



Юлия Запаладова.

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

Многие ли из нас делают утреннюю зарядку? Занимаются физкультурой вечером? К сожалению, единицы. Меж тем лечебная физкультура способна творить настоящие чудеса. О том, как правильно ею заниматься, мы говорим с заведующей отделением ЛФК и ФТ кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории Юлией ЗАПАДАЛОВОЙ.

Интернет в помощь?

— Юлия Евгеньевна, многие пациенты, услышав, что им нужна консультация врача ЛФК, недоумевают: зачем к нему идти?

— Грамотный врач при необходимости всегда направит больного в отделение ЛФК. Мы единственные узкие специалисты, занимающиеся со всеми без исключения больными, будь то пациенты невролога, хирурга, ортопеда или пульмонолога, и немногие из тех, кто изучает тело человека в динамике. И первое, что должен усвоить пациент, приходящий к врачу ЛФК — он будет работать сам! А вот для того чтобы эта работа была эффективной, и нужна консультация врача моего профиля. Именно мы с учетом всех особенностей организма, с учетом знания биомеханики — то есть особенностей работы суставов и внутренних органов во время движения — подбираем программу, гимнастику, которая действительно поможет.

— А может и навредить?

— Запросто. Особенно рискуют те, кто ходит в тренажерный зал, имея серьезные проблемы со здоровьем. Тренеры зачастую дают запредельную нагрузку, они не обучены учитывать все особенности организма и больше «заточены» на спорт, чем на лечебную физкультуру. Особенно пагубно могут отразиться на суставах и позвоночнике поднятие большого веса, глубокие приседания и бег. Нагрузка должна быть строго дозированной и приносить удовольствие.

— А Интернетом пользоваться при подборе ЛФК можно? Давайте наберем: комплекс упражнений для мышц спины... Миллион ссылок!

— Вот именно. И как выбрать то, что подходит именно вам? Проявления остеохондроза очень разнообразны. И артриты бывают разные. А есть еще сопутствующие заболевания



— почти у каждого человека. Так что не стоит рисковать. Посетите специалиста, он даст рекомендации, учитывая все нюансы, порекомендует позаниматься сначала с инструктором в группе, а потом уже самостоятельно.

Не надейтесь только на врачей. Нет ни одной таблетки или укола, которые сделают мышцы сильными, а позвоночник гибким.

— Врач ЛФК есть в каждой поликлинике?

— К сожалению, нет. И поэтому давно назрела необходимость создания в Ярославле крупного, хорошо оснащенного реабилитационного центра. Он нужен не только пациентам, но и государству. Судите сами. Если человек утрачивает работоспособность после травмы или заболевания только потому, что не была проведена должная реабилитация, и становится инвалидом, он перестает работать, а значит, платить налоги. И плюс к этому начинает получать пособие по инвалидности за счет других, скажем так, более здоровых налогоплательщиков.

С чего начинается утро

— Возьмем более здоровую категорию людей. Тех, у кого не было травм и серьезных заболеваний. Им лечебная физкультура нужна?

— Конечно! Современный человек очень мало двигается. Поэтому даже если вас ничего не беспокоит, утреннюю зарядку нужно делать обязательно! Парадокс, но люди больше заботятся об автомобиле, чем о собственном теле. Каждый год хозяин авто отправляет машину на ТО, мало ли что у нее не в порядке? И чем старше машина, тем больше он о ней печется. А сам автовладелец на диспансеризацию, которая проводится бесплатно во всех поликлиниках, не ходит, даже перешагнув пятидесятилетний рубеж. И тело разогреть хотя бы простейшим комплексом упражнений большинство не считают нужным: ноги и так ходят, руки вроде шевелятся. Это все до поры до времени.

— Но именно с утра времени катастрофически не хватает!

— Пять минут на зарядку сначала в постели, а потом сидя можно найти всегда. Но чем старше человек, тем больше ему требуется времени на раскочку и тем бережнее должны быть упражнения. Утром обязательно нужно разогреть суставы. А в течение дня желательно использовать каждую свободную минутку для того, чтобы позаниматься. Особенно если вы работаете за компьютером.

— Какие упражнения вы посоветуете офис-менеджерам?

— Для начала усвоить правило: 50 минут работаем, 10 минут занимаемся. Достаточно пяти упражне-

ний. **Первое.** Расслабляем мышцы шеи и начинаем очень медленно поворачивать голову справа налево на счет: один, два, три, четыре. Затем выполняем это же упражнение слева направо так же на четыре счета. В каждую сторону по 4 раза, всего 8. **Второе.** Поворачиваем голову в сторону. Это исходное положение. Затем опускаем подбородок вниз и начинаем поворачивать голову, мысленно проводя подбородком по груди. Выполняем также 8 раз, по 4 в каждую сторону. **Третье.** Пишем носом цифры. Представьте, что у вас на кончике носа мел, а перед вами доска. И вы должны написать на ней цифры от 1 до 9. Начинайте писать на формате А4, то есть маленькие цифры, иначе может закружиться голова. Если все в порядке, переходите к «письму» на больших листах. **Четвертое.** Руки положите на плечи. Делайте медленные вращения плечами, стараясь начертить локтями в воздухе букву О. **Пятое.** Положите правую руку на левое плечо, надавливая на него ладонью вниз с силой. Одновременно наклоняйте голову к правому плечу, осторожно растягивая мышцы шеи. Затем сделайте это упражнение в другую сторону. Повторите по 4 раза.

— А как заниматься вечером?

— Если не показаны специальные упражнения, можно просто покрутить мини-велотренажер для ног и рук. Стоит он недорого, а польза от него огромная. Только не говорите опять «нет времени». Для занятий на этом тренажере время есть всегда. Смотрите сериал — крутите педали ногами. Устали, поставьте на стол и продолжайте работать руками. Такая зарядка отлично разрабатывает суставы. Началась рекламная пауза? Не надо смотреть, какие замечательные имеются в продаже порошки. Берите массажер и разминайте спину. Очень хорошо также освоить пальчиковую гимнастику, делать самомассаж волосистой части головы.

Пожилым везде у нас дорога

— Ваши пациенты, вероятно, люди пожилого возраста?

— Нет. Сейчас даже в 18 лет обнаруживают начальный остеохондроз. Лет 50 назад на такого пациента сбежались бы посмотреть все врачи! Это очень печально. Представьте, что с ним будет в сорок лет, если он не начнет уделять должное внимание своему здоровью? Так что пациенты у нас самые разные: мы реабилитируем людей после травм, инсультов, пневмонии, различных операций... А что касается пожилых людей, то как раз для них сейчас делается очень многое. В каждом центре социального обслуживания работают группы здоровья, где пенсионеры занимаются гимнастикой. Проводятся занятия в ФОКах. Это была моя идея их организовать — проблема занятий физической культурой в городе имела, мне очень хотелось, чтобы эти занятия стали повсеместными и доступными.

Любой человек должен иметь крепкий мышечный корсет. Перенапрягаются и болят обычно именно слабые мышцы.

И я искренне благодарна Владимиру Витальевичу Слепцову, который еще 10 лет назад эту идею поддержал и помог ее продвинуть в массы. Сегодня во всех ФОКах Ярославля есть группы здоровья, где два раза в неделю

в две-три смены для пожилых людей проводятся занятия по классической оздоровительной гимнастике. Инструкторов я обучала лично.

— Но, наверное, есть пожилые люди, которым и такую гимнастику выполнять сложно...

— Вы правы. Именно поэтому те, кто не справлялся с нагрузкой, стали приходить ко мне на прием с просьбой придумать для них какой-то облегченный вариант. И я обратилась к Востоку.

— Почему?

— У них очень интересные наработки. Но не все подходит русскому человеку. К примеру, упражнения в полуприседе для наших коленей абсолютно не годятся. Я выбирала то, что приемлемо именно для нас. Работа была проделана большая, и тут меня очень поддержал областной совет ветеранов. Мы подали заявку на грант и выиграли его! Затем инструкторы-методисты со всей области собрались на трехдневный семинар. Тренинги, мастер-классы шли с утра до позднего вечера. Неоценимую помощь оказал президент Ярославского отделения вьетнамской гимнастики нян-нам Балынин Олег Эрлихович. После обучения инструкторы разъехались по городам и весям, и начались бесплатные занятия по всей области, не только в городах, но и в селах. Они шли целый год, и результаты были просто потрясающими!

— А что вы скажете о скандинавской ходьбе? Люди пенсионного возраста занимаются именно такой физкультурой...

— Почему пенсионного? Мы всей семьей с удовольствием ходим с палками по набережной. Скандинавская ходьба — это самый оптимальный вид лечебной физкультуры. Именно здесь используется естественная для человека форма движения — ходьба. Кроме того, за счет палок часть нагрузки с поясницы и коленных суставов переносится на руки. Это отличная профилактика самых разных заболеваний. Именно поэтому скандинавская ходьба набирает популярность. Я как-то специально на набережной посчитала, каге больше — бегунов или «скандинавов»? Нас, тех, кто с палками, оказалось больше в два раза! Люди поняли, какую огромную пользу приносит такая ходьба. Присоединяйтесь!

Юлия ЧЕКАЛЕВА
Фото Ирины ШТОЛЬБА