**Гимнастика для лежачих больных**

**Зачем нужна гимнастика для лежачих пациентов**

Отсутствие физической активности негативно сказывается на всех обменных процессах в организме и способствует атрофии мышц и суставов. Длительное отсутствие движения может привести к массированным застойным процессам, поражениям внутренних органов и грозит полной потерей двигательной активности. Также обездвиживание провоцирует увеличение массы тела пациента вплоть до ожирения.

Избежать ухудшения общего состояния больным поможет продуманная умеренная активность. Объемы и специфика допустимого движения определяются патологией и состоянием пациента. Регулярное выполнение такой гимнастики ускорит выздоровление пациента.

**Комплекс упражнений**

Все физические упражнения выполняются пациентами в лежачем положении. Индивидуальная программа ЛФК для лежачего больного разрабатывается специалистом по лечебной физкультуре. Главная особенность такой гимнастики – плавное увеличение нагрузки. Также зарядка для лежачих людей дополняется дыхательными практиками, которые направлены на активизацию кровообращения и обеспечивают насыщение тканей кислородом.

Гимнастика для лежачих больных может предполагать несколько направлений:

* пассивная гимнастика, требующая помощи  родных;
* изометрические упражнения, предполагающие напряжение мышц с сопротивлением;
* йога в положении лежа;
* массаж и самомассаж;
* активные методики *ЛФК* для частично обездвиженных пациентов.

Для достижения максимальной эффективности и безопасности больному следует соблюдать технику выполнения, неправильные движения могут навредить. Желательно проводить зарядку под наблюдением квалифицированного специалиста.

**Изометрические упражнения**

Выполняются с неподвижными суставами, путем сокращения той или иной мышцы и преодоления дополнительного сопротивления. Примером таких упражнений могут служить:

* сжатие и удержание кистью эспандера;
* растягивание резиновой ленты и удержание ее в растянутом положении;
* сведение рук в «замок» и попытки их разъединения;
* сведение ладоней и давление одной руки на другую и т.д.

Телефон горячей линии: 8(8634)611-102

