

*Ковешникова Е.И.,  
студент отделения стоматологии,  
Малозёмов О.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Пермяков Н.С., студент,  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Андреев А.Л., старший преподаватель,  
кафедра физической культуры,  
Уральский государственный горный университет,  
Научный руководитель:  
Малозёмов О.Ю.,  
Россия, Екатеринбург*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРИТМИИ**

*Аннотация. В статье рассмотрены виды типовой патологии сердца – аритмии. Приведены сведения по профилактике и лечению аритмии средствами лечебной физической культуры.*

*Ключевые слова: аритмия, лечебная физическая культура.*

*Koveshnikova E.I.,  
student of the Department of dentistry,  
Malozemov O.Yu.,  
Ph.D. in pedagogical sciences,  
associate professor of the Department of physical education,  
Ural State Medical University,  
Permyakov N.S., student,  
Ural State Forest Engineering University,*

*Andreev A.L., senior lecturer,  
Department of physical education,  
Ural State Mining University,  
Scientific supervisor:  
Malozemov O.Yu.,  
Russia, Yekaterinburg*

## **THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR ARRHYTHMIA**

*Abstract. The article examines the types of typical heart pathology – arrhythmia. Information on the prevention and treatment of arrhythmia by means of therapeutic physical culture is provided.*

*Keywords: arrhythmia, therapeutic physical culture.*

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), являясь наиболее частыми причинами смертности среди населения, кроме того, влияют на возможности осуществления физических нагрузок. Некоторые заболевания требуют проведения в качестве терапии лечебной физической культуры (ЛФК). Правильно подобранные и строго дозированные физические упражнения являются весьма эффективным средством в профилактике различных сердечно-сосудистых заболеваний. Даже при тяжёлых заболеваниях сердца (например, инфаркт миокарда), требующих соблюдения длительного постельного режима, на определённом этапе лечения, гимнастика помогает человеку восстановить своё здоровье. Именно ЛФК, укрепляющая и тренирующая всю ССС, является эффективным средством для восстановления трудоспособности и возвращения человека к нормальной жизни. Главное, что в ЛФК имеются общие методические правила, которые необходимо соблюдать независимо от специфики заболевания.

Обратимся к рассмотрению наиболее типовой патологии сердца – *аритмии*, характеризующейся нарушением частоты и периодичности генерации возбуждения или последовательности возбуждения предсердий и желудочков [1]. Аритмии являются следствием нарушения автоматизма, проводимости или возбудимости, а также их комбинаций. Расстройства сократимости лежат в основе развития сердечной (миокардиальной) недостаточности, не являясь причиной нарушений ритма сердца.

Аритмии разделяют на следующие группы:

1) нарушения автоматизма: а) *нотопные*, когда водитель ритма находится в синусовом узле и б) *гетеротопные*, когда водитель ритма находится вне синусового узла.

2) нарушения возбудимости: а) *экстрасистолы* и б) *пароксизмальные тахикардии*.

3) нарушения проводимости: а) *увеличение проводимости* и б) *уменьшение проводимости*.

4) *смешанные*.

При аритмиях выполнение упражнений ЛФК должно носить исключительно *лечебный* или *реабилитационный* характер, соревнования в любом виде исключаются. Запрещено также резкое увеличение нагрузок, а в случае недомогания или иных симптомов сердечных патологий упражнение немедленно прекращается, более того, лучше вызвать врача.

При выполнении упражнений необходимо делать перерывы, а также следить за основными функциональными показателями, которые легко поддаются регистрации: пульсовые характеристики, артериальное давление, кожные покровы, частота дыхания, частота сердечных сокращений.

*Показаниями* к физическим нагрузкам при аритмиях являются условия, если нарушения ритма: 1) не мешают и/или не проявляются в обычной жизни, 2) носят не стойкий характер, 3) исчезают при физической

нагрузке, 4) исчезают при приёме антиаритмических препаратов, 5) не мешают выполнять упражнение. Если риск внезапной сердечной смерти отсутствует или незначителен, им также можно пренебречь [2, 3].

*Противопоказаниями* к физическим нагрузкам при аритмиях являются случаи, когда нарушения ритма: 1) имеют стойкий характер и не поддаются лечению, 2) не исчезают при физической нагрузке, 3) проявляются сильнее и чаще при физической нагрузке, 4) могут вызвать смерть, 5) провоцируют нарушения гемодинамики.

В целом ЛФК как медицинская дисциплина является важным элементом современного комплексного лечения. Её применение уменьшает факторы риска, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, оказывает разностороннее благоприятное воздействие на организм. Однако, при применении неправильных методик ЛФК, при назначении их в запрещённой фазе заболевания возможна плохая переносимость и даже обострение процесса. Положительно то, что эти ограничения невелики и касаются в основном начального периода острой стадии заболевания или обострения хронических болезней.

Поскольку основным стилизованным медицинским принципом является «не навреди», то заострим внимание на *противопоказаниях* для назначения ЛФК. Таковыми являются: 1) острые инфекционные и воспалительные заболевания; 2) острый период заболевания и его прогрессирующее течение; 3) нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания; 4) значительно выраженный болевой синдром; 4) обострение хронических заболеваний; 5) осложнения в течение заболевания; 6) появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного; 7) сосудистый криз (гипертонический, гипотонический или при нормальном артериальном давлении); 8)

нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (свыше 100 уд/мин), брадикардия (менее 50 уд/мин), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.

Основные *правила и рекомендации* ЛФК при аритмиях сводятся к следующим действиям и условиям [2, 3]: 1) нельзя резко увеличивать физическую нагрузку, даже при хорошем самочувствии, 2) приступать к занятиям нужно не раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи, 3) прекратить занятия, если во время них или после них в области сердца появятся неприятные ощущения, а также головокружения, одышка, сердцебиение, 4) если боль сама не проходит, то нужно принять валидол или нитроглицерин, а затем обязательно обратиться к врачу, 5) во время физических нагрузок необходимо следить за ЧСС. Если к концу занятий ЧСС повышается на 20-35 ударов (не превышая 120 уд/мин), а через 3-5 минут отдыха возвращается к исходной частоте, то это признак положительного влияния занятий на организм.

В заключение отметим, что в ЛФК кроме гимнастических упражнений активно используются дыхательные упражнения, способствующие увеличению кислорода в крови, улучшающие трофические процессы в клетках и тканях, снижающие АД, ускоряющие метаболизм, восстанавливающие нормальную работу сердца.

### **Использованная литература**

1. Богословский В.А. Аритмии сердца. // Большая медицинская энциклопедия. 30 т. 3-е изд. 608 с.
2. Романцов Д.В. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. // Sciarticle.ru, 2019. №75.
3. Сорокина В.А. Лечебная физическая культура при нарушениях сердечного ритма у студентов. М.: Наука, 2020.