

ВРАЧИ ЕДИНЫ В МНЕНИИ: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ



17 – 23 июня

Неделя информирования о важности физической активности

Физическая активность является самым лучшим и естественным способом профилактики заболеваний. Физическая активность заложена в основу методов профилактики, лечения и реабилитации.

Врачи едины в мнении: физическая активность необходима каждому

Выделяют три основных вида физической активности:

- **аэробная нагрузка** (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы и т.д.)
- **силовая/анаэробная нагрузка** (пауэрлифтинг, занятия на силовых тренажерах, отжимания, подтягивания и т.д.)
- **нейромоторная физическая активность** (йога, пилатес и т. д.)

Каждый вид физической активности имеет свое влияние на человеческий организм. Так, аэробная нагрузка снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, силовая стимулирует костеобразование, увеличивает мышечную массу, повышает чувствительность к инсулину, уменьшает уровень липидов и артериального давления, а нейромоторная направлена на улучшение баланса, двигательных навыков, снижение риска падений (рекомендована для пожилых людей). Виды физической активности можно и нужно комбинировать, чтобы равномерно развивать все системы организма.

Владимир Анатольевич Кузелин, врач по лечебной физической культуре Республиканского госпиталя для ветеранов войн, ассистент кафедры медицинской реабилитологии и спортивной медицины Ижевской государственной медицинской академии, кандидат медицинских наук:

Физическую активность мы ставим на 1 место среди всех методов профилактики заболеваний, потому что физическая активность – основной естественный физиологический способ оздоровления.

В современном обществе наблюдается низкая физическая активность – малоподвижный образ жизни. Это состояние приводит, к сожалению, к такому заболеванию, как метаболический синдром. Он в себя включает сахарный диабет 2 типа, ожирение, повышенное артериальное давление и гиперхолестеринемия.

Благодаря высокой физической активности сжигается большое количество энергии, что препятствует ожирению, улучшается чувствительность тканей к инсулину, уменьшается количество холестерина низкой плотности, жесткость сосудистой стенки становится меньше, снижаются проявления артериальной гипертензии.

Физическая активность является мощнейшим средством профилактики рака не только доброкачественной, но и злокачественной природы. Благодаря правильно выстроенным физическим нагрузкам, мы потребляем необходимое количество кислорода, а кислород у нас борется с радикально окислением тканей в нашем организме – это окисление является одной из основных причин возникновения злокачественных форм рака, поэтому в протоколах реабилитации в настоящее время обязательно заложена физическая культура у пациентов, страдающих каким-либо онкологическим заболеванием. Если раньше мы старались ограничить таких пациентов от высокой физической активности и не назначали им физио-терапевтическое лечение, то сейчас идет пересмотр протоколов реабилитации



Изображение с сайта: Freepik.com

именно с точки зрения положительного влияния физической активности. У пациентов онкологического характера обязательно должна быть лечебная физическая культура и ряд физиотерапевтических методов воздействия.

Работа на приусадебном участке тоже является физической активностью, так как мы выполняем физическую нагрузку: у нас работают мышцы, работает опорно-двигательный аппарат. Но такая работа, по дому или работа на земельном участке, не является профилактической физической активностью. Потому что большинство из нас, не говоря уж о лицах пожилого возраста, которые в основном и работают на огородах, не могут выполнять правильно с биомеханической точки зрения простые движения: не знают, как правильно приседать, как правильно поднимать и опускать груз, как правильно наклоняться. Эти неправильные действия приводят к таким неприятным пробле-



Изображение с сайта: Freepik.com

мам, как артрозы, остеохондрозы, сопровождающиеся артериальным давлением.

При построении комплекса лечебно-физической культуры либо оздоровительно-физической культуры мы обязательно основываемся на таких параметрах, как возраст пациента либо спортсмена, пол, антропометрические данные (рост, вес), уровень его тренированности – собираем полный анамнез. Принципы построения занятий для каждого человека всегда будут отличаться.

Физическая активность важна в любом возрасте, начиная с момента рождения и заканчивая таким направлением в медицине, как гериатрия – изучение пожилых пациентов и пациентов старческого возраста. Еще раз подчеркну – физическая активность является самым физиологическим способом поддержания жизнедеятельности независимо от возраста.

Владимир Иванович Авдеев, кандидат медицинских наук, доцент кафедры медицинской реабилитации и спортивной медицины Ижевской государственной медицинской академии:

Наши ординаторы обследовали 2 группы пациентов. Первая – это люди, занимающиеся регулярно скандинавской ходьбой (24 человека), и вторая – испытуемые, не занимающиеся регулярно физическими упражнениями (24 человека). Возраст испытуемых в обеих группах был 60+.

Результаты исследования показали: в группе занимающихся была достоверно ниже масса тела, выше относительная сила кисти (сила/вес тела), чем у лиц, ведущих неактивный образ жизни. У последних чаще встречался сахарный диабет второго типа, гипертоническая болезнь, избыточная масса тела.

Исследования сердечно-сосудистой системы в тесте с физической нагрузкой показали достоверно большее развитие качества выносливости у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой, формирование у них феномена экономизации кровообращения в покое и более адекватное реагирование системы кровообращения на физическую нагрузку. У этой группы лиц исходное артериальное давление было достоверно ниже, чем у физически менее активных лиц.

В целом, результаты исследования свидетельствуют о том, что трениро-

ванные люди имеют большие резервы сердечно-сосудистой системы и меньшие риски возникновения заболеваний этой системы (инсульты, инфаркты), являющихся главной причиной смертности и преждевременного старения.

Физически активные пенсионеры «моложе» своих неактивных сверстников на 5-7 лет. Физическая активность продлевает жизнь, улучшая ее качество.

Суглов Михаил Николаевич, врач ЛФК и спортивной медицины Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Минздрава Удмуртии:

Активный образ жизни необходим и должен быть доступен каждому. Особенно тому человеку, который по каким-то обстоятельствам ограничен в движении, например, находится в инвалидной коляске: пострадали колени, обездвижен таз, инсульт и другое. Чтобы избежать гиподинамии обратитесь к врачу ЛФК или заручитесь помощью близкого помощника.

Существуют комплексы упражнений, которые помогают растянуть спазмированные мышцы при долгом вынужденном положении, уменьшить контрактуру, улучшить кровообращение, повысить силу.

И это не всегда какие-то сложные или дорогие тренажеры. Это могут быть подручные вещи – подушка, эластичная резинка, ролик. Главное – приводить в движение тело. Не забывайте, конечно,

и о правильности выполнения упражнений. О техниках реабилитационных упражнений узнавайте у врача ЛФК.

Повышайте уровень ежедневной физической активности

1 Выберите вид активности, который вам больше нравится и приносит удовольствие, которым вам удобно заниматься, а также оптимальное время для тренировок.

2 Думайте о занятиях не как о неудобстве или рутине, а как о пользе, не как о трате времени, а как о инвестициях в свое здоровье и активное долголетие.

3 Будьте физически активными весь день. Отправляйтесь на работу пешком или на велосипеде; если вы живете далеко от работы и используете общественный транспорт, выйдите на одну остановку раньше, а если добираетесь куда-то на машине, припаркуйтесь за пару улиц до места назначения, чтобы остаток пути пройти пешком. Делайте разминки на рабочем месте, чередуйте работу сидя и стоя, занимайтесь домашними делами без помощи умной техники (например, работа-пылесоса). Ходите по лестнице вместо использования лифта, если нужно преодолеть всего несколько этажей; если же вы живете высоко, выйдите из лифта на пару этажей раньше и остаток пройдите по лестнице.

4 Введите в свою жизнь привычку гулять каждый день. Начать можно с 10 минут в день, постепенно увеличивая время прогулки и скорость ходьбы.

5 Помните, что движение – это жизнь!



Изображение с сайта: Freepik.com