыхания, используемые в ЛФК, развивают легкие человека, что делает его легочный аппарат выносливее.
3. Выполнение ЛФК при хроническом бронхите предотвращает застойные процессы в легких, а, следовательно, защищает от регресса в лечении.

Список используемой литературы.

- 1.) "Клинические рекомендации "Хронический бронхит" (утв. Минздравом России) Год утверждения (частота пересмотра): 2021 Разработчик клинической рекомендации - Российское респираторное общество Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ ID: 655
- 2.) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский - 2-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – (183 – 186) с
- 3.) Боброва, Г.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, О. В. Андронов – Оренбург: ОГУ, 2012. – 57 с
- 4.) Федотова Н.И. Методики оздоровления организма: методические рекомендации / Н.И. Федотова, Ж.И. Киселева, Л.А. Скавинская – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2011. – 40 с
- 5.) М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации Оренбург 2015