**1. Дисциплина: ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛФК И МАССАЖА**

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: Практическое занятие № 5 по теме «Комплекс физических упражнений при заболеваниях нервной системы» (2 часа)**

**4. Задание: Изучить тему.**

 **Выполнить предлагаемые упражнения.**

 **Оформить краткий конспект по теме.**

 **Описать свои ощущения при выполнении упражнений.**

Особую роль в лечении и реабилитации больных с различными заболеваниями и травмами центральной и переферической нервной системы играет лечебная физкультура .

Благодаря ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы происходит растормаживание участков нерва, которые находятся в состоянии угнетения, а также стимуляция процессов регенерации, что в свою очередь способствует восстановлению проводимости нерва, улучшению движений и других функций, которые были нарушены в результате патологического процесса. Физические упражнения при заболеваниях нервной системы способствуют улучшению трофики в месте повреждения нерва, а также предупреждают образование сращений и рубцовых изменений, то есть - вторичных деформаций. Если поражения периферических нервов являются необратимыми, то в этом случае специальные упражнения при заболеваниях нервной системы обеспечивают формирование двигательных компенсаций. Лечебная физкультура и лечебная гимнастика при болезнях нервной системы применяются как при травмах периферических нервов, так и при воспалительных процессах в них. ЛФК и ЛГ при заболеваниях нервной системы противопоказаны только в том случае, если у больного тяжелое общее состояние и имеются сильные боли.

Занятия ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы способствуют восстановлению нарушенных функций головного и спинного мозга и являются лечебно-воспитательным процессом, который осуществляется с помощью сознательного и активного (насколько это позволяет) участия больного. Лечебные упражнения при заболеваниях нервной системы, которые к тому же сочетаются с психотерапевтическим воздействием, прежде всего направлены на то, чтобы повысить общий жизненный тонус больного, что в свою очередь создает благоприятные предпосылки для восстановления и компенсации утраченных функций.

**ЛФК при неврозах** является естественным биологическим методом, при котором применение физических упражнений и естественных факторов природы физиологически обосновано. Благодаря ЛФК и ЛГ при неврозах оказывается непосредственное влияние на основные патофизиологические проявления, которые наблюдаются при этом заболевании, физические упражнения при неврозах способствуют выравниванию динамики основных нервных процессов, а также координированию функции коры и подкорки, первой и второй сигнальных систем и т.д.

Таким образом, лечебная физкультура и **лечебная гимнастика при заболеваниях нервной системы** (регулярное их использование) занимают очень важное место в восстановительных процессах и комплексном лечении.

**Комплекс ЛФК при заболеваниях нервной системы:**
(перед занятием нужно подсчитать пульс)
1. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.
2. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.
3. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.
4. И. П - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.
5. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
6. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы с ускорением - от 60 до 120 раз в 1 минуту. Выполнять 20-30 секунд.
7. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. И. П. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.
9. И. П. - стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.
10. Данное упражнение выполняется в парах - на преодоление сопротивления:
а) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки, которые согнуты в локтях. Поочередно каждый из пары оказывает сопротивление одной рукой, а другую руку при этом выпрямляет. Повторить 3-4 раза.
б) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Упираясь друг в друга коленями, сделать приседание (руки выпрямить), затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
в) И. П. - то же самое. Поднять руки вверх - сделать вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.
г) И. П. - то же самое. Поставить правую ногу на пятку, затем на носок и сделать три притопа ногами (в танцевальном темпе), затем руки разъединить и хлопнуть в ладони 3 раза. Повторить то же самое левой ногой. Сделать 3-4 раза каждой ногой.
11. И. П. - стоя лицом к стене в 3 м от нее, в руках мяч. Бросить мяч обеими руками в стенку и поймать его. Повторить 5-6 раз.
12. И. П. - стоя перед мячом. Перепрыгнуть через мяч, повернуться кругом. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
13. Упражнения, выполняемые на снарядах:
а) пройти по гимнастической скамейке (бревну, доске), сохраняя равновесие. Повторить 2-3 раза.
б) выполнять прыжки с гимнастической скамейки. Сделать 3-4 раза.
в) И. П. - стоя у гимнастической стенки, вытянутыми руками держаться за концы рейки на уровне плеч. Руки согнуть в локтях, прижаться грудью к гимнастической стенке, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
14. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
15. И. П. - то же самое. По очереди расслабить мышцы рук, туловища, ног.
После выполнения всех упражнений вновь подсчитать пульс.

**ЛФК при неврозах.**

***Комплекс физических упражнений при неврозах №1:***1. И. П. - стоя, ноги врозь. Закрыть глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Повторить 4-6 раз.
2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4 раза.
3. И. П. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.
4. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.
5. И. П. - то же самое. На счет "раз" - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками вверху над головой. На счет "два" - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.
6. И. П. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.
7. И. П. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.
8. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.
9. И. П. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10 раз.
10. И. П. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

***Комплекс упражнений при неврозах №2:***1. Сесть на стул, руки вытянуть перед собой. Сделать вдох - отвести руки в стороны, прогнуться в области грудной клетки. Сделать выдох - вернуть руки в исходное положение и опустить голову. Темп медленный. Сделать 6-8 раз.
2. Сесть на коврик (ноги прямые), в руках двухкилограммовые гантели. Сделать вдох - коснуться гантелями носков ног, выдох - притянуть гантели к себе. Сделать 12 раз.
3. Встать, руки опустить, левую ногу поставить вперед (пяткой к носку правой ноги). Стоя на месте, сохраняя равновесие, руками имитировать движения крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.
4. И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать вдох - сделать два шага (с левой ноги), выдох - два подскока на левой ноге и два подскока на правой, при этом двигаясь вперед. Сделать 8 раз.
5. И. П. - то же самое. Сделать вдох - поднять руки в стороны, выдох - поставить левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохранять равновесие. Сделать вдох - вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз.
6. Поставить стул на расстоянии 4 шагов от стены, затем встать перед стулом. Бросить теннисный мяч в стену, сесть на стул и поймать мяч после того, как он отскочет от пола. Сделать 10 раз.
7. Лечь на спину, расслабиться. Сделать вдох - напрячь мышцы рук и ног (по очереди), выдох - расслабиться. Сделать 3-4 раза.
8. Ноги вместе, руки внизу. Ритмично шагать по комнате, при этом меняя положение рук: сначала положить их на бедра, потом поднять к плечам, затем - на голову и сделать перед собой хлопок. Повторить 3 раза.
9. Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула. Сделать вдох, затем длинный выдох и подтянуть согнутые ноги к груди, затем выпрямить их, развести в стороны, согнуть и поставить на пол. Сделать 8 раз.
10. И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать два шага - вдох, руки поднять в стороны, затем сделать третий шаг - присесть и руки вытянуть вперед. Затем встаньте, руки опустите. Сделайте 4 раза.
11. Встать на брусок одной ногой, взять в руки теннисный мяч. Стоять на одной ноге (на левой, затем на правой), ударяя мячом об пол одной рукой и ловя другой. Сделать 15 раз.