ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО»

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

**Название : « ЛФК при заболеваниях обмена веществ, Ожирение «**

**Исполнитель**

**Руководитель**

**1.**

**2.**

**Красноярск, 2013**

**Введение :**

**1**. Характеристика ожирения

**1.1**. Причины и степени ожирения

**1.2.** ожирения и его причины

**2.** Методика ЛФК при избыточном весе

**2.1.** Принципы лечения и профилактики ожирения

**3**. Комплексы ЛФК при ожирении

**Цель :** Выявить в ЛФК метод коррекции у людей с избыточным весом.

**Задачи :**

1. Анализ литературных источников.
2. Раскрыть методику ЛФК для людей с избыточным весом.
3. Изучить комплексы Лечебной гимнастики при избыточном весе.

**Объект исследования** : студенты колледжа в возрасте 15-18 лет, школьники в возрасте до 18 лет, пациенты МУЗ ККБ №1.

**Предмет исследования :** ЛФК как метод оздоровления людей с избыточным весом.

**Методы :** анализ литературных источников.

**Введения**

**Ожирение** - это заболевание, характеризующееся избыточным развитием жировой ткани. Чаще ожирение возникает после 40 лет, преимущественно у женщин.

Основным фактором, приводящим к развитию ожирения, является нарушение энергетического баланса, заключающееся в несоответствии между энергетическими поступлениями в организм и их затратами. Наиболее часто ожирение возникает вследствие переедания, но может происходить из-за нарушения контроля расхода энергии. Несомненная роль наследственно-конституциональной предрасположенности, снижения физической активности, возрастных, половых, профессиональных факторов, некоторых физиологических состояний (беременность, лактация, климакс).

Ожирение является гипоталамо-гипофизарным заболеванием, в патогенезе которого ведущую роль играют выраженные в той или иной степени гипоталамические нарушения, обусловливающие изменение поведенческих реакций, особенно пищевого поведения, и гормональные нарушения. Повышается активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы: увеличиваются секреция АКТГ, скорость продукции кортизола, ускоряется его метаболизм. Снижается секреция соматотропного гормона, обладающего липолитическим действием, нарушается секреция гонадотропинов и половых стероидов. Характерны гиперинсулинемия, снижение эффективности его действия. Нарушается метаболизм тиреоидных гормонов и чувствительность периферических тканей к ним.

Лечебная гимнастика для людей с избыточным весом является наиболее доступной формой физических упражнений, которые можно осуществлять на дому под контролем врача поликлиники.

1. **Характеристика ожирения**

**1.1 Причины и степени ожирения**

Попробуем разобраться в причинах этих неутешительных показателей и понять, откуда же берутся лишние килограммы. 90 % всех полных людей просто - напросто «наедают» себе избыточный вес, т.е. употребляют калорий намного больше, чем требуется для нормальной работы организма, и только 10% страдают от ожирения по причине заболеваний почек, опухоли мозга или нарушения работы щитовидной железы. Современные условия жизни предрасполагают к постепенному набиранию лишних килограммов, ведь, потребляя вкусную и высококалорийную пищу, мы избавлены от необходимости расходовать полученную энергию. Все то огромное количество калорий, которые мы получили, съев сытный обед или ужин, организм не успевает тратить полностью на поддержание жизненных функций или физическую работу, в результате излишки энергии откладываются «про запас» в виде жировых складок. По утверждению канадских ученых-исследователей, умственная работа, которой сейчас занимаются многие люди, является одним из факторов, способствующих ожирению. Но дело далеко не только в том, что такая работа предполагает долговременное сидение за письменным столом и поэтому не требует больших затрат энергии. Причина кроется в следующем: для выполнения сложных умственных процессов мозгу необходимо большое количество глюкозы, поэтому в конце трудового дня, после активной мозговой деятельности, человек испытывает сильное чувство голода. Как результат -- употребление намного большего количества пищи, чем необходимо организму для восполнения энергетических затрат. Поэтому ожирение и является такой распространенной болезнью современного общества.

Ожирение классифицируют по степени превышения массы тела по сравнению с нормальным весом:

ь 1 степень - 30 % (20 кг).

ь 2 степень - 50% (31 кг).

ь 3 степень - 100% (51 кг).

ь 4 степень - более 100%.

**1.2 Формы ожирения и его причины**

*Диэнцефальное (мозговое, гипоталамическое) ожирение.* В данную группу относятся такие клинические варианты проявления ожирения, которые развиваются на фоне предшествующих энцефалитов (вне зависимости от особенностей их этиологии (природы возникновения)). В качестве таких вариантов энцефалитов можно рассматривать перенесение энцефалита, сопровождающего скарлатину, сыпной тиф, а также заболевание эпидемический энцефалит и пр.

 *Гипогенитальное ожирение.* Данная форма ожирения развивается у женщин в период наступления климакса (искусственного или естественного), в период лактации. Мужчины также могут сталкиваться с этой формой ожирения, чему сопутствует недоразвитость у них половых желез (так называемое евнухоидное ожирение). Недостаток полового гормона у мальчиков также может стать причиной развития препубертатного ожирения. Относящееся в эту группу гипоовариальное ожирение характеризуется сосредоточением жира таким образом, что он напоминает рейтузы, а также и таким образом, когда его сосредоточение определяет аналогию с передником (сосредоточение жировых отложений в области живота). В целом же можно обозначить, что распределяется жир в частых случаях обобщенным образом.

 *Гипофизарное ожирение*. Данная форма ожирения близка по типу к ожирению диэнцефальному, поражению здесь также подлежит гипофиз (преимущественным образом). Отложение жира происходит по области живота, груди, бедер, лобковой зоны. Актуальной является недоразвитость со стороны половых органов, общий тип инфантилизма пациентов.

*Гипотиреоидное ожирение*. Данный тип ожирения сопровождается недостаточностью функционирования щитовидной железы. Характерные особенности данного типа ожирения: лунообразное лицо, толстая шея.

1. **Методика ЛФК при избыточном весе**

**2.1 Принципы лечения и профилактики ожирения**

Государственный уровень профилактики предполагает реализацию следующих мер:

· социальная реклама здорового образа жизни;

· развитие структуры спортивных сооружений и обеспечение условий их доступности для широких слоев населения;

· развитие городской инфраструктуры таким образом, чтобы она поощряла физическую активность населения (строительство пешеходных, велосипедных дорожек и т.д.);

· снижение налогов на овощи и фрукты;

· повышение налогов на высококалорийные продукты;

· введение обязательной маркировки продуктов с указанием их состава, содержания жиров, калорийности;

· ограничение или запрет рекламы на «нездоровые» продукты питания;

· расширение занятий физической культурой в школьных и дошкольных детских учреждений;

· оптимизация рациона питания детей и подростков в образовательных учреждениях;

· разработка национальных рекомендаций по оптимальному питанию и физической активности.

Индивидуальный уровень профилактики ожирения предполагает следующие меры:

· достижение нулевого энергетического баланса;

· ограничение потребления жиров;

· увеличение потребления овощей, фруктов, зерновых продуктов;

· ограничение потребления сахаров;

· повышение физической активности, как минимум, до тридцати минут в день.

* 1. **Лечебная гимнастика при избыточном весе**

При отсутствии противопоказаний со стороны сердечнососудистой системы показана ЛФК. Лечебную гимнастику проводят в течение 20-60 мин.

В занятиях следует использовать упражнения, имеющие максимальную амплитуду движений с вовлечением крупных мышечных групп. Упражнения рекомендуется выполнять в различных положениях (лежа, сидя и т. д.).

Большое значение имеет режим дня. Утром следует проводить гигиеническую гимнастику (15-20 мин.) или совершать прогулку (30-90 мин.) с последующим приемом водных процедур (душ, обтирание). Гигиеническую гимнастику полезно сочетать с различными видами спорта (волейбол, бадминтон и др.), туризмом, а также водными процедурами и массажем.

 Специальными задачами лечебной физической культуры при ожирении являются: улучшение обмена веществ, активизация окислительных процессов, усиление процессов расщепления жира, уменьшение избыточной массы тела. Установлено, что под воздействием длительных умеренных нагрузок можно добиться более благоприятных сдвигов со стороны жирового обмена, чем при кратковременных интенсивных нагрузках. Особенно целесообразен такой подход в I периоде занятий, когда возможности сердечнососудистой системы еще ограничены.

1. **Комплексы ЛФК при ожирении**

**Комплекс 1**

ИП — стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону). ИП — стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз. ИП — стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз. ИП — лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой. ИП — лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение — «ножницы». ИП — лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя. Выполнить 3-5 раз. ИП — сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а колени — головой. Сделать 6-8 раз. ИП — стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох — медленно подняться на носки на вдохе, выдох — опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз. ИП — стоя. Сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз. ИП — стоя. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.