

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
населения администрации
Центрального района


_____ С.Д. Ильина
« 12 » сентября 2022 года


«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН «Комплексный
центр социального обслуживания населения
Центрального района»


_____ Т.П. Муравьева
« 12 » сентября 2022 года


Программа
«АФК для инвалидов, нуждающихся в восстановлении
утраченных навыков»

Координатор программы:

Медведева Ирина Ивановна
специалист по социальной работе

Заведующий

социально-досуговым

отделением № 2:

Онищенко Лариса Николаевна

Санкт-Петербург

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общие положения о программе	
1.1. Целевая группа.....	5
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Актуальность.....	6
1.4. Направленность программы.....	6
1.5. Форма и режим занятий.....	7
1.6. Срок реализации программы.....	7
2. Этапы реализации программы	
2.1. Общие положения реализации программы.....	7
2.2. План проведения занятий.....	8
2.3. Контроль и дозирование нагрузок.....	8
2.4. Результативность.....	10
Список используемой литературы.....	12

Введение

В настоящее время реабилитационный, социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры признается не только специалистами в сфере физической культуры и спорта, но и социальной защиты и здравоохранения.

Подтверждением данной мысли является принятие Федерального закона от 01.12.2014 г. № 419 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов», дополняющего Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», где с 01.01.2016 вводится новая расширенная редакция термина «реабилитация», который плюс ко всему дополняется термином «абилитация». Более того, в основных направлениях реабилитации и абилитации инвалидов законодатель с 01.01.2016 выделяет отдельный раздел: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт».

Таким образом, в современной трактовке Федерального закона № 181 - ФЗ: «Реабилитация инвалидов - система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилитация инвалидов - система и процесс формирования отсутствовавших у инвалида способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалида в целях их социальной адаптации».

Исходя из содержания этих терминов становится понятным целесообразность выделения в основных направлениях реабилитации и абилитации инвалидов отдельного раздела - «физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт», что означает целесообразность использования для

работы с данными лицами технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Ее комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Само название адаптивная подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя, тем самым, необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением АФК является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы самомассажа, закаливающие процедуры.

1. Общие положения о программе

Название программы: «АФК для инвалидов, нуждающихся в восстановлении утраченных навыков»

Программа предназначена для проведения занятий АФК с инвалидами, находящимися на обслуживании в форме на дому в СПб ГБУСОН «КЦСОН Центрального района» (далее Комплексный центр).

1.1. Целевая группа

Адаптивная физическая культура базируется на общей физической культуре и отличается от базовой дисциплины объектом познания, в качестве которого выступают не здоровые люди, а лица с ограниченными функциональными возможностями. Это принципиально трансформирует задачи, принципы, методы организационные формы работы.

Программа ориентирована на инвалидов пожилого возраста, утративших способность к самообслуживанию, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и состоящих на обслуживании в отделении социально-медицинского ухода на дому граждан пожилого возраста и инвалидов (далее ОСМУ) Комплексного центра.

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

1. Улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.
2. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни граждан пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья.
3. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

Задачи:

1. Овладение комплексом упражнений, благотворно влияющим на состояние

здоровья занимающегося человека с учетом заболеваний.

2. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
4. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
5. Формирование у занимающегося культуры здоровья.
6. Формирование осознанного отношения к своему здоровью.

1.3 Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную физкультуру увеличивается. Сегодня АФК играет не второстепенную роль в физическом развитии пожилых людей, имеющих инвалидность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают АФК основным средством физического воспитания. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

1.4. Направленность программы

Большинство инвалидов пожилого возраста не занимаются физкультурой, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах АФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов.

Занятия по адаптивной физкультуре включают элементы ЛФК, упражнения с гантелями, мячами, гимнастическими палками, дыхательную гимнастику и т.д.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

1.5. Форма и режим занятий.

Занятия проводятся на дому у получателя социальных услуг, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний, при этом учитываются его индивидуальные возможности.

Длительность занятий 1 академический час (45 минут). Проводятся 2 занятия в неделю.

1.6. Срок реализации программы

Программа практических занятий с пожилыми инвалидами рассчитана на 1 год занятий (75 часов). В течение месяца проводятся 8-9 занятий.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения реализации программы

Занятия проводятся по адресу проживания инвалида.

Время проведения одного занятия составляет 1 академический час.

Предлагаемые занятия включают в себя:

- ✓ Измерение давления до и после занятий;

- ✓ Предоставление теоретического материала;
- ✓ Проведение практических занятий с использованием спортивного инвентаря и без инвентаря;
- ✓ Проведение дыхательных упражнений.

2.2. План проведения занятий

Теоретическая часть:

- Знакомство с АФК и дыхательной гимнастикой;
- Разъяснение необходимости выполнения упражнений;
- Освоение техники выполнения упражнений.

Практическая часть:

- Вводная беседа - 5 мин.
- Измерение давления - 5 мин.
- Занятие АФК - 20 мин.
- Дыхательная гимнастика - 10 мин.
- Измерение давления - 5 мин.

При проведении каждого занятия необходимо:

- Объяснять занимающимся АФК необходимость в ежедневном выполнении упражнений.
- Мотивировать к ежедневному самостоятельному выполнению упражнений.
- Стимулировать его к самостоятельному выполнению комплекса упражнений, а именно подмечать и сравнивать успехи в выполнении того или иного упражнения.

2.3. Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с инвалидами пожилого возраста необходимо применять ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению

нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечат положительное влияние физических и дыхательных упражнений на организм занимающегося и уменьшат вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

Как понять, что занятия АФК приносят пользу

Нужно всегда следить за самочувствием и состоянием здоровья занимающегося, так как это позволяет, в случае необходимости, вовремя скорректировать курс АФК, чтобы он не вредил и приносил еще больше пользы.

Понять, что упражнения приносят пользу можно по следующим признакам:

- в процессе выполнения упражнений не ощущается дискомфорт;
- во время тренировки и после нее не появляется одышка;
- после тренировки появляется легкое ощущение приятной усталости;
- показатели кровяного давления ниже после тренировки, чем до нее;

- постепенно при регулярном выполнении упражнений повышается уровень жизненной энергии;
- улучшается самочувствие.

В каких случаях нужно немедленно прекратить тренировку:

- если некоторые упражнения приводят к появлению сильной боли;
- после гимнастики сильно учащается пульс, давит в области сердца;
- в процессе тренировки повышается кровяное давление, появляется ощущение пульсации в голове;
- упражнения приводят к одышке и тошноте;
- тренировки не расслабляют, но наоборот, приводят к усилению ощущения напряжения.

Кроме этого стоит придерживаться простых правил:

- Перед проведением гимнастики нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Тренироваться нужно только на пустой желудок – не ранее, чем через 2 часа после приема пищи.
- Запрещено выполнять упражнения, если повышена температура, при обострении хронических заболеваний.
- Для тренировок нужно выбирать свободную, не сковывающую движения одежду.
- После гимнастики нужно прислушиваться к ощущениям в своем теле. Не должно быть сильных болей, жжения, ломоты.

При проведении последнего занятия необходимо:

Подвести итоги занятий, мотивируя получателя услуг высказаться о том, каких успехов он добился и как планируют применять полученные навыки.

2.4. Результативность

Если выполнять предлагаемые упражнения, можно добиться следующих результатов:

- Нормализовать метаболические процессы на всех уровнях, а это существенный вклад в профилактику болезней сердца, эндокринной системы, ожирения.
- Улучшить кровоснабжение органов и тканей, повысить уровень насыщения кислородом. Это позволяет сохранить полную функциональность всех систем организма на долгие годы.
- Поддержать мышечную силу, замедлить естественные процессы атрофии, которые неизбежно протекают в зрелом возрасте.
- Улучшить координацию движений, восстановить функционирование вестибулярного аппарата и вегетативной нервной системы.
- Нормализовать работу опорно-двигательного аппарата, улучшить уровень активности, поддержать подвижность суставов.
- Поддерживать нормальный объем легких, предотвратить их преждевременное старение, обеспечить надежную защиту от застойной пневмонии.
- Улучшить эмоциональное и психологическое состояние, повысить уровень гормонов, ответственных за ощущение счастья, наполниться позитивными эмоциями и переживаниями.

Список используемой литературы:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с.
2. Евсеева, О.Э. : Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебник / авторы - составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев: под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. - 296 с. 1500 экз. - ISBN 5-9718-0020-5
4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. - 448 с. 2000 экз. - ISBN 5-9718-0092-2
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. - 608 с.
6. Аксенова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа [Текст]: учебн. пособие / О.Э. Аксенова-автор составитель / Под общей редакцией С.П. Евсеева. - СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.

7. Попов, С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - 3-е изд. - Ростов н / Д : Феникс, 2005. - 608 с.
8. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло и др. - М. : Советский спорт, 2010. - 483 с.
9. Макаренко, О.К. Основы физической реабилитации [Текст]: учебник для студ. вузов / О.К. Макаренко. - К. : Олимп. лит. , 2012. - 528 с.
10. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Текст]: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. М. : Советский спорт, 2010. - 164 с.

Примерный план проведения занятий по АФК

1. Знакомство с планом проведения предстоящих занятий

1. Расспросить о самочувствии получателя социальных услуг;
2. Рассказать на какую группу мышц направлены предстоящие упражнения;
3. Разъяснить о пользе выполнения именно этих упражнений;
4. Объяснить технику выполнения упражнения.

2. Измерение давления

Если давление низкое или высокое делается соответствующая дыхательная гимнастика, которая нормализует давление.

3. Проведение занятия

Главная особенность АФК – плавное увеличение нагрузки. Также упражнения для лежачих людей дополняются дыхательными практиками, которые направлены на активизацию кровообращения и обеспечивают насыщение тканей кислородом.

Упражнения выполняются как сидя, так и лежа – по возможности занимающегося человека.

Пассивные упражнения

Одной рукой удерживается область сустава, второй рукой обхватывается нога в некотором удалении и совершаются плавные медленные движения. Прорабатываются тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и пальцы рук и ног в отдельности.

Активные упражнения выполняются лежачими больными самостоятельно, без посторонней помощи, без резких движений. Нагрузка и

количество повторений увеличиваются постепенно, по мере укрепления мышц и суставов.

Дыхание

Занятие начинается с легкой дыхательной гимнастики, которая позволит усилить кровообращение и немного разогреть мышцы.

Исходное положение (и. п.):

- сидячее положение, ноги стоят так, чтобы позиция была максимально устойчивой, руки висят свободно, голову держать прямо;
- лежащее положение.

Поднять руки через стороны вверх, вдохнуть носом, руки опустить – выдохнуть ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторить 3 раза. Выполнять не напрягаясь.

Упражнения для шеи

Укрепление мышц шеи имеет особое значение на силу предотвращения нарушений мозгового кровоснабжения. Упражнения выполняются на подушке или на специальном жестком валике.

1. Движения начинаются с легких покачиваний головы от одного плеча к другому. Постепенно амплитуда покачиваний увеличивается.
2. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п.; опустить вниз, вернуться в и.п.; повернуть влево, вернуться в и.п.; опустить вниз, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).
3. Медленно выдвигать подбородок вперед, по диагонали и в стороны (повторить 4-6 раз).

Упражнения для плечевых суставов

1. Руки расслаблены и расположены вдоль тела на постели. Плавно выполнять развороты рук наружу и вовнутрь с максимально возможной амплитудой. Работают при этом в первую очередь плечевые суставы.
2. Одно плечо поднять, другое опустить (тянуть вниз) (повторить 6 раз).

3. Вращательные движения в плечевом суставе (руки к плечам) вперед - 4 поворота, назад - 4 поворота (повторить 4-6 раз). Двигать суставами медленно, согласуя движения плеч с дыханием. В момент, когда плечи почти касаются ушей, делать вдох, а в самой низкой точке – выдох.

Упражнения для кисти рук

1. Выполнить сгибательные и разгибательные движения всех пальцев рук вместе и по отдельности (повторить 4-6 раз).
2. Вытянуть руки прямо перед собой, чтобы они находились в перпендикулярном положении относительно туловища. Сжать кулаки и совершать вращательные движения в одну и другую стороны (по 8 раз), используя только кистевой сустав.
3. По 8 раз сжать и разжать кулак.
4. Руки – в замок (вдох), вытянуть их вперед, вывернуть ладони наружу (выдох), тянуться. Руки, согнуть в локтях, на себя, кисти развернуть внутрь; руки выпрямить в локтях – кисти наружу. Выполнять на счет от 1 до 8 (повторить 6 раз). После окончания упражнения крутить кистями, сомкнутыми в замок, влево и вправо.

Упражнения для локтевых суставов

1. Плечи на постели, руки расположены вдоль тела. Руки медленно сгибаются в локтях так, чтобы дотронуться кончиками пальцев до плеча, затем плавно разгибаются, возвращаясь в исходное положение (повторить 4-6 раз). Это упражнение позволит предотвратить разрушение локтевого сустава, сохранить его подвижность.

Встряхнуть руки и отдохнуть в свободном, расслабленном состоянии около одной минуты.

Упражнение для активизации кровообращения и тонуса мышц верхних конечностей

1. Руки вытянуть вдоль тела и приподнять над постелью на высоту 15-30 см. Расслабляя мышцы, «уронить» руки на постель, таким образом, чтобы был слышен шлепок. Количество повторений наращивать от 6 до 30 в день.

Упражнения для ног

1. Сокращать мышцы ягодицы на счет «1, 2, 3». На счет «4» – расслабить (повторить 4-6 раз).
2. Сокращать мышцы бедра на счет «1, 2, 3». На счет «4» – расслабить (повторить 4-6 раз).
3. Сокращать икроножные мышцы на счет «1, 2, 3». На счет «4» – расслабить (повторить 4-6 раз).
4. Выполнять сжимание и разжимание пальцев ног (повторить 6 раз).
5. Совершать вращательные движения стопами на себя, затем от себя на счет от 1 до 6 (повторить 4-6 раз).
4. Поочередно одну ступню тянуть вперед от себя, другую – на себя (повторить 6 раз).
6. Имитация ходьбы. Лежа на спине правую ногу подтянуть к себе, сгибая ее в колене. Затем левую ногу подтягивать к себе одновременно выпрямляя правую ногу. Руки при этом тоже поочередно сгибаются в локте (повторить 8 раз, постепенно увеличивая количество раз).
7. В положении лежа на спине под ноги подложить жёсткий валик. Колени развести наружу, затем свести внутрь. Упражнение можно усложнять.

Упражнения для профилактики запоров

Лежа на спине, максимально «надуть» живот, делая глубокий вдох.

После этого на выдохе живот максимально втянуть.

Дыхательная гимнастика

В работу включается вся дыхательная система. Вдох делается полной грудью. Воздух заполняет лёгкие полностью, проходя через все органы дыхательной системы. Такой тип дыхания успокаивает, тормозит темп выброса кортизола в кровь.

1. Расположить руку на животе, другую на груди. Дыханием поднимать руку, расположенную на груди, другая – остаётся неподвижной. Задержать воздух на 5-10 сек. Выдох через рот.
2. На этом этапе дыхание должно поднимать руку, находящуюся на животе. Грудь обездвижена. Повторить 3-5 раз.
3. Чередовать методы дыхания из пункта 1 и 2.
4. Одновременное глубокое дыхание с использованием обоих видов вдохов. Вдох и выдох занимают равный промежуток времени с небольшими паузами.

4. Измерение давления

Наблюдаем за показателями давления и пульса. Сравниваем эти показатели до занятий и после. При необходимости корректируем физические и дыхательные нагрузки.

Методы, применяемые для снижения артериального давления получателям социальных услуг на дому.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

В современной медицине эта методика применяется при гипертонии. Дыхание по Стрельниковой способствует естественному расширению сосудов, нормализуя таким образом состояние. Оно подходит тем, у кого АД скачет и существует опасность слишком высокого или даже пониженного давления.

Правила выполнения дыхания по Стрельниковой при гипертонии

Чтобы применение методики принесло пользу, крайне важно тщательно соблюдать все правила дыхания. В то же время добросовестное исполнение рекомендаций не только нормализует давление, но и улучшает самочувствие, повышает качество жизни.

При выполнении упражнений нужно придерживаться таких правил:

- следить, чтобы губы были расслабленными;
- не соединять их полностью;
- вдыхать носом, выдыхать ртом.

С целью понизить давление вдыхать воздух следует очень резко. Лучше выпускать его медленно и плавно. Одновременно полезно делать специальные упражнения. Это способно полностью удовлетворить потребность в кислороде, а также активизировать работу внутренних органов и систем.

Дыхание при гипертонии должно быть ритмичным. Чтобы достичь результата, дышать так необходимо не меньше чем 10 минут. По прошествии этого времени начнется медленное понижение АД.

Важно чередовать напряжение с расслаблением. Выполнив 5 - 7 упражнений, нужно дать мышцам отдохнуть. После 4-5 резких вдохов носом, следует сделать один спокойный, неспешный выдох.

Выполнять дыхательные упражнения пожилым необходимо сидя или лежа.

Лошадка

Полностью снять с себя напряжение и расслабить мышцы. Спина при выполнении упражнения должна быть ровной. Далее делается 4 глубоких вдоха подряд без остановки. Важно их сделать быстро и с громким характерным звуком. После этого делается 5 секундная пауза с плавными вдохами ртом. Далее вновь делаются 4 резких вдоха носом. Упражнение важно повторить 24 раза.

При выполнении упражнения категорически запрещено задерживать дыхание или делать длительные перерывы в повторении упражнения.

Гимнастическое упражнение предполагает 4 резких вдоха и один плавный выдох. Для больных гипертонией очень важно концентрироваться на вдохе, а счет вести на выдохе.

Ладони

Руки должны быть согнуты в локтях и «смотреть» в пол. Ладони необходимо расположить на уровне грудной клетки. Кисти развернуть тыльной стороной к себе. В такой позе нужно делать резкие шумные вдохи носом. С каждым дыханием ладони сжимаются в кулачки, а на выдохе мышцы расслабляются.

Повторить каждую процедуру следует по 4 раза. Затем должно наступить краткосрочное расслабление. Упражнение нужно повторить минимум 6 раз.

Погончики

Плечи должны быть полностью расслаблены, а голова приподнята. Руки, согнутые в локтевых суставах, и ладони, сжатые в кулаки, расположены на уровне пояса. Одновременно с вдохом руки резко

разгибаются, кулачки разжимаются, пальцы растопыриваются. Можно представить себе, будто что-то нужно бросить в пол. Кратковременное расслабление снова должно смениться напряжением в мышцах.

Повторять упражнение нужно около 8-10 раз. Важно внимательно следить за правильностью дыхания.

Обними плечи

Руки сгибаются в локтях. На вдохе нужно резко обнять себя. При этом стоит проследить, чтобы конечности располагались параллельно друг другу и не перекрещивались. Упражнение повторяется 8 раз. На выдохе мышцы расслабляются, а руки опускаются.

Повороты головой

Повороты головой нужно делать резко, на вдохе. Не следует задерживаться в каком-то положении. Выдох должен быть практически незаметным через приоткрытый рот. После 8 поворотов можно сделать несколько секунд перерыва. Всего следует провести 12 подходов по 8 действий.

Ушки

Головой выполняются наклоны в каждую из сторон. При каждом движении влево и вправо выполняется глубокий резкий вдох. После 8-10 мероприятий наступает небольшой перерыв. Затем упражнения повторяются 12 раз.

Нельзя выполнять следующее упражнение, если не получилось предыдущее.

Дыхательная гимнастика по Бубновскому

Диафрагмальное дыхание

Дыхательная гимнастика при гипертонии по Бубновскому помогает справиться с гипертонической болезнью и рядом других заболеваний, улучшает циркуляцию крови в организме, увеличивает объем легких.

Правильное дыхание важно для профилактики повышенного давления и рекомендовано людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Выполняется из положения лежа на спине. Одну ладонь кладут на живот. Через нос делают вдох, ощущая, как живот наполняется воздухом. Вдох должен быть непродолжительным, но ровным. Диафрагмальное дыхание сопровождается длинным выдохом сквозь неплотно сомкнутые губы. Живот втягивается, выталкивая из легких весь воздух.

Ладонь нужна на животе, чтобы научиться концентрироваться на работе мышц: во время вдоха она поднимается, во время выдоха — опускается. В процессе дыхания напряженными являются только мышцы брюшного пресса: руки, плечи, лицо, шея должны быть расслаблены. Сделать не менее 20 дыхательных циклов. Повторять гимнастику можно несколько раз в день. А выполнение ее перед сном помогает быстрому засыпанию.

Метод лечения по Шишонину

Исходное положение для всех упражнений — сидя. Спину держать прямо. Каждое выполняется по 5 раз для каждой стороны.

Метроном.

Наклонить голову так, чтобы почувствовать напряжение мышц с противоположной стороны, и задерживать ее в таком положении на 15 секунд. Во время наклона сделать выдох. Затем плавно возвратиться в исходное положение, делая вдох. Повторить то же самое, наклоня голову в другую сторону.

Пружина.

Опустить подбородок до ключицы, чтобы напряглись задние мышцы шеи. Голова фиксируется в таком положении на 15 секунд. Затем подбородок плавно поднять вверх, чтобы напряглись передние мышцы. При этом нельзя запрокидывать затылок. В таком положении голова тоже фиксируется на 15 секунд.

Грусть

Положить голову на левое плечо на 15 секунд, затем на такое же время на правое.

Взгляд в небо

Максимально повернуть шею в сторону и зафиксировать на 10 секунд. Поочередно делать это влево, затем вправо, учитывая указанный интервал времени.

Повороты.

Выполнить почти такие же движения, только нужно поворачивать голову то в одну сторону, то в другую. Поворот осуществлять до упора, чтобы напряглись мышцы ниже затылка. Голову зафиксировать на 10 секунд, затем выполнить поворот в другую сторону. Необходимо поворачивать только голову, а плечи должны оставаться неподвижными.

Рамка.

Расслабить правую руку. На левое плечо кладется правая рука. На плечо нужно надавить. Локоть должен быть параллелен полу. Голову повернуть вправо. При этом нужно подбородком надавить на правое плечо. Каждое положение фиксируется на 10 секунд. Затем упражнение выполнить в противоположную сторону.

Факир.

Руки поднять вверх через стороны, ладони соединить вверху. Голову повернуть сначала вправо, затем влево. В каждом положении голову нужно фиксировать на 10 секунд.

Самолет

Вытянуть руки в разные стороны. Следить за тем, чтобы они не сгибались в локтях. Через каждые 15 секунд опускать руки на мгновение, чтобы отдохнуть, и снова повторить.

Цапля.

Разместить ладони на коленях. Подбородок плавно потянуть вверх, чтобы напряглись мышцы шеи. Руки при этом отвести назад до упора. Сгибать их нельзя. Должно появиться напряжение между лопатками. Тело фиксируется на 10 секунд. Сделать небольшой перерыв и повторить.

Дерево

Поднять руки вверх, чтобы ладони были параллельны потолку, а пальцы левой и правой руки слегка соприкасались. Каждые 10 секунд ненадолго опускать руки.

Гусь.

Вытянуть шею вперед и немного вверх. Должно появиться напряжение в задних мышцах шеи. Поворот шеи нужно осуществлять по дуге вправо и вниз, а затем – влево и вниз. Каждый раз, когда подбородок опускается, нужно фиксировать состояние на 10 секунд.

При регулярном выполнении данных упражнений мышцы шеи будут укрепляться. Постепенно можно будет увеличить время фиксации до 30 секунд.

Преимущество данного метода заключается в том, что, помимо лечения гипертонии, можно избавиться от нарушений осанки и проблем с опорно-двигательной системой.

С целью закрепления полученного от курса лечебной гимнастики терапевтического эффекта Шишонин рекомендует дополнять комплекс специальным массажем, который не требует посторонней помощи и может осуществляться самостоятельно. Приступая к сеансу, надо разогреть шею. Закрепляющий массаж проводится на протяжении 10-15 минут и включает следующие этапы:

- Поглаживание зоны затылка, медленно спускаясь к позвоночному столбу и плече-лопаточной области.
- Массирование кончиками пальцев шейных позвонков.
- Обхватив рукой всю шею, осуществлять пощипывающие движения снизу - вверх.

- Поглаживание области между подбородком и ключицей.
- Аналогичные действия совершить для затылочной зоны.

Мудры от давления:

Мудра – это комбинация пальцев, сложенная в определенной последовательности. Прежде чем выполнять упражнения при высоком давлении необходимо лечь и расслабить все мышцы, начиная от кончиков пальцев на ногах.

Эффективные мудры для снижения давления

Восточные знания базируются на умении правильно расслабляться, визуализировать проблему и обратиться к энергетическим центрам.

7 самых лучших техник:

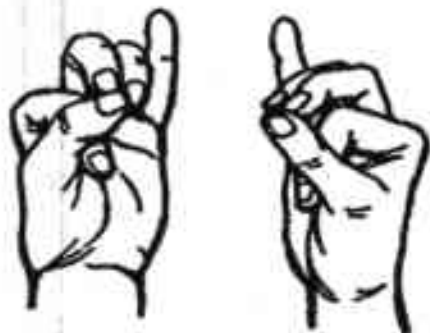
1. Самая простая мудра от гипертонии и головной боли — **исцеляющая «корзинка»**. Для нее необходимо сделать корзинку из рук так, чтобы правый мизинец оказался наверху. Далее освободить большие и указательный пальцы. Левый указательный согнуть и подложить под него правый большой. Другие два пальца должны быть выпрямлены, а руки расслаблены.



2. **Мудра, спасающая жизни.** С помощью этого упражнения можно реально помочь больному человеку. Влияние, которое она оказывает на гипертоника, сравнима с действием валидола. Использовать эту технику нужно при резких болях в груди и симптомах приступа, чтобы предотвратить инфаркт и другие страшные заболевания сердца.

Для ее выполнения подушечки указательного пальца положить у основания большого. Средний, большой и безымянный соединяют вместе. Выпрямленный должен остаться только мизинец.

Параллельно это же необходимо сделать и на другой руке. При этом состояние остального тела должно быть расслаблено. Можно для удобства прилечь или устроиться в кресле, а руки положить на подлокотники.



3. **Упражнение «Черепаха»** — выполняется при сердечных патологиях, переутомлении, а также при астенических синдромах.

Руки сложить в замок! Большие пальцы прижать друг к другу и отогнуть, направляя к сердцу — это символизирует голову черепахи. При этом тело должно быть расслаблено, а дыхание спокойное. Не нужно обдумывать эту позу, все мысли лучше направить на снижение артериального давления. Так можно избавиться от воздействия «энергетических вампиров».



4. **«Стрела Ваджра»** рекомендуется при сердечных патологиях, нарушении кровообращения, артериальной гипертензии. В момент выполнения нужно следить за дыханием! Лучше представлять себе, как состояние организма приходит в норму.

Для выполнения мудры Ваджа необходимо скрестить по три пальца, а указательные и большие – соединить. Можно попробовать оттопыривать или прижимать эти пары, чтобы достичь разных эффектов. Пальцы держится в среднем 15 минут. При этом дыхание должно быть спокойное, а мысли направлены на визуализацию проблемы и ее решение.

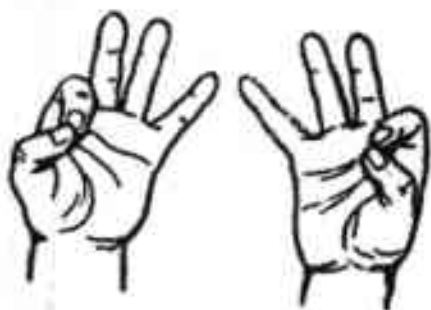


5. Мудра «Земля» рекомендована при подавленности, психических нарушениях, стрессах, которые могут привести к скачкам АД и проблемам с сердцем. *Начинать упражнение нужно с большого и безымянного пальцев, которые соединяются подушечками друг с другом. Давить можно с небольшим усилием. Остальные пальцы выпрямить.* В результате постоянной практики мудры Земля можно успокоиться свое психологическое состояние, повысить самооценку и защититься от неблагоприятной среды.



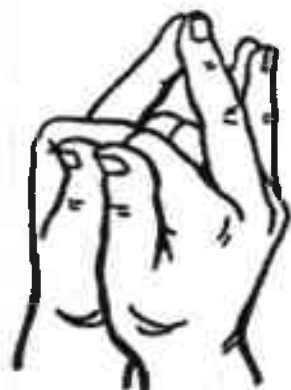
6. Техника «Знания». Это наиболее важная комбинация, способная поднять настроение, избавить от усталости и предотвратить депрессию. Кроме того, это мудра помогает стабилизировать кровяное давление и улучшить качества сна. *Необходимо сложить большой и указательный пальцы вместе, а остальные – выпрямить. При этом лицом лучше повернуться*

на восток и представить себе синее небо. Выполнять можно как одной, так и двумя руками. Для усиления эффекта упражнение следует выдержать 5-10 минут несколько раз в день.



7. **«Шапка Шакья-муни»** — мудра от высокого давления. Помогает при гипертоническом кризе, депрессии, а также нарушении мозгового кровотока. *Для нее указательные и безымянные пальцы обеих рук приблизить друг к другу в полусогнутом виде, не прикасаясь. Средний и мизинец — выпрямить и прислонить к их паре на другой руке. Большие — сомкнуть.*

Достаточно выучить определенный набор жестов и выполнять их с рекомендованной периодичностью. Предварительное расслабление и настрой всех внутренних систем на работу без сбоев поможет повысить эффективность упражнений.



Полезные жесты рук

Мудры называют йогой для пальцев. Это не случайно, так как на кончиках каждой фаланги расположены нервные окончания, отвечающие за конкретный орган. При выполнении упражнений от

гипертонии в определенную область посылается заряд энергии. Точная комбинация способна оказать лечебное воздействие.

Для поддержания кровяного давления в норме заниматься восточной медитацией стоит регулярно! Это отличный способ профилактики гипертонии и гипотонии.

Важно осознанно подходить к процессу! Всегда представлять, как с помощью упражнения давление восстанавливается, а болезни уходят навсегда. Приступать к занятиям всегда нужно в расслабленном состоянии.

Для избавления от болей в сердце подойдет мудра «Ганеша» — названная в честь индийского божества.

Для ее выполнения необходимо соединить руки в замок перед собой. При этом ладонь левой руки должна быть повернута наружу, правой – вовнутрь. Важно все делать плавно, избегая резких жестов.



При аритмии и гипертонии индийские мудрецы практиковали мудру «храм Дракона».

Каждый палец являлся символом частей тела этого крылатого змея, а руки – его храмом. *Средние пальцы обеих рук сгибаются и соединяются, при этом остальные фаланги должны остаться выпрямленными или слегка соприкоснуться друг с другом.*

