

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1006

Боровая Е.Р., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Borovaya E.R., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

RECOMMENDATIONS AND MAIN CONTRAINDICATIONS FOR PHYSICAL EXERCISES IN VEGETATIVE VASCULAR DYSTONIA

Статья представляет собой обзор современных рекомендаций и противопоказаний для пациентов с вегетососудистой дистонией, которые занимаются физическими упражнениями, рассматривается понятие вегетососудистой дистонии, её причины и возможные проявляющиеся симптомы, основные аспекты выбора интенсивности, продолжительности и типа физической активности для данной категории пациентов, а также предлагаются рекомендации и противопоказания по предупреждению возможных осложнений и улучшению общего состояния здоровья, подобран комплекс дыхательных упражнений, который подойдет большинству пациентов данной категории. Автор статьи подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому пациенту с вегетососудистой дистонией при назначении физических упражнений и необходимость соблюдения мер предосторожности для предотвращения негативных последствий, и важность обращения к врачу с данным заболеванием.

Ключевые слова: Вегетососудистая дистония, кровеносная система, нервная система, лечебная физкультура, специальные упражнения

This article provides an overview of current recommendations and contraindications for patients with vegetative vascular dystonia who exercise. The article discusses the concept of vegetative vascular dystonia, its causes and possible symptoms, the main aspects of choosing the intensity, duration and type of physical activity for this category of patients, as well as offers recommendations and contraindica-

tions to prevent possible complications and improve overall health, a set of breathing exercises that will suit most patients of this category. The author of the article emphasizes the importance of an individual approach to each patient with vegetative-vascular dystonia when prescribing physical exercises and the need to take precautions to prevent negative consequences, and the importance of contacting a doctor with this problem.

Keywords: *Vegetative vascular dystonia, circulatory system, nervous system, physical therapy, special exercises*

В современном мире тема занятий физическими упражнениями при ВСД становится всё более актуальной, так как заболевание вегетососудистая дистония всё чаще встречается у людей. Физические нагрузки являются одним из главных методов борьбы с данным заболеванием, именно по этому их изучение крайне важно для людей с этим заболеванием. Точной статистики по количеству людей, страдающих вегетососудистой дистонией, нет. Но согласно исследованиям, примерно у 10–15% людей присутствуют симптомы ВСД. Несмотря на то, что они могут проявляться у любого возраста и пола, чаще всего они встречаются у женщин в возрасте от 20 до 40 лет.

Вегетососудистая дистония (ВСД) – функциональное нарушение нервной системы, характеризуется нарушением самочувствия и общего состояния, проявляется неорганическими сбоями в работе различных органов и систем.

Есть мнение, что вегетососудистая дистония не является самостоятельным заболеванием, а только симптомом, поэтому считается, что если убрать причины, уйдёт и сама вегетососудистая дистония.

Не редко развитие этого недуга обусловлено: неблагоприятной наследственностью, различными нарушениями функционирования нервной системы, наличием некоторых заболеваний в хроническом течении, нервные перегрузки, постоянное переутомление, непонимание в семье, отсутствием возможностей высказаться и рассказать о своих переживаниях. Всё это может вызвать появление различных характерных симптомов этого заболевания [1].

Необычной чертой выступает то, что внутренние ощущения значительно преобладают над внешними, реальными, объективными показателями здоровья. Большое количество жалоб, имеющих различный характер, создают впечатление о других болезнях, которые к тому же могли проявиться одновременно.

Вегетососудистая дистония насчитывает около 40 различных симптомов, и большинство из них характерны для многих других заболеваний. Именно поэтому диагностировать данное заболевание крайне трудно. У каждого человека с данным заболеванием свои характерные симптомы, число которых может составлять от 9 до 26. Каждый случай индивидуален из-за чего слож-

нее поставить диагноз, так же может повлиять и то, что пациент не может сформулировать какие симптомы он испытывал. Потеря сознания, трепет, потемнение в глазах, головокружение, плохое самочувствие, слабость, онемение, именно это является основными жалобами [2].

Лечебная физкультура (ЛФК) – это вид физической нагрузки, направленный на лечение, поддержание и профилактику здоровья, физических и психологических заболеваний.

Лечебная физкультура оказывает положительный эффект при профилактике и лечении ВСД, но при соблюдении определенных рекомендаций. Она способна нормализовать тонус и повысить выносливость сосудов кровеносной системы в том числе и функций головного мозга, что помогает снятию напряжения. Что непосредственно положительно влияет на состояние пациента, так же не стоит исключать положительное влияние на дыхательную систему. Как итог ЛФК направлена на поддержание и укрепление общего состояния организма.

Главные рекомендации для занятий физическими упражнениями при ВСД:

1. Подбор уровня индивидуальной нагрузки. Снижение или увеличение длительности, интенсивности проведения тех или иных упражнений.
2. Отслеживание самочувствия, при ощущениях дискомфорта, трепора, усталости или учащенного сердцебиения, дыхания, необходимо прекратить тренировку или дать себе небольшой перерыв.
3. Начинать тренировки постепенно, их частота в неделю должна составлять 2-3 раза, а длительность не более 15 минут.
4. Важно избегать стресса для организма и выполнять односоставные упражнения.
5. Избегать стресса, так как это может привести к усугублению симптомов.
6. Если при выполнении аэробных нагрузок становится плохо, уменьшить их количество до минимума и чередовать с силовыми.
7. Если занятия проходят с весом, то упражнение проводится не более чем в 12-15 повторений.
8. Уделять предпочтение тем упражнениям, которые направлены на нормализацию работы сердца и артериальное давление.
9. Выполнять комплексы тренировок направленные на исправление осанки, укрепление мышц спины, что так же положительно влияет на нервную и кровеносную систему.
10. Эффективными являются упражнения на растяжку и координацию.
11. После пробуждения проводить дыхательную гимнастику.
12. При возможности проводить данные занятия на свежем воздухе.

Выполнение данных рекомендаций помогает в профилактике ВСД, а также помогает предотвратить развитие и других нарушений кровеносной, нервной и других систем организма. Это имеет важное значение для людей с малоподвижным образом жизни или ограниченными возможностями.

Основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при вегетососудистой дистонии:

1. Главным противопоказанием является начало физической нагрузки без консультации врача.
2. Противопоказан спорт с повышенной интенсивностью.
3. Стоит избегать игр, в которых возможны столкновения и попадание ударов в голову.
4. Не рекомендуются занятия легкой и тяжелой атлетикой, различные виды борьбы.
5. Противопоказаны упражнения, при которых голова находится ниже туловища. Это может спровоцировать приток крови к голове, что может спровоцировать головокружение.
6. Упражнения, включающие себя прыжки.
7. Исключить упражнения, при которых положение головы относительно туловища часто меняется.
8. Упражнения, имитирующие поднятие по лестнице, а также быстрая ходьба. Данные упражнения могут спровоцировать головокружение и потерю сознания.

Методика лечебной физкультуры и противопоказания, зависят от пациента его особенностей и возможной подвижности. При несоблюдении противопоказаний, улучшение от лечебной физкультуры мало вероятно, возможны даже ухудшения общего состояния вне занятий, что может привести уже к серьезным последствиям. Соблюдение всех правил, не гарантирует полного выздоровления, так как данная проблема может быть вызвана серьезными заболеваниями [3].

Комплекс упражнений, состоящий из дыхательных упражнений, будет полезен людям, страдающим ВСД. Занятие проводится по утрам или при усугублении симптомов. Она может проводиться в любом положении, как сидя, так и лежа, стоя.

Упражнение 1. Ритмичное дыхание через нос с закрытым ртом, в привычном темпе 3–6 раз, 3 повтора

Упражнение 2. Резко вдыхаем носом от 3 до 6 раз, выдох медленный через рот, выполняется в 6 повторов.

Упражнение 3. Направлено на брюшное дыхание, вдох через нос, при этом грудная клетка остается неподвижной, а живот выпячивается. Энергичный выдох через рот, живот при этом втягивается. Повторяется от 8 до 12

раз. Для контроля правильного выполнения упражнения одна рука контролирует неподвижность грудной клетки, вторая – движения живота.

Если чувствуется головокружение, то упражнение прекращается.

Упражнение 4. Направлено на грудное дыхание, вдох через нос, при этом живот остается неподвижным, а грудную клетку расширяем во всех направлениях, выдох происходит ртом за счет энергичного сжатия грудной клетки. Для контроля неподвижности живота, руки держим на талии.

Упражнение 5. Полное дыхание, во время вдоха выпячиваем как грудную клетку, так и живот, выдох начинается со спокойного втягивания брюшной стенки и последующего сжатия грудной клетки. Дыхание только носом, одна рука на грудной клетке, вторая на животе. Повторяется от 8 до 12 раз.

К этому упражнению стоит приступить после хорошего овладения предыдущими упражнениями.

Упражнение 6. Встречное дыхание, во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе наоборот. Вдох и выдох выполняется носом, бесшумно. Выполняется до 12 раз. Здесь хорошо развивается координация движений.

Упражнение 7. Дыхание через нос плавно ускоряется, после постепенно замедляется и дойдя до легкого чувства дискомфорта, снова ускоряется. Выполняется не более 2 минут. Здесь развивается умение управлять ритмом дыхания и постепенно с каждой тренировкой улучшаются возможности дыхания.

После выполнения, пару минут стоит находиться в спокойном положении, чтобы не спровоцировать головокружение.

Таким образом, рассмотренный список рекомендаций и противопоказаний при занятиях физическими упражнениями большинству страдающих этим недугом поможет облегчить жизнь и улучшить состояние.

Библиографический список

1. Вегетососудистая дистония: [Электронная статья] URL: https://gorzdrav.org/blog/vegetososudistajadistonija/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (дата обращения 20.03.2024).
2. Полезная информация: [Электронная статья] URL: <http://polik3.ru/useful-information/26-doctor-advice/tips-neurologist/138-vasoneurosis> (дата обращения 20.03.2024).
3. Упражнения при ВСД: [Электронный ресурс] URL: <https://newneuro.ru/uprazhnenie-pri-vsld/> (дата обращения 2.04.2024).