

В Ярославле состоялась третья ежегодная школа фитнеса и реабилитации IQFitness

19 – 20 ноября более 100 участников собрались обсудить актуальные вопросы взаимодействия спортивных и медицинских организаций и определить наиболее эффективные методы работы с людьми, испытывающими боль разной этиологии. Инициатором проведения мероприятия выступила ярославская клиника «Центр доказательной медицины». Ведущие специалисты в области медицины, реабилитации, фитнеса представили новейшие методики, нацеленные на оздоровление человека.

Участники IQFitness проявили большой интерес к мастер-классам от ведущих специалистов фитнес-индустрии и медицины. Как человек владеет своим телом? На какие процессы в организме это влияет? Какими направлениями фитнеса можно заниматься при варикозном расширении вен? Какие способы профилактики травматизма коленного сустава в тренажерном зале применяются в настоящее время? Эти и многие другие вопросы активно обсуждались на мероприятии.



Резолюция

Движение – жизнь

Россия относится к странам с самыми высокими темпами роста численности инвалидов. Поэтому перед нашим государством крайне остро стоит проблема создания условий для достойной жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Какими же методами современная медицина может помочь тем, кто по той или иной причине получил группу инвалидности? Об этом рассказывает главный специалист по профилактической медицине департамента здравоохранения и фармации ЯО Сергей Яковлев.



Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряются уверенность в себе и чувство собственного достоинства. А активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, дают новые возможности и в итоге возвращают к активной жизни.

Привлечь человека, перенесшего тяжелую болезнь, к занятиям спортом – значит, по сути,

восстановить у него утраченный контакт с окружающим миром. В ряде случаев физкультура является единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации, противодействует неадекватному психологическому и антисоциальному поведению, которое часто возникает на почве тяжелой инвалидности.

Лечебная физкультура позволяет:

- использовать ее в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации;
- восстанавливать физическую силу инвалида, его способность координировать свои действия, повышать выносливость;
- рассматривать каждую тренировку не только как борьбу за восстановление силы, но и как источник радости;
- использовать групповые занятия как средство социальной интеграции инвалидов в общество, как мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром.

Здесь стоит сказать о том, что одна из наиболее часто встречающихся проблем у инвалидов – ограничение способности к передвижению. В связи с патологией костно-мышечной системы, других органов



«**Важнейшими в системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями здоровья являются физическая реабилитация и социальная адаптация посредством физической культуры и спорта. И речь здесь идет не только о лечебной физкультуре. Инвалиды могут заниматься самыми разными видами спорта. Среди них стрельба из лука, настольный теннис, баскетбол, некоторые виды легкой атлетики, плавание, тяжелая атлетика, лыжные гонки и многие другие.**

и систем возникает дефицит двигательной активности, который приводит к так называемой гипокинетической болезни. В основе ее лежат гипокинезия (состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений, длительной фиксированностью вынужденной позы, обеднением координационной деятельности) и гиподинамия (абсолютное и относительное снижение объема и интенсивности двигательной активности человека, которая сопровождается малыми мышечными усилиями). Это приводит к следующим негативным последствиям:

- трофическим и дегенеративным изменениям опорно-двигательного аппарата;
- снижению тонуса мышц, нарушению координации;
- нарушению обменных процессов и увеличению объема жировых тканей;
- детренированности мышц живота, что ведет к нарушению функции пищеварения (атонии кишечника);
- нарушению сердечной деятельности и силы сокращения сердечной мышцы;

– изменению дыхания, уменьшению жизненной емкости легких и легочной вентиляции;

– уменьшению объема циркулирующей крови, что сопровождается ослаблением тонуса сосудов и ухудшением снабжения тканей кислородом.

При этом гиподинамия и гипокинезия являются причиной снижения функциональных возможностей организма и влияют на продолжительность жизни. Не допустить этого поможет адаптивная физическая культура, которая оказывает положительное влияние не только на костно-мышечную, дыхательную системы, но и на душевное состояние человека, помогает преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценности жизни. Кроме того, такой вид физической активности при условии систематических тренировочных занятий улучшает кардиореспираторную, пищеварительную системы, мобилизует волю людей с ограниченными возможностями здоровья на борьбу с болезнью, позволяет им оставаться социально полезными членами общества.

«**Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром.**