

УДК 796

Мусина Софья Ильдаровна,

студентка 2 курса

Стерлитамакский филиал Уфимского государственного

университета

науки и информационных технологий

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

СФ УУНиТ

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Аннотация: Вегетососудистая дистония (ВСД) - распространенное заболевание, характеризующееся дисбалансом вегетативной нервной системы. Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в лечении ВСД, помогая улучшить функциональное состояние вегетативной нервной системы и восстановить физиологическое равновесие в организме.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, вегетососудистая дистония, нервно-мышечная релаксация, нормализация вегетативного баланса, улучшение кровообращения.

UDC 796

Musina Sofya Ildarovna,

2nd-year student

Sterlitamak Branch of Ufa State University of Science and Information

Technologies

Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak

**Shamsutdinov Shamil Abdullovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Physical Education
Sterlitamak Branch of USUSIT
Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak**

PHYSICAL THERAPY FOR VEGETATIVE VASCULAR DYSTONIA

Abstract: Vegetative vascular dystonia (VSD) is a common disease characterized by an imbalance of the autonomic nervous system. Physical therapy plays an important role in the treatment of VSD, helping to improve the functional state of the autonomic nervous system and restore physiological balance in the body.

Keywords: therapeutic physical education, vegetative-vascular dystonia, neuromuscular relaxation, normalization of vegetative balance, improvement of blood circulation.

Вегетососудистая дистония (ВСД) — это комплекс функциональных нарушений вегетативной нервной системы, который проявляется различными соматическими, неврологическими и психическими симптомами. ВСД широко распространена, особенно среди молодежи, и существенно снижает качество жизни, препятствуя полноценной социальной и профессиональной адаптации. В настоящий момент в мире сотни тысяч людей с диагнозом ВСД, в России около 4 тыс. человек, большинство из них подростки (возраст от 12 до 18 лет).

В лечении ВСД традиционно применяются различные медикаментозные средства, психотерапия и физиотерапия. Лечебная

физкультура (ЛФК) является одним из наиболее эффективных немедикаментозных методов коррекции вегетативных нарушений.

ЛФК оказывает комплексное воздействие на организм, улучшая кровообращение, дыхательную функцию, психоэмоциональное состояние и нормализуя работу внутренних органов. Умеренные физические нагрузки способствуют активации симпато-адреналовой системы, повышению тонуса вегетативной нервной системы и усилению трофических процессов в тканях[1].

Доказано, что регулярные занятия ЛФК при ВСД способствуют уменьшению выраженности вегетативных симптомов, улучшению сна, снижению тревожности и депрессии, повышению работоспособности и социальной адаптации. Таким образом, ЛФК может быть рекомендована как важный компонент комплексного лечения пациентов с ВСД[2].

Основные принципы, которых следует придерживаться в лечебной физкультуре для людей с вегетососудистой дистонией:

1. Индивидуальный подход: выбор упражнений осуществляется с учетом уникальных особенностей пациента, состояния его нервной системы и тяжести проявлений. Дозировки (интенсивность, длительность, количество повторов) также подбираются индивидуально.

2. Постепенность и регулярность: нагрузка на организм увеличивается постепенно, в зависимости от улучшения состояния больного. Занятия проводятся на регулярной основе, 2-3 раза в неделю.

3. Комплексность: программа упражнений включает различные виды физической активности: аэробные нагрузки, растяжку, силовые тренировки и координационные упражнения. Комплекс направлен на улучшение всех функций организма, включая нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

4. Учет физиологических и патофизиологических особенностей: занятия способствуют улучшению кровообращения и лимфооттоку, а также

снижению застойных явлений. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые оказывают обезболивающее и седативное действие, нормализует гормональный фон и обмен веществ.

5. Коррекционная направленность: упражнения выбираются с учетом существующих проблем с осанкой, походкой и координацией движений. ЛФК помогает укрепить мышечный корсет, улучшить баланс и предотвратить рецидивы. [3].

Основные виды физических упражнений при вегето-сосудистой дистонии (ВСД) определяются в зависимости от типа заболевания. При гипертонической форме акцент делают на дыхательных упражнениях, а также комплексах, укрепляющих и расслабляющих мышцы в положении стоя, сидя или лёжа. Прыжки и быстрый бег строго противопоказаны. Лучше выбрать циклические нагрузки в спокойном ритме, например, прогулку.

Для гипотонической формы подходят упражнения, направленные на повышение тонуса организма. Эффективными будут нагрузки с ускорением, за которыми следует расслабление мышц, что помогает улучшить общее самочувствие и способствует самоконтролю. При кардиальной форме ВСД рекомендуется заниматься на улице, включая медленный бег и ходьбу. Важно избегать упражнений с наклоном вниз.

Занятия лечебной физкультурой должны проходить регулярно, 3-4 раза в неделю, начиная с 15-20 минут и увеличивая до 30-45. Непременно требуется разминка перед и заминка после занятий. Необходимо следить за состоянием пациента и прекращать тренировки при первых признаках усталости. Индивидуальный комплекс занятий разрабатывается врачом совместно с инструктором. [4].

Лечебная физкультура при вегетососудистой дистонии имеет доказанную эффективность. Регулярные занятия ЛФК помогают улучшить регуляцию вегетативной нервной системы, снизить проявления вегетативных

расстройств, повысить физическую работоспособность и улучшить общее самочувствие.

Лечебная физкультура является эффективным методом лечения вегетососудистой дистонии, улучшающим вегетативную регуляцию, снижающим проявления соматоформной дисфункции и депрессии, а также повышающим физическую работоспособность и качество жизни. Комплекс лечебных физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей пациентов обеспечивает максимальную эффективность терапии. Сочетание лечебной физкультуры с медикаментозной терапией обеспечивает комплексный подход к лечению вегетососудистой дистонии, повышая эффективность и безопасность терапии[5].

Таким образом, интеграция лечебной физкультуры в терапевтический процесс при вегетососудистой дистонии способствует улучшению общего состояния пациентов, снижению симптоматики и повышению качества жизни. Регулярные занятия лечебной физкультурой являются неотъемлемой частью реабилитации пациентов с вегетососудистой дистонией, способствуя восстановлению здоровья и улучшению функционального состояния организма. Рекомендуется проводить занятия под контролем квалифицированного специалиста для достижения максимального эффекта и безопасности.

Литература

1. Буряк, Н. И. Физическая культура и здоровье. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 320 с.
2. Дьяконова, Е. В. Вегето-сосудистая дистония: диагностика и лечение. – Казань: Издательство КГМУ, 2020. – 200 с.
3. Николаева, И. Ю. Специфика физической активности при вегетососудистой дистонии. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – 180 с.
4. Романов, Г. М. Вегетативные дисфункции: лечение и профилактика. – Москва: Научный мир, 2022. – 260 с.

5. Тихомиров, К. О. Влияние физкультуры на вегетативную нервную систему. – Владивосток: Дальнаука, 2020. – 215 с