

Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения
Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания
населения «Ветеран» поселка Рефтинский»

Лечебная физкультура
Социально-медицинская реабилитация
**Примерный комплекс упражнений с гимнастической
палкой для плечевого пояса
«Суставная гимнастика»**

Методическое пособие

п. Рефтинский
2013г.

Автор:

Захарова Галина Григорьевна – Инструктор по лечебной физкультуре социально-реабилитационного отделения ГБУ «КЦСОН «Ветеран» п. Рефтинский».

Лечебная физкультура. Социально- медицинская реабилитация
Суставная партерная гимнастика
Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой для плечевого
пояса. Методическое пособие. ГБУ «КЦСОН «Ветеран» п.Рефтинский»
2013год.

Согласовано:
Научно-методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»
протокол № 8

от « 15 » ноября 2013 г.

Утверждено:
Методическим советом по
социальной реабилитации в
государственных учреждениях
социального обслуживания
населения Свердловской области
Протокол № 1
от « 11 » апреля 2014 г.

Содержание

1. Введение.....	5
2. Основная часть.....	6
3. Заключение.....	11
4.Список литературы.....	12

1. Введение

«Движение может заменить разные лекарства,
но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»

Клемент Тиссо

Лечебная физическая культура является самостоятельной медико-педагогической дисциплиной, использующей средства физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики обострений и осложнений при заболеваниях и повреждениях органов и систем.

Суставная (партерная) гимнастика – это упражнения (силовая растяжка) в сочетании с правильным дыханием. Она направлена на укрепление мышц и связок, суставов и позвоночника, исправление осанки, развитие и повышение общей гибкости, снижение веса. Все упражнения выполняются в положении лёжа и сидя, без вертикальной нагрузки и прыжков, поэтому ею могут заниматься инвалиды и люди пожилого возраста.

Разработано методическое пособие для организации и проведения занятий по лечебной физкультуре с гражданами пожилого возраста и инвалидами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата.

Предназначено методическое пособие для инструкторов по лечебной физкультуре в комплексных центрах социального обслуживания населения, в реабилитационных отделениях, стационарных социальных учреждениях для взрослых.

Ожидаемые результаты:

- улучшение работы мышечно-суставной системы плечевого пояса и верхних конечностей
- мотивация к активному долголетию
- восстановление здоровья
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Данное пособие является результатом собственного опыта инструктора по лечебной физкультуре и использованием специальной литературы

2.Основная часть

Суставная партерная гимнастика.

Понятие суставной партерной гимнастики

Суставная (партерная) гимнастика – система специальных упражнений, ориентированных на укрепление и развитие силы мышц, восстановление подвижности суставов, увеличение эластичности мышц и связок, улучшение трофики межпозвонковых структур и увеличение гибкости позвоночника, улучшение координации работы опорно-двигательного аппарата. Помимо этого, партерная гимнастика стимулирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем и имеет общий оздоровительный эффект.

Суставная гимнастика как метод лечения и профилактики заболеваний суставов

Цель суставной гимнастики - восстановить эластичность мышц и связок, поддержание жизненного тонуса, развитие двигательной активности, укрепление сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы у граждан пожилого возраста и инвалидов. Уровень эластичности мышц сохраняется долгое время после занятий, а если регулярно выполнять упражнения - практически не исчезает.

Широко применяемый метод для лечения и профилактики заболеваний позвоночника и суставов, используя физические упражнения для

полноценного восстановления здоровья и предотвращения обострений заболевания. Двигательная активность благоприятно влияет на состояние сердечнососудистой системы, психических и нервных процессов в организме человека. Повышаются выносливость, защитные реакции иммунной системы, а также повышается самооценка человека скованного недугом, когда он вновь получает возможность выполнять активные физические действия не испытывая скованности и боли в суставах.

Комплекс суставной гимнастики – эффективное средство профилактики и лечения артрита, артроза и остеохондроза. Позвоночник и суставы - это наша свобода, гарантия активной долгой жизни. Если позвоночник и суставы перестают полноценно работать, под угрозой оказываются все органы и системы нашего организма! Простой комплекс суставной гимнастики и самомассажа позволит предотвратить развитие тяжелых заболеваний, исцелить опорно – двигательную систему, оздоровить и омолодить весь организм

Организация занятий и оборудование для проведения суставной гимнастики

Целевая группа: инвалиды, люди пожилого возраста, имеющие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой системы, дыхательной системы.

Для проведения занятий и подбора комплекса упражнений учитывается возраст клиентов, их общее состояние, диагноз и рекомендации врача. Занятия проводятся под контролем артериального давления и пульса.

Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно, во время занятий не допускаются переутомления и учащение пульса. Упражнения выполняются до ограничения или до боли, через ограничения и боль упражнения не делаются

Все занятия гимнастикой проводятся в хорошо проветренном и оборудованном помещении, соответствующем санитарным нормам и правилам В зале, где проводятся занятия необходимо иметь устойчивые стулья. Для проведения занятий качественно и разнообразно необходимы гимнастические палки с помощью которых можно разнообразить упражнения

Противопоказаниями для проведения занятий

Существует перечень постоянных противопоказаний к применению лечебной физкультуры, который включает в себя следующие факторы.

- Инфекционные болезни и интоксикации.
- Повышенная температура тела.
- Кровотечение.
- Острый период различных заболеваний, включая тромбозы, нарушения проводимости коронарных сосудов, регистрируемые ЭКГ, ухудшение кровообращения мозга.
- Злокачественные опухоли и метастазы (до применения радикальных методов).
- Инородное тело, находящееся в непосредственной близости основных сосудов и нервных стволов.
- Прогрессирующая сердечно-сосудистая недостаточность.
- Выраженная форма олигофрении.
- Тяжелые психические заболевания.
- Общая слабость, утомляемость, выраженные болевые ощущения.
- Эмболия, тромбоз.
- Декомпенсация кровообращения или дыхания.
- Атриовентрикулярная блокада

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой для плечевого пояса и верхних конечностей

Форма организации работы:- групповая и индивидуальная (группы по 2-5 человек)

Продолжительность занятия-8-10 занятий по 30-40 минут

Комплекс упражнений «Суставная гимнастика» выполняется в зале ЛФК или спортивном зале сидя на стульях

Требования к проведению:

- специально оборудованное помещение
- удобная и просторная одежда для занятий
- измерение АД до и после занятий
- наличие гимнастических палок для каждого клиента

Комплекс состоит из трех частей:

- вводная часть
- основная часть
- заключительная часть

Вводная часть

Исходное положение- сидя на стуле прямо (не наклоняясь на спинку стула)- упражнения повторяются по 6-8 раз

- 1.Носом вдох, плечи поднять вверх, ртом выдох, плечи опустить
- 2 . Палку держим вертикально перед собой, катаем ладонями
- 3 . Захват палки снизу, сгибаем и разгибаем локтевые суставы
- 4.Захват палки сверху, руки на ширине плеч, «гребем веслом»
5. Круговые вращения палки обеими руками «качаем воду»
- 6.Палка перед собой горизонтально, круговые вращения руками «велосипед»
- 7.Перекидываем палку из руки в руку, затем то же с закрытыми глазами
- 8.Поднять палку вверх- вдох носом, опустить палку -выдох ртом
- 9.Палку держим горизонтально в одной руке сбоку, подкидываем вверх и ловим, затем другой рукой
- 10.Палку держим перед собой, опускаем вниз перебирая пальцами, затем поднимаем вверх перебирая пальцами, после другой рукой
- 11.Палку держим за края, ставим на противоположное колено вертикально, затем меняем положение

Основная часть

Исходное положение - сидя на стуле, палка горизонтально в руках за стулом , все упражнения выполняются от 6 до 8 раз

1. **« Упражнение на дыхание»** Сгибаем руки в локтях -вдох, опускаем вниз - выдох
2. **«Махи»** На вытянутых руках махи палкой назад и вверх, затем в исходное положение
3. **«Маятник»** Палку держим за края и делаем маховые движения из стороны в сторону
4. **«Винт»** Поднять одну руку с палкой вертикально, другую согнуть в локте, затем сменить положение рук .

Исходное положение - сидя на стуле прямо отодвинуться спиной от спинки стула, палка за спинкой стула.

5. **«Переносы»** Согнуть руки в локтях и перенести палку через спинку стула, по возможности не наклоняясь вперед, затем вернуться в исходное положение.
6. **«Массаж поясничного отдела»** Палку поместить за спину, массирует пояснично-крестцовый отдел позвоночника
7. **«Упражнение на дыхание»** Плечи отвести назад, соединить лопатки-вдох, в исходное положение –выдох
8. **«Массаж грудного отдела»** Руки согнуть в локтях, палка на уровне грудного отдела, легкие массирующие движения
9. **«Воображаем»** Повороты туловища вправо, влево
10. **«Круговые вращения плечами»** Круговые вращения плечами, вперед и назад.
11. **«Наклоны в сторону»** Наклоняемся вправо и влево.
12. **«Кланяемся»** Наклоны вперед, руками достать колени, ноги на ширине плеч
13. **«Скручивание»** Повороты в сторону и назад (на 3 счета, а 4 исходное положение)
14. **«Массаж лопаток»** Палку держать за края, массируем лопатки
15. **« Упражнение на дыхание»** Исходное положение – палка на стуле сзади-вдох, выдох
16. **«Скакалка»** Приподняться на стуле, палку перенести под колени и назад в исходное положение
17. **«Шагалки»** Палка под коленями, поднять одну ногу, перешагнуть через палку, затем другую и наоборот.

Исходное положение-палку поставить перед собой вертикально на пол, руки сверху, ноги на ширине плеч

18. «Круговые вращения» Делаем круговые вращения, максимально наклоняясь вперед, в сторону, назад.

19. «Растяжка» Наклоняемся с палкой вперед, как можно дальше, растяжка

20. «Упражнение на дыхание» Поднять руки вверх с палкой – вдох, опустить- выдох

Заключительная часть

Исходное положение – сидя на стуле, палка на коленях перед собой, упражнения выполняются по 6-8раз

1.Палку поднять перед собой, локти не сгибаем, делаем скручивание

2.Поднять палку вверх, опустить за голову, вверх и опустить вниз

3.Палка держим перед собой за края, отводим палку в сторону и назад(на 3-счета, 4- исходное положение)

4.Круговые вращения палки вокруг себя

5.Палку поднять вверх и пружинящие движения назад

6.Палку держим в одной руке перед собой, не сгибая руку в локте, делает «вертолет», затем другой рукой

7.Раскатываем палку ладонью, ребром и тыльной стороной кисти рук

8.Катаем палку по прямым ногам вверх и вниз

9.Прокатываем палку по бедрам и животу

10.Поднимаем палку вверх-вдох, опускаем вниз –выдох

11.Убрать палку в сторону, наклониться на спинку стула, закрыть глаза и расслабиться

Занятия может считаться эффективным, если клиент выполнял упражнения в хорошем настроении и с удовольствием.

3. Заключение

Данный комплекс упражнений может выполняться как инвалидами с ограниченными возможностями, так и пенсионерами, так как все упражнения выполняются сидя, нагрузка зависит от амплитуды движений.

Комплекс составлен с учетом нагрузки на мышцы, суставы и сухожилия верхних конечностей и плечевого пояса и на улучшение работы внутренних органов. Упражнения данного комплекса являются мотивацией к самостоятельным занятиям ЛФК, создают позитивный настрой. В результате партерной гимнастики укрепляется мышечный корсет и улучшается кровообращение и питание тканей, что уменьшает нагрузку и приводит к восстановлению межпозвонковых дисков и суставов. Снимаются спазмы напряженных мышц, уменьшаются воспалительные процессы, со временем уменьшается болезненность и дискомфорт. Результат - здоровые позвоночник и суставы, прямая осанка, хорошая координация движений, физическая выносливость и легкость движений.

Среди людей, ведущих здоровый, подвижный образ жизни, существенно ниже уровень смертности, чем среди тех, кто не заботится о своей физической форме. Как утверждают специалисты, те, кто регулярно выполняющие гимнастику, в три раза реже страдают сердечно -сосудистыми заболеваниями: гипертонией, атеросклерозом, инфарктом миокарда и ишемической болезнью сердца.

4.Список литературы

1. «Лечебная физическая культура» С.Н. Попов 2004г
2. «Лечебная физкультура» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова 2005г
3. Институт ревматологии РАМН «Ассоциация ревматологов России»
4. «Суставная партерная гимнастика» В.А. Епифанов
5. «Суставная гимнастика» Л. Рудницкая
6. «Суставная гимнастика» О. Янчук