

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Лечебная гимнастика для пожилых людей при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

(Памятка для населения)



УФА-2019

***Жизнь человека – это череда разных периодов. Мы веселимся в беззаботном детстве, радуемся торжествуем в юности, активно строим карьеру в молодости. Не стоит воспринимать время меньшей активности, как время подведения итогов, просто радуйтесь умиротворенности, делитесь накопленным опытом, он очень нужен нам! Сегодня Ваш период дает Вам возможность уделить внимание именно своим увлечениям, на которые ранее Вы не находили время.***

Пожилые люди жалуются на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и живость. Основная причина - не столько старение мышц, костей и связок, сколько, главным образом, отсутствие движений, меньшая подвижность. Из-за этого ухудшается управление движениями со стороны высших отделов центральной нервной системы.

Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Пожилой человек, страдающий массой недугов, зачастую просто обречен на малоподвижный образ жизни. Особенно тяжело «узникам комнаты» и людям, полностью прикованным к постели. Отсутствие активных движений у таких пациентов является причиной развития множества самостоятельных осложнений, ухудшающих течение основного заболевания и часто дополнительно приводящих к инвалидности или даже смерти пациента.

В пожилом возрасте особенно важно уделять внимание сердечно – сосудистой системе. Так как в старости сердечная мышца становится дряблой, изменяется строение сердца, размеры сердца и его вес уменьшаются. Так же изменяется и структура сосудов, появляются атеросклеротические бляшки.

Венозное давление снижается. Урывается частота сердечных сокращений. Это ведет к снижению минутного объема сердца (минутный объем - количество крови, выбрасываемое сердцем за одну минуту) и к активному перераспределению периферического кровообращения.

***К заболеваниям сердечно - сосудистой системы относятся:*** ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, стенокардия, пороки сердца, гипертония (повышенное артериальное давление), гипотония (пониженное АД), атеросклероз, миокардит, эндокардит, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен и т.д.

Вследствие этих заболеваний происходит нарушение работы сердца и состояние сосудов, что приводит к функциональным изменениям в организме:

- Тахикардия (учащение ритма сердечных сокращений);
- Аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений);
- Появление одышки (сначала при физических нагрузках, а затем и в покое);
- Отеки (сначала по вечерам на стопах и голенях, у лодыжек, а затем постоянно на ногах, в дальнейшем жидкость скапливается в брюшной и плевральной областях);

- Цианоз - синюшная окраска кожных и слизистых покровов, который образуется в результате застоя бедной кислородом крови в расширенных капиллярах вен;

- Боли в сердце – за грудиной, в области левой лопатки, отдающие в левую руку.

Такой неизменный спутник старости, как слабость, возникает из-за того, что с возрастом мышцы значительно уменьшаются в размерах, а вместе с этим уходят и силы. Посильные и регулярные физические упражнения для пожилых людей упражнения на укрепление оказываются весьма эффективными и в преклонном возрасте.

Систематические занятия лечебной гимнастикой, проводимые по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияют на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшают обмен веществ, снижают вес у тех, кто склонен к тучности, исправляют осанку и походку, создают бодрое настроение и повышают трудоспособность.

Физиологическое воздействие на организм физических упражнений невозможно переоценить, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, мало двигающимся, всегда рекомендуется выполнять физические упражнения. Именно в этом возрасте гимнастика имеет большое значение для укрепления здоровья и помогает увеличить продолжительность активной трудовой жизни.

Многие считают, что для поддержания хорошей формы, необходимо тратить много времени. Что в домашних условиях нет возможности для занятий лечебной гимнастикой. А нужно всего лишь приучить себя к правильному режиму дня.

Для хорошего настроения и бодрого пробуждения необходимо начинать день с утренней гигиенической гимнастики. Самое приятное – это то, что утренней гимнастикой нужно начинать заниматься прямо в постели, как только Вы проснулись. Уделите этому 10-15 минут, и вы почувствуете себя бодрыми и полными сил.

1. Утренняя гимнастика в постели обычно начинается с медленных потягиваний, можно даже с закрытыми глазами. Потягиваться нужно всем телом, в разных направлениях, с удовольствием и улыбаясь.

2. Затем сделайте дыхательную гимнастику: медленно и глубоко вдохните и выдохните – 3 раза, на вдохе задержите дыхание и не спеша, выдохните – 3 раза.

3. Откройте глаза и поморгайте 20 раз, теперь ваши глаза подготовлены к свету.

4. Пальцами потрите переносицу до ощущения тепла – это благотворно сказывается на шейных позвонках, согласно китайской медицине.

5. Одновременно сжимайте и разжимайте пальцы ног и рук – 5 раз, для нормализации кровообращения.

6. Потяните на себя ладони и стопы.

7. Сделайте ладонями и стопами круговые движения.
8. Подтяните сначала одну ногу (тяните стопу на себя, не отрывая пятку от постели и слегка сгибая в колене ногу), затем другую, а затем обе ноги вместе.
9. При согнутых коленях делайте массаж живота по часовой стрелке – трижды по 7 раз.
10. Продолжите массаж живота, только уже двумя руками – вниз с легким нажимом, вверх – без нажима. Трижды по 7 раз.
11. Сделайте массаж обоих мизинцев, уделяя особое внимание подушечкам.
12. Далее продолжайте разминку в положении сидя на кровати, свесив ноги с кровати. Сделайте массаж ушных раковин, особенно тщательно растирая мочки ушей. Так вы улучшите кровообращение.
13. В положении сидя разведите руки в стороны, поднимите вверх, опустите.

После гимнастики, водные процедуры, а затем завтрак. После завтрака можно заняться домашними делами или прогуляться по магазинам. Примерно к часам 11.00 откладываете все дела, проветриваете комнату 15 минут (можно поставить легкую музыку), берете любимый стульчик и по возможности садитесь перед зеркалом, чтобы следить за правильностью выполнения упражнений. Форма одежды легкая, удобная, не стесняющая движений.

### **Лечебная гимнастика**

Занятие лечебной гимнастикой проводится 1 раз в день длительностью 20-30 мин. До начала занятия и в конце необходимо замерять пульс. Он не должен превышать 100-110 ударов в минуту. Если во время занятия Вы устали, можно немного отдохнуть (во время отдыха можете посчитать пульс).

#### ***Примерный комплекс упражнений***

(исходное положение – И.п.)

1. И.п. - сидя на стуле. Растираем ладонки, сжимаем-разжимаем пальцы в кулак, хлопаем в ладонки, круговые движения кистями.
2. И.п. - сидя на стуле, кисти к плечам. Локти в стороны – вдох, локти вперед – выдох (3-4 раза).
3. И.п. - сидя на стуле, руки на коленях. Перекаты стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в кулаки (12-15 раз). Дыхание произвольное.
4. И.п. – то же. 1 - правую руку в сторону. 2 – в И.п. 3 - левую руку в сторону. 4 – в И.П. (6-8 раз).
5. И.п. - сидя на стуле, руки вдоль туловища. Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе (15-17 раз). Дыхание произвольное.
6. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. Повороты туловища вправо и влево (8-10 раз). Дыхание произвольное. Отдых – поднять руки вверх (вдох), опустить через стороны (выдох).

7. И.п. - сидя на краю стула, руками держаться за стул, ноги вытянуть вперед. Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз (6-8 раз). Дыхание произвольное.

8. И.п. – сидя на стуле, руки в стороны. 1 - руками подтянуть правое колено к груди. 2 - руки в стороны. 3- левое колено к груди. 4 – руки в стороны (8-10 раз).

9. И.п. – сидя на краю стула, прислонившись к спинке, руки на коленях. 1 - одновременно развести в стороны руки и ноги. 2 - в И.п. (4-6 раз).

10. И.п. –то же. Руки вверх – вдох, наклон туловища вперед – выдох (3-4 раза). Отдых.

11. И.п. – сидя, руки на коленях, ноги врозь. Спокойное дыхание (2-3 раза).

Если у Вас имеется велотренажер, можете после гимнастики потренироваться на нем, предварительно отдохнув 5 минут. Но, если чувствуете усталость, отложите - на послеобеденное время.

Приготовили обед, поели, вымыли посуду. Теперь время отдохнуть и заняться любимым делом (чтение, вязание, просмотр телевизора не более 30 минут и т.д.). Ну а затем – тихий час. Дневной сон очень полезен для пожилого человека.

### ***Тренировка на велотренажере***

Прежде чем купить велотренажер, проконсультируйтесь со специалистом (врачом ЛФК, реабилитологом, инструктором-методистом по лечебной физкультуре), о том какой лучше приобрести для домашних занятий. Нет необходимости покупать дорогой велотренажер с различными программами. Достаточно простого и удобного в применении.

Перед началом занятия необходимо измерить пульс и контролировать его все время тренировки. Так же как и во время занятий лечебной гимнастикой, он не должен превышать 100-110 ударов в минуту.

***Тренировочный цикл на велотренажере можно разделить на несколько этапов:***

**I этап** (5-6 тренировок) - 5-минутная разминка (без нагрузки или сопротивления); затем 5 минут с нагрузкой, постепенно увеличивая ее (если Вы чувствуете усталость и не уверены, что можете продолжить тренировку, то нагрузку не увеличивать); и еще 3 минуты постепенно снижая нагрузку.

Общее время 10-15 мин.

**II этап** (8-10 тренировок) - 5-минутная разминка; 5-минутная тренирующая нагрузка; 1 мин отдыха; 5-минутная тренирующая нагрузка; 1 мин отдыха; 3 минуты постепенно снижая нагрузку. Время нагрузки 15-20 мин.

**III этап** (5-6 тренировок) - 5 минутная разминка; постепенное увеличение времени тренирующей нагрузки до 10 мин; 1 мин отдыха; 3 минуты постепенно снижая нагрузку. Время нагрузки - 15-20 мин.

**IV этап** (6-8тренировок) - 5 минутная разминка; увеличение времени тренирующей нагрузки до 15 мин без интервала отдыха с постепенным снижением нагрузки; 3 минуты постепенно снижая нагрузку.

Если у Вас нет велотренажера, то можете заменить его подъемом по лестнице. Дозированные подъемы по лестнице выполняют 3-4 раза в неделю.

### ***Темп и продолжительность подъема:***

**1 – неделя**, подняться с 1 на 2 этаж, отдых, затем с 2 на 3 этаж, темп медленный. На каждом этаже измерять пульс (средняя величина пульса 100-110уд/мин).

**2 – неделя**, подняться с 1 на 2 этаж, отдых, затем с 2 на 3 этаж, отдых, затем с 3 на 4 этаж, темп медленный. На каждом этаже измерять пульс (100-110уд/мин).

**3 – неделя**, подняться с 1 на 3 этаж, отдых, затем с 3 на 4 этаж, отдых, затем с 4 на 5 этаж, темп медленный. На каждом этаже измерять пульс (100-110уд/мин).

**4 – неделя**, подняться с 1 на 3 этаж, отдых, затем с 3 на 5 этаж, темп медленный. На каждом этаже измерять пульс (100-110уд/мин).

После нагрузки, необходим отдых (расположитесь удобно в кресле или на диване). Если есть диск с аутотренингом можете послушать его, либо классическую музыку, она успокаивает и умиротворяет.

Так же для того что бы поддержать организм в тонусе, необходимо уделять время прогулкам.

### ***Дозированная ходьба***

Одним из самых доступных видов тренировки сердца и сосудов, мышц легких, опорно-двигательного аппарата является ходьба. Чтобы ходить не требуется каких-либо спортивных снаряжений. Достаточно выйти в парк, сквер, тихую улицу в любое время года (температура воздуха зимой не менее -15\*). У пешехода без особых с его стороны усилий активнее идет обмен веществ, происходит сгорание лишних жиров, тренируется система терморегуляции, тренируется мышца сердца и сосуда. Условно ходьба делится на прогулочную и дозированную.

Самая простая прогулка перед сном. По сезону и в привычной одежде, обязательно с кем-нибудь (можете привлечь соседей, детей, друзей и т.д.). Гулять в спокойном темпе.

Желательно при ходьбе сразу же правильно наладить дыхание. Главное, чтобы выдох был длиннее вдоха (на 2 шага – вдох, на 4 – выдох).

И наконец, ***дозированная ходьба***, цель которой последовательно нарастающая тренировка всех функциональных систем организма. Ходить лучше в спортивной одежде по сезону. Ходить в любое удобное время (за 1,5 часа до еды или через 1,5 часа после), постепенно увеличивая протяженность ходьбы и время.

***Увеличивать нагрузку рекомендуется по следующей схеме:***

**1-3 недели**, число шагов в минуту 70, продолжительность ходьбы от 10 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

**4-6 недели**, число шагов в минуту 80, продолжительность ходьбы от 25 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

**7-9 недели**, число шагов в минуту 90, продолжительность ходьбы от 40 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

**10 неделя**, число шагов в минуту 100, продолжительность ходьбы 55 минут.

Таким образом, лечебная физкультура является эффективным способом восстановительного лечения сердечно-сосудистой системы у пожилых людей, и в первую очередь, основная ее часть – лечебная гимнастика. Ежедневные занятия специальной лечебной гимнастикой, направлены на восстановление нарушенных двигательных функций, увеличение силы, восстановление способности к дозированным нагрузкам и улучшение общего самочувствия (снижают одышку, уменьшают отеки, цианоз, улучшают ритм сердца).



**Не забывайте, что только активный образ жизни помогает оставаться в форме и поддерживает физическое и духовное здоровье, а, следовательно помогает продлить жизнь!!!**

**Составители: Абдуллина М.А. – врач ЛФК ГБУЗ РКГВВ,  
Махмутова З.Р. – инструктор-методист ЛФК ГБУЗ РКГВВ,  
Якшибаева Г.С. – инструктор-методист ЛФК ГБУЗ РКГВВ.**

