**Реферат на тему: Лечебная физическая культура при ожирении**

**Содержание:**

1. Введение
2. Классификация ожирения
3. Лечебная физкультура при ожирении: основные задачи
4. Адаптация к физическим нагрузкам
5. ЛФК при ожирении: комплекс упражнений
6. Завершающий период ЛФК при ожирении
7. Психотерапия
8. Комплекс упражнений

**Введение**

Ожирение представляет собой заболевание, для которого характерно превышение фактической массой тела условно обозначенной нормы на 20%. Данная патология является достаточно серьезной, так как её развитие связано с нарушением обменных процессов в человеческом организме. В изолированной форме ожирение как самостоятельное заболевание встречается в крайне редких случаях. Чаще всего ему сопутствуют другие, не менее серьезные патологии: сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая болезнь и т.д.

**Ожирение** – это болезненное состояние организма, при котором имеет место безудержное накопление жира в клетках жировой ткани, а в случае, когда ожирение прогрессирует, наблюдается и увеличение количества жировых клеток, т.е. разрастание самой жировой ткани. За счет жировой ткани происходит увеличение массы тела.

**Нормальная масса тела** определяется по самой известной и самой старой формуле П.Брока, которую он предложил еще в 1868 году: нормальная масса тела (в кг.) = рост (в см.) – 100. В последствии были введены поправки:

при росте 160-165 см: рост – 100;

при росте 166-175 см: рост – 105;

при росте 170 и более см: рост – 110.

**Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997)**

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс массы тела | Соответствие массы и роста |
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы |
| 16.5-18.49 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| 18.5-24.99 | Норма |
| 25-29.99 | Избыточная масса тела (пердожирение) |
| 30-34.99 | Ожирение первой степени |
| 35-39.99 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени |

По индексу Брока принято определять степень ожирения. Превышение нормальной массы тела на: 10-15% - это тучность, 15-30% - ожирение 1 степени, 30-50% - ожирение 2 степени, 50-100% -ожирение 3 степени, более 100% - ожирение 4 степени.

Формы ожирения. В зависимости от причин, вызвавших заболевание, различают несколько его форм. Важнейшие из них — это обменно-алиментарная, эндокринная и церебральная формы. Обменно-алиментарная форма (первичное ожирение) возникает из-за излишнего потребления пищи и ограниченной физической деятельности, а именно в том случае, когда энергия, поступающая с пищей, по величине превышает энергетические расходы организма. Избыток калорий используется для синтеза жира, который откладывается в постепенно увеличивающиеся жировые депо. В результате появляется и неуклонно растет избыточный вес тела. Факторами риска являются: ожирение у родственников, женский пол, низкая физическая активность, низкое социально-экономическое положение, эмоциональные нарушения, депрессия, алкоголизм, прекращение курения. Единственный способ коррекции данной формы ожирения - ограничение калорийности пищи и усиление физической активности. Обменно-алиментарная форма отличается небольшими нарушениями функции желез внутренней секреции. Эндокринная и церебральная формы (вторичное ожирение) наблюдаются менее чем у 1% больных и развиваются при нарушении регуляции жирового обмена железами внутренней секреции или центральной нервной системой (гипоталамусом). При данных формах лечение основного заболевания позволяет добиться снижения веса. Чаще всего причины, вызывающие ожирение, бывают взаимосвязаны, и поэтому более правильно говорить о преобладании одной из них. Ожирение может привести к существенным нарушениям деятельности организма. Это дистрофические изменения в миокарде как следствие работы сердца с повышенной нагрузкой; гипертензия с повышением диастолического артериального давления; развитие атеросклероза; снижение жизненной емкости легких в результате повышения объема брюшной полости и нарушения экскурсии диафрагмы; нарушение функции желудочно-кишечного тракта (метеоризм, запоры, воспаление желчного пузыря, образование камней); нарушение работы опорно-двигательного аппарата в следствие его перегрузки, что ведет к развитию артрозов, артритов, плоскостопия; нарушения со стороны центральной нервной системы – плохой сон, повышение аппетита, жажда. Занимаясь проблемой ожирения как фактора риска развития различных заболеваний, ученые пришли к заключению, что если бы у каждого человека была нормальная масса тела, то частота ИБС снизилась бы на 25%, а частота сердечной недостаточности и инсультов - на 35%

Одним из наиболее эффективных методов борьбы с избыточной массой тела в Юсуповской больнице является ЛФК. При ожирении лечебная физкультура обладает видимым положительным эффектом, особенно, если она сочетается с диетотерапией. Наши специалисты подберут наиболее эффективный комплекс ЛФК и составят правильный рацион питания, который поможет достигнуть поставленных целей – похудения.

**Лечебная физкультура при ожирении: основные задачи**

Лечебная физкультура при ожирении ставит перед собой следующие цели:

* стимулировать углеводный, белковый и липидный обменный процесс, нарушение которых может приводить к чрезмерному набору веса;
* восстановить баланс: калории и энергозатраты. Важно контролировать потраченную энергию, для того чтобы предупредить её трансформацию в жир;
* улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы: снижение массы тела ведет к уменьшению нагрузки на данные органы;
* нарастить мышечную массу: при течении обменных процессов в мышцах, а не в жировых отложениях, они способствуют нормализации веса;
* снизить вес до нормальных показателей;

улучшить физическую активность, подвижность и работоспособность.

ЛФК упражнения при ожирении специалисты Юсуповской больницы подбирают каждому пациенту строго индивидуально, учитывая возраст, степень ожирения, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсулиновую зависимость.

**Адаптация к физическим нагрузкам**

С избытком жировых отложений невозможно распрощаться ни за несколько дней, ни даже за несколько недель. Этот процесс потребует немалых усилий и времени. Тактика лечения базируется на том, чтобы постоянно усложнять физические упражнения и увеличивать длительность занятий.

Первый период ЛФК при ожирении называется адаптационным и проходит следующим образом:

* в первую очередь необходима эмоциональная подготовка к постоянному проведению упражнений до наступления видимого эффекта и начала снижения веса;
* в начале адаптации больным рекомендуются пешие прогулки на свежем воздухе: их продолжительность на первых порах не должна превышать двадцати минут;
* дозированная ходьба может заменяться велосипедной ездой, зимой – катанием на лыжах;
* активному снижению массы тела в период адаптации способствуют занятия плаванием;
* все процедуры должны проводится с соблюдением правильного дыхания, так как организм человека, страдающего ожирением, требует небольших минутных передышек;
* занятия лечебной физкультурой в подготовительный период должны проводиться в щадящем режиме, допустимы умеренные пробежки, длительностью от 10 до 15 минут.

Для повышения эффективности ЛФК при ожирении пациентам необходимо соблюдать достаточно строгую диету, которую составляет квалифицированный специалист Юсуповской больницы.

**ЛФК при ожирении: комплекс упражнений**

Период адаптации у разных пациентов может длиться по-разному. Людям без предварительной физической подготовки потребуется больше времени для того, чтобы привести организм к нормальной физической работоспособности. После исчезновения дискомфортных ощущений и напряжения в мышцах начинается процесс постепенного снижения веса. На этом этапе приступают к основной лечебной физкультуре, прежде всего, к лечебной гимнастике. ЛФК упражнения при ожирении первой и второй степени направлены на тренировку крупных мышц.

С помощью врачей-физиотерапевтов Юсуповской больницы для пациентов был разработан следующий (приблизительный) план упражнений:

* разминка – в начале занятий пациенту рекомендуется ходьба с высоким подниманием бедер. Упражнения следует выполнять в замедленном темпе;
* основную гимнастику начинают в положении стоя, руки при этом кладутся на талию и выполняются наклоны туловищем влево-вправо, повторять 5-6 раз;
* находясь в исходном положении пациенту нужно развести руки в стороны и постараться достать колена, противоположное руке, повторять 5-6 раз;
* в положении стоя необходимо поднять руки и замкнуть их на затылке, после чего выполнить вращательные движения туловищем в разных направлениях, повторять не менее 10 раз;
* принять положение лежа, вытянуть руки вдоль туловища. Поднять ноги максимально вверх, согнуть колено и подтянуть его к груди. Повторять каждой ногой 5-6 раз;
* не меняя исходное горизонтальное положение, выполнить ногами упражнение «велосипед» или «ножницы»;
* продолжая находится в лежачем положении с сомкнутыми за головой руками, необходимо приподнять корпус. Данное упражнение способствует укреплению мышц брюшной стенки, повторять его нужно 3-6 раз;
* сесть на пол, вытянуть ноги и наклонять корпус максимально вперед по направлению к коленям, пытаясь достать пальцев ног;
* встать на ноги, глубоко вдохнуть, подняться на носочки, снова глубоко вздохнуть, опуститься на пятки и присесть. Повторять 8-10 раз;
* завершить лечебную гимнастику необходимо ходьбой (высоко поднимая колени) и дыхательными упражнениями.

ЛФК при ожирении - комплекс упражнений, подобранный в индивидуальном порядке, основанный на общих рекомендациях специалистов.

Вышеперечисленные упражнения постепенно можно усложнять, используя гантели, мяч, скакалку.

При отсутствии серьезных противопоказаний можно переходить на силовые тренировки, которые способствуют росту мышечной ткани и интенсивному сжиганию потребляемых калорий. Данный способ обеспечивает не просто избавление от лишних килограммов, но и наращивание мускулатуры.

**Завершающий период ЛФК при ожирении**

Достигнутые на предыдущих этапах результаты необходимо обязательно закрепить. После того, как основные задачи ЛФК при ожирении были решены, занятия можно разнообразить и увеличить их длительность. Для постоянного тонуса мышц и нормализации обменных процессов комплекс ЛФК при ожирении должен проводиться каждый день. Хорошим положительным эффектом обладает ходьба, особенно с отягощением, а также плавание и велотренажеры. Кроме того, что ЛФК помогает избавиться от ненавистных лишних килограммов, она еще способствует поддержанию тонуса мышц, улучшает и ускоряет обмен веществ и просто дарит отличное настроение на весь день.

Для составления эффективного комплекса ЛФК при ожирении и других проблемах со здоровьем можно обратиться в один из самых современных многопрофильных медицинских центров Москвы – Юсуповскую больницу. Квалифицированные специалисты нашей клиники проводят точную диагностику и эффективное лечение любых заболеваний с применением самых передовых технологий. Одним из методов, активно применяемых в Юсуповской больнице для лечения и реабилитации больных, является ЛФК.

Записаться на прием к реабилитологам можно по телефону Юсуповской больницы и на сайте клиники, связавшись с врачом-координатором.

**Психотерапия**

Психотерапия является одним из важнейших условий эффективности лечения любой формы ожирения, т.к. ожирение является в подавляющем большинстве случаев полностью психосоматическим заболеванием. В начале лечения проводят подробную беседу с больным о необходимости строгого соблюдения всех назначений врача, выясняют характер питания больного, пищевые привычки. Необходимо вселить в больного веру в эффективность терапии, убедить его в необходимости постоянного лечения. Тактика врача должна быть гибкой, оптимистической и в то же время наступательной. В комплексном лечении ожирения применяется массаж, сауна, водные процедуры. В настоящее время для оптимизации веса используется полимодальный физиотерапевтический комплекс капсула «Alfa Oxy SPA», позволяющий одновременно воздействовать на процессы обмена веществ, энергетический обмен и пищевое поведение. В данном комплексе используются суховоздушная баня, локальная термотерапия (подогрев ложи капсулы), вибрационный массаж, функциональная музыкотерапия для снижения уровня ситуативной тревожности, напряжения, для оптимизации механизма нейрогуморальной регуляции функций, оксигенотерапия, оксигипертермия (сочетанное воздействие кислорода и сухого тепла в режиме суховоздушной сауны), души в широком диапазоне значений давления и температуры.

Надежды некоторых пациентов на медикаментозное лечение ожирения пока не оправдываются. Более того, этот метод борьбы с ожирением подвергается серьезной критике, так как прием таблеток, снижающих аппетит, и мочегонных средств связан с целым рядом серьезных осложнений, особенно при длительном их применении. Поэтому лечение этими препаратами, а также хирургическими методами проводится при резко выраженном ожирении и по строгим медицинским показаниям.

Примерный комплекс упражнений для тучных больных.

Предлагаемые специальные упражнения в основном предназначены при избыточном отложении жира на талии, животе и бедрах.

Последние десять упражнений рекомендуются с целью массажа живота, которым и завершается настоящий комплекс лечебной гимнастики.

**Упражнение 1.** Стоя правым боком к спинке стула и держась за нее рукой, отвести левую ногу назад, а левую руку поднять вверх. Производятся маятникообразные, свободные движения левыми ногой и рукой навстречу друг другу. Повторить 12—16 раз, с размахом широкой амплитуды. Дыхание произвольное.

**Упражнение 2.** Стоя правым боком к спинке стула, держась за нее правой рукой, отвести назад правую ногу, а левую руку отставить широко в сторону. Делается одновременно сильный взмах вперед правой ногой и левой рукой. Постараться рукой достать носок ноги. Повторить 8—10 раз. Дыхание произвольное.

**Упражнение 3.** Встать лицом к спинке стула на расстоянии, немного меньшем длины ноги. Через спинку или сидение стула поочередно переносить прямую правую, затем левую ногу сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить 8—12 раз каждой ногой.

**Упражнение 4.** К спинке стула встать боком и, держась за нее правой рукой, делать боковой наклон к стулу. Одновременно левой рукой (рука над головой) - попытаться достать спинку стула. Повторить 5—6 раз вправо и влево.

**Упражнение 5**. Встать спиной к стене на расстоянии шага от нее, ноги на ширине плеч. Затем поворот вправо, не сдвигая при этом с места стопы ног. Кистями рук и одновременно правым плечом коснуться стены. Выдох. Поочередно повторять 4—5 раз вправо и влево.

**Упражнение 6.** В исходной позиции «стоя» руки расставить в стороны, ноги на ширине плеч. Вдох. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги или пола около носка. Выдох. Поочередно повторять 4—6 раз вправо и влево.

**Упражнение 7.** Стоя сзади стула, правой ногой в вытянутом положении дотянуться до спинки стула. Сделать на выдохе 3 пружинящих наклона к носку правой ноги. Затем, выпрямившись, сделать вдох и повторить наклонные движения, теперь к левой ноге. Поочередно повторять 4—8 раз в обе стороны.

**Упражнение 8.** Ходьба с поворотом туловища и рук в сторону выпада. Делается 15—30 широких шагов выпадами при очередном поворачивании туловища в сторону шага с захлестом рук в ту же сторону.

**Упражнение 9.** Наклоны в правую и левую стороны, производятся сидя на полу, ноги шире плеч, руки за головой. При наклонах надо стараться локтем руки коснуться пола.Упражнение повторяется поочередно с каждой стороны 4—5 раз.

**Упражнение 10.** Выполняется сидя на коврике; выпрямленные ноги широко разведены. Производится 3—4 пружинящих наклона сначала к правой ноге (руки как бы скользят вдоль ноги), затем те же движения — между ног по коврику и в направлении левой ноги. Упражнение повторяют 4—5 раз.

**Упражнение 11.** Выполняется лежа на спине. Ноги прямые, вытянутые, руки вдоль тела. Сначала производится «дыхание» животом. На вдохе живот приподнят, на выдохе —опущен и втянут. Таких движений делать 8—10 раз. Затем приступают к непрерывным толчкам живота — «Танец живота», который производится толчкообразным выпячиванием живота, сменяющимся его резким втягиванием. Упражнение повторяется 30 раз, с несколькими перерывами для отдыха.

**Упражнение 12.** Руки широко расставлены в стороны ладонями кверху. Одна нога приподнята и выпрямлена. Перешагните одной ногой через другую. При этом производится резкое движение корпусом сначала в одну, лотом в другую сторону. Упражнение повторяется 4—5 раз.

**Упражнение 13.** Ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху. Выполняется поворот влево и без отрыва пяток надо дотянуться правой рукой до левой; хлопок ладонями. Выдох. Аналогичные движения в левую сторону. Повторяются 4—5 раз.

**Упражнение 14.** Лежа на спине, ноги вытянуты, руки за головой. Обе ноги в прямом вытянутом положении поднять вверх и на выдохе медленно их опустить. Более сложный вариант: прямыми поднятыми ногами «писать» в воздухе цифры от 1 до 10, позднее — слова.

**Упражнение 15.** Не отрывая пяток и не помогая руками из положения «лежа на спине» перейти в положение «сидя». Повторить несколько раз.

**Упражнение 16.** Сидя на полу расставить ноги на ширину плеч, упор — руками сзади. Опираясь на пятки прямых ног и левую руку, приподнять таз, поднять правую руку вверх, повернуться влево и прогнуться. Аналогичные движения производятся и в правую сторону. Повторить 4—8 раз.

**Упражнение 17.** Сидя на полу или на краю стула приподнять прямые ноги, производя ими движения как при плавании стилем «кроль» (поочередно вниз-вверх); руки разведены в стороны.

**Упражнение 18.** Лежа на спине опереться руками на уровне груди, руки выпрямить, туловище прогнуть, голову откинуть назад, не отрывая бедер и ног. Повторить 6—8 раз.

**Упражнение 19.** Выполняется лежа на животе. Упор руками на уровне груди. Таз приподнять вверх, опираясь на прямые руки и носки, плечи приблизить к коленям. Выдох.

**Список литературы:**

* МКБ-10 (Международная классификация болезней)
* Юсуповская больница
* Бадалян Л. О. Невропатология. — М.: Просвещение, 1982. — С.307—308.
* Боголюбов, Медицинская реабилитация (руководство, в 3 томах). // Москва — Пермь. — 1998.
* Попов С. Н. Физическая реабилитация. 2005. — С.608.