ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

Гиподинамия – весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей. На сегодняшний день проблема гиподинамии обсуждается не просто

большим, а огромным количеством врачей и ученых. Особенно часто данная проблема обсуждается в цивилизованных странах и все потому, что именно в них синдром гиподинамии с каждым годом становится все моложе.

Современная медицина все чаще отмечает проблемы, связанные с чрезмерной массой тела

людей не столько у взрослых, сколько у подростков, и даже у маленьких детей.

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы вызывает тревогу и озабоченность

как для медицинских работников, так и для педагогов, организаторов образования и самих родителей.

Гиподинамия (пониженная подвижность) — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Она является следствием освобождения человека от физического труда. В современной медицине данное понятие довольно часто именуют также гипокинезией.

Этот термин подразумевает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами. Врачи относят к таким причинам некоторые тяжелые заболевания, специфические условия труда в ограниченном пространстве, длительный постельный режим или гипсовую повязку и ряд других. Основное отличие гипокинезии от гиподинамии состоит в том, что во втором случае, движения осуществляются, но в очень небольшом объеме и с недостаточной нагрузкой на мышечный аппарат.

Причин, приводящих к развитию гиподинамии, на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество производственной автоматизации и механизации, и малоподвижный образ

жизни, и нерациональное использование транспорта, и вынужденный постельный режим. Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха.

Если говорить о причинах развития гиподинамии у школьников, то это, как правило, чрезмерные школьные нагрузки, которые не дают возможности детям как можно чаще играть, либо заниматься спортом.

Гиподинамия оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом.

Физическая работа относится к физиологически важным элементам нормальной жизнедеятельности, она влияет на костно-суставной аппарат, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем организма. Поэтому соответствующий уровень двигательной активности гармонично формирует организм анатомически и функционально, определяет устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды, к болезненным факторов. Длительное ограничение нагрузки на мышечный аппарат может стать причиной обратных функциональных нарушений, а порой и ускорить возникновения патологических изменений в организме (гипертоническая болезнь, артериосклероз).

Ограничение двигательной активности способствует снижению функциональных возможностей мышечной системы. Например, после двухмесячного постельного режима на 14 - 24% уменьшаются силовые показатели, на 25-35% динамические показатели и статическая выносливость, снижается тонус мышц, уменьшаются их объем и масса. Мышечные группы тела человека теряют свойственную

им рельефность вследствие отложения подкожного жира. Минеральный обмен нарушается уже через 1

-15 дней постельного режима. В результате уменьшения количества костного вещества нарушается минеральный обмен костей, уменьшается плотность кости (остеопороз).Снижение мышечного тонуса

приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

Вследствие ограничения мышечной активности возникает детренированность сердечно-сосудистой системы, уменьшается масса сердца, снижается сила и увеличивается частота сердечных сокращений. Даже при незначительной кратковременной физической нагрузке частота пульса достигает 100 уд.за 1 мин и более. Сердце при этом работает неэкономно, нужный объем крови выбрасывается за счет

увеличения количества, а не силы сердечных сокращений. Все эти явления неминуемо ведут к серьезному ухудшению снабжения тканей кислородом, то есть к гипоксии.

Следует отметить, что кровеносные сосуды также весьма «болезненно» реагируют на гиподинамию, вызывая при этом развитие не только атеросклерозов, но еще и гипертонической болезни, варикозного расширения вен и многих других состояний. При гиподинамии снижается тонус сосудов. Сосуды нижних конечностей растягиваются, в них задерживается значительное количество крови. Ослабленное сердце не способно поднять ее к верхней части тела. Гиподинамия ведет к сужению

мелких артериальных и венозных сосудов, снижению количества функциональных капилляров в

тканях, прежде всего в центральной нервной системе.

Кровяное давление падает, кровоснабжение мозга ухудшается. Появляются общая слабость, чрезмерная утомляемость, бессонница, снижение трудоспособности и умственной активности,

возникает так называемый астенический синдром . Вредное воздействие гиподинамии проявляется и в снижении обмена веществ и энергии. Соответственно уменьшается кровоснабжение тканей, снабжение их необходимыми питательными веществами и кислородом. В связи с уменьшением жизненной емкости легких, количества эритроцитов и гемоглобина в крови и соответственно снижением способности крови переносить кислород возникает кислородное голодание всех внутренних органов, гиподинамия отрицательно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, за счет снижения его моторной функции приводя к задержке пищи в области желудка, усиливая процессы гниения и брожения. Нарушается моторика кишечника, что неминуемо ведет к развитию запоров. Снижение затрат энергии при гиподинамии даже при нормальном питании приводит к увеличению жировой ткани. Чрезмерная концентрация жира в крови приводит к образованию его нерастворимых соединений с солями, которые оседают на стенках сосудов, просвет которых при этом сужается, способствуя нарушению кровообращения.

Гиподинамия очень часто становится причиной снижения потенции и полового влечения.

Гиподинамия приводит к снижению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Если хронические болезни внутренних органов при гиподинамии развиваются в зрелом возрасте, то ослабление иммунитета проявляется в течение всей жизни человека. Кроме того, гиподинамия

– это прямой путь к ухудшению состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижению координации движений и работы вестибулярного аппарата.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте.

Она задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. При этом значительно снижается сопротивляемость к возбудителям инфекционных болезней, дети часто болеют, заболевания могут переходить в хронические.

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа

жизни и поведения детей и подростков. Она складывается из нескольких слагаемых:

активность во время физического воспитания (школа, детский сад, спортивные секции),

физическая активность во время обучения (физкультминутки, перемены между уроками),

общественно полезная и трудовая деятельность (дома), спонтанная физическая активность

в свободное время.

В последние десятилетия в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, с развитием всех благ цивилизации дети и подростки стали меньше двигаться. Дефицит движений вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме ребенка. При малоподвижном образе жизни у ребенка возникает адаптация к низкому уровню двигательной активности – снижается потребность в движении. Более глубокие изменения обусловленные гиподинамией – это астенический синдром, снижение функциональных возможностей и нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

Ребенок становится раздражительным, пассивным, вялым, у него возникает чувство хронической усталости. Каждый час просиживания перед телевизором или компьютером, без или почти без

движения, повышает у детей риск развития сердечнососудистых заболеваний.

Недостаточная подвижность школьника и длительное нахождение в одном положении за столом или партой могут вызвать нарушение осанки, возникновение сутулости, деформации позвоночника. Так называемое мышечное голодание у ребенка вызывает более выявленное нарушение функций, чем у взрослых, оно приводит к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Профилактика последствий гиподинамии

говоря о профилактике последствий гиподинамии, хочется отметить, что избежать серьезных последствий малоподвижного образа жизни, совсем не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

Подавляющее большинство осложнений, вызванных гиподинамией, являются обратимыми и достаточно легко поддаются лечению. Большинство таких нарушений удается скорректировать даже без применения лекарств, просто постепенно восполняя недостаток физической активности, используя

комплекс специально подобранных упражнений. Врачи, занимающиеся проблемой гиподинамии, уверяют, что для обеспечения нормальной работы организма, совершенно не обязательно изнурять себя многочасовыми занятиями спортом. Сохранить здоровье можно, если следовать несложным правилам, знакомым каждому с детства. Вот только следуют этим правилам, почему-то далеко не все.

Итак, правило первое - это обязательная утренняя зарядка. Десятиминутный комплекс из нескольких несложных упражнений даст организму заряд бодрости на весь последующий день. Очень хорошо начать с потягиваний. Недаром дети и коты утром, проснувшись, тянутся, вытягивая все мышцы. После этого можно выполнить несколько несложных упражнений. Время их выполнения –минут 10-15. Вовремя выполнения зарядки надо следить за своим дыханием. С помощью утренней зарядки не только укрепляются мышцы тела, но и активизируется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Второе правило, соблюдать которое необходимо каждому, кто заботится о своем здоровье, - это ежедневные пешие прогулки. Чтобы уберечь свой организм от последствий гиподинамии, нет необходимости тратить часы на спортивную ходьбу. Вполне достаточно потратить 20-25 минут по дороге на работу и с работы. Пешая ходьба оказывает благотворное влияние на сердечную мышцу, улучшает снабжение внутренних органов кислородом, оказывает благотворное воздействие на нерв-

ную систему человека. Если вы работаете недалеко от дома, а может быть, и вообще не работаете, то лишние полчаса прогулки вам будут очень даже на пользу. Рассчитайте свое время таким образом,

чтобы не опоздать на работу, и спокойно идите пешком. Кроме эстетического удовольствия, вы получите и практическую пользу – потеряйте много лишних калорий. Ходьба хороша тем, что напрягаться особенно не нужно, но мышцы работают комплексно. Бедра, ягодицы, живот –все

эти группы мышц задействованы при ходьбе.

Третье правило – больше гуляйте! Особенно перед сном. Это не только успокаивает и расслабляет организм, но и способствует пищеварению. Так что, если вы плотно поели буквально за час до сна, то прогулка – лучший способ «уложить» все в животе. Но слово «прогулка» не должно означать просто-

го гуляния «не торопясь», старайтесь и в этом случае дать мышцам хотя бы небольшую работу –гуляйте по тем местам, где есть подъемы или спуски. Это очень укрепляет мышцы спины, ног.

Любите лестницы! Сейчас, в век автоматизации, очень важно иногда пренебречь достижениями техники типа лифта или эскалатора и подняться вверх пешком. Даже 20-30 ступенек в день очень эффективно отразятся на состоянии вашего организма. Плавайте на здоровье! Прекрасной профилактикой последствий гиподинамии является плавание. Занятия в бассейне укрепляют все группы мышц, помогают работе сердца, повышают сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды. Плавание – хороший способ укрепить мышцы и сбросить лишние килограммы. Даже если вы не умеете плавать, можно попрыгать в воде, побегать, подвигать ногами и руками – все это очень помогает, а самое главное –не обременяет! Не расслабляйтесь! Едете ли вы в транспорте, готовите ли ужин на кухне, смотрите телевизор –во время всего этого есть отличная возможность немного понапрягать мышцы. Занимайтесь зарядкой между делом –вполне может случиться так, что у вас просто нет времени заниматься спортом, ну а на зарядку пять -десять минут в день найти можно. Выберите удобное во всех отношениях время, включите погромче музыку и

приступайте:

5-10 наклонов вперед, затем – по 20 в правую и левую стороны и 10–назад.

После этого вздохните глубоко несколько раз и приседайте, стараясь

держаться прямо. В заключение выполните несколько упражнений на пресс – из положения лежа

поднимайтесь в сидячее, держа руки за головой. Почаще что-нибудь роняйте – если, скажем, вы уронили спичечный коробок и все спички рассыпались, то не нужно стараться собрать все за один раз

– наклоняйтесь за каждой в отдельности. Не обращайте внимания на кажущуюся идиотичность этого совета, ведь главное сейчас – физическая нагрузка, а нерациональный подход к проблеме.

Катайтесь на роликах! Сейчас модны ролики. На них катаются дети, подростки и взрослые. Ролики укрепляют мышцы, благотворно влияют на нервную систему, повышают жизненный тонус. На роликах научиться кататься можно очень быстро. Важно еще приобрести защиту: наколенники, нарукавники – чтобы предостеречься от неудачных падений, а для детей и шлем на голову.

Кроме того, нужно учиться правильно падать, и, чувствуя, что падаешь, пытаться валиться набок, или упасть на колени. Опасно кататься на роликах по мокрому асфальту. Кататься лучше всего 2-3 раза в неделю, начиная с 15-20 минут и заканчивая часом. Лучшее время для катания на роликах считается: с 11 до 13 и с 16 до 18.00. Именно в эти часы наиболее активно работает мышечная система.

При наличии болезней суставов, варикозного расширения вен необходимо предварительно проконсультироваться с врачом. Используйте домашний спортивный инвентарь – обыкновенный крутящийся тренажер, встав на который вы можете легко поупражняться, медленно поворачиваясь из

стороны в сторону. Если вам скучно крутиться на тренажере просто так, можете делать это под музыку –крутиться в такт мелодии гораздо веселей. И тогда это похоже, скорее, на танец, а не на обычное упражнение. «Кручение» можно немного усложнить: во-первых, можно вытягивать руки вверх или в стороны; во-вторых, можно взять в руки гантели и упражняться на тренажере с ними.

В общем, подводя итог, можно сказать: используйте каждую возможность, для того чтобы укрепить мышцы своего тела. Все врачи, безусловно, сходятся во мнении, что семья играет ведущую роль в профилактике гиподинамии у детей. Родители, которые действительно заботятся о здоровье своего ребенка, непременно должны помнить о важности ежедневных занятий физкультурой, хотя бы в

течение небольшого промежутка времени. Таким образом, профилактика последствий гиподинамии сводится к тому, что все мы с детства называем здоровым образом жизни. Гуляйте, бегайте, играйте в спортивные игры, дайте своему телу возможность насладиться движением, - и никакая гиподинамия

будет Вам нестрашна. Ведь движение – это здоровье. Здоровье – это жизнь.