|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЛФК**   * В комплексном лечении больных гипертонической болезнью большое значение имеет лечебная физкультура. Ведь движение — это основа всей жизнедеятельности человека. Систематические занятия оказывают на организм выраженное положительное воздействие -под влиянием интенсивной мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах человека, особенно в сердечно-сосудистой, которая чутко реагирует на все воздействия внешней среды. Правильно организованные и длительно проводимые физические занятия улучшают функциональное состояние системы кровообращения и повышают общую работоспособность организма. * Систематические дозированные физические нагрузки нормализуют и работу в системе крови, что в значительной степени уменьшает риск таких заболеваний, как инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения, тромбофлебиты и другие виды сосудистой патологии. | **Массаж**  **Цели массажа**  1. Способствование исчезновению головной боли и головокружения.  2. Уменьшение артериального давления.  3. Нормализация психоэмоционального состояния.  Массаж широко используется при гипертонической болезни. Однако методика его должна быть различной в зависимости от состояния нервной системы и величины АД. При возбужденном состоянии и повышении давления он должен носить расслабляющий характер, т.е. применяют приемы поглаживания, растирания, мягкое выжимание, глубокое, но медленное разминание. При депрессивном состоянии и сниженном давлении массаж должен носить тонизирующий характер (приемы проводятся в быстром темпе, применяются поколачивания, встряхивания-потряхивания). При массаже воротниковой зоны при пониженном АД направление массажных движений — от надплечий к шее, к затылку и голове, характер выполнения приемов должен быть достаточно интенсивным. При повышенном АД проводится обратный порядок направления в проведении приемов с мягким характером их проведения | **Физиотерапия**  Физиотерапия при артериальной гипертензии весьма разнообразна и соответствует в первую очередь стадии течения заболевания.   * Электрофорез брома или брома и кофеина на воротниковую зону больных, имеющих выраженные функциональные нарушения ЦНС. Сила тока 6-10 мА. Продолжительность воздействия 15-20 мин ежедневно или через день. Курс лечения 10 процедур. * Электрофорез йода по глазнично-затылочной методике назначают больным, имеющим сопутствующее заболевание атеросклероз церебральных артерий. Сила тока 2-3 мА, продолжительность воздействия 15-18 мин ежедневно. Курс лечения 15 процедур. * Электроанальгезия с помощью аппарата «Лэнар». Расположение электродов: катод на лоб, анод на заднюю поверхность шеи. Частота 1-1,5 кГц. Продолжительность воздействия 20 мин ежедневно. Курс лечения 10 процедур. * Дарсонвализация задней поверхности шеи, затылка. Методика подвижная, искровая. Продолжительность воздействия 10 мин. ежедневно. Курс лечения 10 процедур. |