

ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ

Ободзінська О. В., науковий керівник, ст. викладач
Опанасюк С. С., бакалаврантка

У наш час спостерігається збільшення кількості студентів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Якщо проаналізувати типи захворювань, то слід відмітити, що діагноз ВСД займає значний відсоток студентів від загальної кількості.

Вегето-судинна дистонія – вазомоторні порушення функціонального характеру, що супроводжуються дискоординованими реакціями в різних ділянках судинної системи. Зміни вегетативної судинної регуляції можуть виникати на різному рівні і не однаковою мірою як у межах ЦНС, так і в периферичних нервових структурах. Іншими словами, вегето-судинна дистонія – це порушення адекватної регуляції нервової системи судин людського організму [2].

Вегето-судинна дистонія, як, правило, характеризується порушеннями частоти пульсу, коливаннями артеріального тиску, шлунково-кишковими розладами, невротичними реакціями, підвищеною стомлюваністю, головним болем, а також розладом сну. Погіршення самопочуття пов'язане зі стрес-ситуаціями, несприятливими метеоумовами, простудними захворюваннями і т. д.

Медикаментозне лікування повинно проводитися тільки під контролем лікаря. Воно включає: препарати калію, кальцію, вітамінно-мінеральні комплекси, судинні препарати, ноотропи (засоби, що поліпшують харчування, обмін речовин і функціонування клітин головного мозку), антидеприсанти і ін. не виключенням є лікувальна фізкультура.

Оптимальними при вегето-судинній дистонії є плавання, аквааеробіка, ходьба, катання на лижах, заміські прогулянки, туризм. При таких видах навантажень відбувається тренування серцевого м'яза, судин, стабілізується артеріальний тиск. Людина стає менш залежною від зміни погоди, краще переносить фізичне навантаження, підвищується адаптація організму до навколишнього середовища, зовнішніх подразників [3].

Ігрові види спорту корисні якщо проводяться на свіжому повітрі, не для результату, а для задоволення. Вони сприяють психоемоційній розрядці, надають загальнозміцнюючий ефект на організм. Серед тренажерів краще всього використовувати велоергометр, бігову доріжку, степпер, гребний тренажер. Протипоказані вправи на тренажерах, де голова виявляється нижче рівня грудей і виконуються вправи догори ногами у зв'язку з небезпекою розвитку непритомності, погіршення самопочуття.

Заняття східними единоборствами, силовою гімнастикою, бодіблінгом, аеробікою з високими стрибками, сальто надають значне навантаження на серцево-

судинну систему. Слід уникати вправ з великою амплітудою руху голови і тулуба, різко і швидко виконуваних рухів, вправ з тривалим статичним зусиллям.

Ні в яких серйозних змаганнях брати участь не рекомендується. Крім того, під час занять не можна відчувати неприємних відчуттів, надмірної втоми, дратівливості. Основний критерій контролю – самопочуття. Фізкультура повинна доставляти тільки позитивні емоції і задоволення від фізичного руху. Необхідно навчитися підходити до свого організму як до саморегулюючої, самовідновлювальної, що самоорганізується, системи. І хоча стреси певною мірою корисні, краще зустрічати їх у всеозброєнні і швидко знімати їх наслідки. Стрес подібний фізичному навантаженню. Якщо дати організму дуже велике навантаження, він «зламається», якщо оптимальне – він зміцніє. Своєчасно підготуватися до стресів і при вегето-судинній дистонії допомагає релаксаційна гімнастика[4].

У вправах гармонійно поєднуються дихання і рух, які сприяють накопиченню в клітинах енергії. Головною умовою виконання вправи є те, що дихати треба тільки через ніс. Таке дихання називається заспокійливим, воно буває, коли людина спить. Якщо під час вправи трохи зосередитися на видиху, то можна помітити, що кожен видих супроводжується розслабленням м'язів. Відбувається фізична нервово-м'язова релаксація, ефект якої значно посилює невелика концентрація на диханні.

М'язова релаксація має спеціальний лікувальний вплив – знижує артеріальний тиск. Це відбувається за рахунок того, що при розслабленні всіх м'язів кількість імпульсів від нервових закінчень (проприорецепторів), що знаходяться в м'язах, зменшується, і нервові центри, відповідальні в числі іншого й за величину артеріального тиску, «заспокоюються». Тому оволодіти навичками м'язової релаксації – це перше завдання, яке стоїть перед людиною, хворою на вегето-судинну дистонію [1].

Висновки

Вчені давно помітили, що ВСД особливо поширена серед людей, що займаються розумовою працею, а якщо сказати більш конкретно, - серед людей, яких прийнято називати інтелігентами.

Зазнавши сильні емоції, як правило, негативні, добре виховані і зовні стримані люди заганяють свої переживання всередину, з усіх сил намагаючись не дати їм виходу.

У нашій країні поки ще не винайшли спеціальні предмети для зняття стресу. Проте можна використовувати підручні засоби для заспокоєння. Одним з таких засобів є звичайний дитячий пластилін. Цей піддатливий матеріал можна м'яти, викручувати і рвати на шматки скільки завгодно, даючи вихід накопиченої агресії і люті.

Ці методи майже тією ж мірою, що й ходьба, біг або фізичні вправи, дозволять «відпрацювати сильні емоції замість того, щоб їх заганяти їх у «глибини організму». Важливо не перестаратися, щоб не навантажувати свій мозок і серце, адже всі описані вище методи на чолі з лікувальною фізкультурою покликані відновити здоров'я, а не калічити його.

Література

1. Мілюкова І. В. Євдокимова Т.А. Велика енциклопедія оздоровчих гімнастик: енциклопедія.: АСТ,СПб.: Сова, 2007.
2. Восков В. Ф. Секрети тибетських цілителів. Довідник. – М.: Центр –Прес, 1997.
3. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоритичні основи валеології. Навчальний посібник. – М.: ФиС, 1990.
4. Точилов В. А., Кушнір О. Н. Роль тривоги в патогенезі в терапії деперсоналізації // Психиатрія и психофармакотерапія. Учебное пособие. 2002.