

16+

№2 январь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Физическая
активность

<< СТР. 1

Изображение от pikisuperstar на Freepik



Улучшение
двигательной
активности при
артрозе нижних
конечностей

<< СТР. 6

Изображение от pikisuperstar на Freepik



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя активного образа жизни

Физическая активность

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выполнять большие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

Почему нужно быть физически активным, рассказывает главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врач по спортивной медицине ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ефремова Валентина Александровна



В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. Физическая активность остаётся основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя здоровье и независимость до глубокой старости.

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни. Основные из них следующие:

- регулярная физическая активность снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижает артериальное давление;
- физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;

- снижается риск развития сахарного диабета 2 типа;
- снижается риск развития рака толстого кишечника и рака молочной железы;
- снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- улучшается психологическая тренированность, настроение, уходит стресс и усталость.

Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности физических затрат физическая активность классифицируется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный.

1. Низкая физическая активность соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, лёжа читает или смотрит телевизор.



2. Умеренная физическая активность – это такой уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и лёгкой одышки, напри-

мер, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

3. Интенсивная физическая нагрузка – это такой уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъёме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий физической активностью. Основным источником физической активности является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы. Следует заниматься теми видами физической активности, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: «Физическая активность – здоровье на протяжении всей жизни и независимость до старости».

Выбираем спортивную секцию ребенку

Секции и кружки необходимы для ребенка. Это идеальное место, где ребенок физически развивается, выплескивает энергию и находит новых друзей. На что стоит обратить внимание, выбирая ребенку секцию?

- Желание ребенка. Возможно, у вашего ребенка уже есть мечта освоить определенный вид спорта, поинтересуйтесь у него и обсудите с ним этот выбор.

- Возраст. Знакомить детей с физкультурой можно начинать с 3-х - 5 лет. В этом возрасте ребенок уже понимает, чего от него хотят, и готов слушать тренера. В этом возрасте важно, чтобы ребенок получал удовольствие от занятий спортом и был физически активным без давления и соревнований. Подойдут танцы, гимнастика, плавание, прогулки на лыжах, акробатика. Малышам подойдут занятия единоборствами под руководством



квалифицированного тренера. Единоборства научат ребенка балансировать, падать,

развить мышечный каркас. Кроме этого, дети социализируются, учатся взаимодействовать со сверстниками и тренером. Первые занятия должны быть короткими и щадящими, чтобы ребенок уходил в хорошем самочувствии и настроении.

Если вы чувствуете, что ваш малыш может и раньше попробовать свои силы в спорте, то для вас открыты детская йога, плавание, танцы и гимнастика. Часто занятия для 2-х и 3-х летних детей проходят вместе с родителями.

В возрасте 7-10 лет можно осваивать более сложные технические виды спорта, например, фехтование, теннис, лыжные гонки, легкую атлетику, баскетбол, футбол, волейбол, гандбол.



При выборе секции учитывайте пол ребенка. Большинство секций производит набор детей обоих полов, но есть секции только для девочек или только для мальчиков.

Медицинские противопоказания (если они есть) играют

важную роль в выборе спортивной секции для детей. Хорошо на этапе выбора отбросить все неподходящие по состоянию здоровья варианты. Перед началом занятий в секции вас попросят пройти медицинский осмотр в поликлинике. Это необходимо, чтобы не нанести вред растущему организму. Если у вашего малыша есть какие-то проблемы со здоровьем, поговорите с педиатром, он посоветует подходящий вид спорта для вашего ребенка.

- Темперамент малыша играет немаловажную роль в выборе направления. Дети разные, их темперамент во многом обуславливает успешность посещения секции.

Сангвиникам нравится быть в центре внимания и вести за собой сверстников. Им хочется постоянных побед и комплиментов. Присмотритесь к игровым видам спорта. Представители этого темперамента быстро загораются, но и так же моментально остывают. Попробуйте футбол, хоккей или волейбол.

Холерики тоже эмоциональны. Психологи рекомендуют попробовать им биатлон, бег на короткие дистанции, единоборства.

Флегматики, наоборот, обожают делать одно и то же. Их сильная сторона – выдержка и внимание. Таким детям можно порекомендовать лыжные гонки, плавание, велоспорт, спортивную ходьбу или бег на средние и длинные дистанции.

Меланхолики не терпят ограничения, они не сработаются с властным тренером. Секция тяжелой атлетики или стрельбы хорошо подойдет будущим спортсменам с этим темпераментом. Также им понравятся интеллектуальные виды, например, шахматы или бильярд.

Темперамент — это не единственное, что важно при выборе секции. Учитывайте интересы и способности ребёнка. Если вы хотите привить малышу любовь к физической нагрузке, то лучше всего и самим заниматься спортом.

- Телосложение ребенка играет немаловажную роль. Секция сумо не подойдет худенькому, долговязому мальчику, а крепыша могут не взять на спортивную гимнастику.

Запишитесь на разные направления, чтобы ребенок мог выбрать то, что ему ближе по душе. Перед тем как окончательно выбрать направление, посетите пробное занятие, обратите внимание на помещение для тренировок, наличие инвентаря и познакомьтесь с тренером. Не забывайте о финансовом вопросе. Некоторые виды спорта требуют существенных вложений. Одни из самых бюджетных занятий — это плавание, борьба и легкая атлетика. А вот большинство зимних видов спорта, теннис или велоспорт, будут более затратными.

Так что же выбрать?

Плавание. Настолько хороший вид спорта для детей, что его рекомендуют даже грудничкам. Благодаря плаванию появляется правильная осанка, выносливость и крепкие мышцы. Дети, занимающиеся в бассейне, меньше болеют простудными заболеваниями.

Зимние виды спорта. Дети, которые занимаются этими видами спорта, отличаются выносливостью, у них сильные мышцы и хорошая координация движений. Не стоит забывать и то, что любители зимних видов спорта редко болеют ОРВИ.

Игровые виды спорта. На занятиях футболом, баскетболом, волейболом и другими командными видами спорта ребенок развивается не только физически. У него формируется умение работать в команде и



выстраивать стратегию, развивается зрительно-двигательная координация. Если ребенок общительный, то ему будет легко работать в команде. А если застенчивый, то через игру он сможет найти общий язык со сверстниками.

Боевые искусства. Это отличный способ укротить неуемную детскую энергию. Также эти виды подойдут детям с лидерскими качествами. Зани-

маясь ушу, греко-римской борьбой, дзюдо, тхэквондо, каратэ, ребенок научится управлять эмоциями, просчитывать шаги соперника, наращивать мышечную массу, быть более гибким, научиться защищаться.

Шахматы. Тренируют дисциплину, терпение, упорство, умение просчитывать шаги соперника и концентрироваться на одном.

Выбирайте спортивную секцию для ребёнка, опираясь на его желания, природные способности и состояние здоровья. Поддерживайте его в принимаемых решениях, и тогда у вас вырастет умный, гармонично развитый человек, которым вы будете гордиться.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Фитнес дома: 10 комплексов упражнений для самостоятельных тренировок

Далеко не каждый человек может регулярно посещать фитнес-клуб или тренажерный зал. Часто нам не хватает времени, мы стесняемся заниматься при посторонних, не хотим тратить деньги на абонемент или просто неудобно добираться. Регулярные занятия спортом, даже в домашних условиях, приносят не меньший результат, чем тренировки в зале или работа с инструктором.

Чтобы правильно организо-



вать тренировку дома, нужны лишь желание, немного пространства, свободного вре-

мени и хороший комплекс упражнений. Идеально, если вы обзаведетесь гимнастическим ковриком, фитнес-резинками и парой гантель (их можно заменить на бутылки с водой).

Когда и как лучше заниматься?

Некоторые считают, что спортом лучше заниматься с утра. Другие уверены, что тренировки утром - слишком большой стресс для организма и

лучше сделать ставку на вечер. Как же определиться, когда стоит посвятить время спорту?

Ответ прост - занимайтесь тогда, когда вам и вашему организму комфортнее всего. Ведь все мы разные, и для кого-то утренние занятия в радость, а у кого-то прилив бодрости происходит именно вечером. Идеальный вариант: делать утром легкую динамичную разминку или зарядку, а вечером растяжку или упражнения йоги. Так вы и проснетесь с утра, и приведете мышцы в тонус, и расслабитесь вечером.



Разминка

Перед началом каждой тренировки необходимо делать разминку не менее 10 минут. Она подготовит организм к интенсивным нагрузкам, способствует повышению эффективности тренировок и поможет предотвратить травмы. Еще она позволит настроиться на тренировку и сосредоточиться на упражнениях.

Помните, что тренировка дол-

жна проводиться легко и с удовольствием. В домашних условиях вы можете проводить очень интересные и полезные тренировки, используя простые упражнения.

Упражнения

1) Подъем колена к локтю

Встаньте прямо. Коснитесь правой руки, колена левой ноги, чередуйте стороны. Выполняйте упражнение в темпе, который вам нравится в течение 1-2 минут с перерывом на отдых в течение 30 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.

2) Планка

Обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы. Задержитесь в этом положении на столько, сколько сможете, сделайте перерыв 30 секунд и повторите 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц живота, рук и ног.

3) Укрепление мышц спины

Лежа на животе, прикоснитесь к ушам кончиками пальцев рук и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу. Опустите верхнюю часть корпуса. Выполняйте это упражнение 15 или более раз, делая перерывы и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц спины.

4) Приседания

Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направьте в стороны. Согните колени настолько, насколько вам удобно, плотно прижимая пятки и удерживая колени над стопами (не уводя их вперед). Сделайте присед и выпрямитесь. Выполняйте это упражнение как можно больше раз. Это упражнение укрепляет мышцы ног и ягодиц.

5) Поза младенца

Опуститесь на колени и примите положение, сидя на пятках. Стремитесь опуститься животом к передней поверхности бедер, активно вытягивая руки вперед. Дышите в обычном темпе. Задержитесь в этом положении в течение 20-30 секунд и повторите. Удержание этого положения способствует растяжению мышц спины, плеч и боков.

6) Приседания со стулом

Повернитесь спиной к стулу, обопритесь руками о сиденье и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула. Сгибайте руки в локтях, опуская при этом бедра, затем выпрямите руки. Это упражнение укрепляет трицепсы.

7) Выпады назад

Встаньте прямо и разведите руки в стороны. Сделайте широкий шаг назад левой ногой, одновременно сгибая правую ногу в колене. Опускаемся как можно ниже. Затем энергично возвращаемся в исходное положение стоя. Далее делаем широкий шаг назад правой ногой, одновременно сгибая левую ногу. Сделайте как можно

больше повторений. Это упражнение отлично развивает координацию и равновесие.

8) Тяга Кинга

Встаньте прямо и поставьте назад правую ногу, касаясь пола носком. Центр тяжести перенесите на левую ногу. Затем наклонитесь вперед, сгибая ноги в коленях. Коснувшись пола пальцами, выполните обратное движение и мощно разогните левую ногу, распрямите тело. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10-15 раз. Упражнение развивает



мышцы ног и ягодиц.

9) Мост

Лежа на спине, прижмите стопы к полу, зафиксировав колени над пятками. Поднимите бедра на комфортную для вас высоту и медленно опустите.

Выполняйте это упражнение 10-15 раз, делая перерывы по 30 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет ягодицы.

10) Супермен

Встаньте на четвереньки, вытяните правую руку вперед, одновременно поднимая левую ногу, затем поменяйте руку и ногу. Выполняйте это упражнение минимум 30 раз. Это упражнение укрепляет мышцы живота, ягодиц и спины.

По материалам Министерства здравоохранения РФ

Улучшение двигательной активности при артрозе нижних конечностей

Отделение лечебной физкультуры ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины" проводит лечебно-консультативный прием пациентов с заболеваниями опорно-двигательной системы.

Рассказывает заведующий отделением, врач по лечебной физкультуре ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ярыгина Лариса Борисовна

Наиболее частые обращения с диагнозом артроз коленных, тазобедренных суставов и фаланговых суставов стоп. При обращении пациенты жалуются на боли в суставах при ходьбе. По назначению врача такие пациенты всегда получают медикаментозное лечение: противовоспалительные и обезболивающие препараты, но для комплексного восстановления сустава этого не-

достаточно. Необходимы дополнительные восстановительные методы лечения.

Рекомендуем каждому пациенту самостоятельно дополнить данный комплекс лечения.

1. Снизить избыточную массу тела и важно удерживать достигнутый результат.
2. Приобрести и носить обувь с пружинящей и гибкой подо-



швой, с супинатором (лучше, когда он сразу есть в обуви).

3. Получить консультацию у врача специалиста (ортопеда, врача ЛФК) с необходимыми рекомендациями.
4. Ежедневные прогулки. Желательно выбрать место для прогулок с хорошим покрытием, амортизирующим и наличием скамеек для отдыха.
5. При наличии у пациента диагноза второй степени артроза длительные нагрузки необ-

ходимы с использованием ортезов, трости.

6. Важен контроль за «рисунком» ходьбы. Физиологически оптимально правильная, параллельная установка стоп (сидя, стоя, в ходьбе), перекат с пятки на носок и «короткий шаг», что позволяет не перегружать связочный аппарат суставов нижних конечностей.

Предлагаем несколько упражнений для самостоятельного выполнения.

1. Стоя у опоры (держаться за спинку стула, дерево в парке и т.д.) – переминаясь с пятки на носок. Постановка стоп – параллельная.
2. Стоя у опоры – поочередно



сгибать и поднимать колено, удерживать 2 секунды и мягко – в исходное положение. Постановка стоп – параллельная.

3. Стоя у опоры – перекат с пятки на носок (высоко поднимать то пятки, то носки).

4. Сидя на высоком стуле, болтать ногами (вперед – назад), как в детстве. Чередовать с выпрямлением поочередно ног в

коленных суставах (носок на себя), и опять болтать ногами.

5. Упражнение «гусеница». Сидя, стоя на полу – скользя стопами по полу, сжимая и раскрывая пальцы ног (вперед и назад, не отрывая пятки от пола), стопы параллельны.

Каждое упражнение выполнять до легкого утомления, 2 – 3 раза в день.

Желаем всем здоровых суставов, сильных мышц и хорошего самочувствия! Вы можете получить консультацию специалиста по лечебной физкультуре, обратившись в наше отделение.

Важно сохранить свои суставы здоровыми и активными!

Тюбинг – опасное увлечение

Зима – то время года, когда возрастает число травм, случающихся на льду во время катания на лыжах, санках и коньках.

Даже выход на улицу в неподходящей обуви или неосторожное движение на льду могут привести к падению и переломам.

Вокруг белый пушистый снег, так и хочется скатиться с горки с ветерком. Но на снегу может случиться многое. Катание на санках, лыжах, сноуборде может привести к сотрясениям мозга, переломам, вывихам и растяжениям. Во многих случаях травмы можно



предотвратить. Для этого нужно, чтобы участники и организаторы развлечений следовали простым правилам техники безопасности.

Тюбинг – зимний вид развлечения, который связан с опре-

деленными опасностями.

Это катание на надутой камере по заснеженному холму. Также можно услышать название ватрушка, бублик.

При движении с вершины горы нет возможности вручную контролировать скорость тюбинга и нет специального оборудования, которое можно было бы использовать для этого. На большой скорости невозможно затормозить руками, ногами, тормозов у ватрушки тоже нет. Часто бывает так, что человек теряет контроль над управлением, вылетает с трассы, врежется в дерево или другие препятствия, ватруш-

ка высоко подпрыгивает, после чего человек вылетает из неё и ударяется о землю. Скорость тюбинга увеличивается во время спуска, он останавливается только тогда, когда достигает конца холма.



Изображение от Freepik

Многие травмы в зимних видах спорта можно предотвратить, сохраняя бдительность, используя приспособленные для этого трассы, и специальное снаряжение.

Риск травм возрастает, если катающийся не выполняет инструкции, находится в неправильном положении в тюбинге, спускается на неприспособленной для этого местности, катается, зацепив ватрушку за автомобиль.

Для безопасности важно пройти инструктаж перед спуском,

соблюдать все знаки, не отпускать маленьких детей кататься на трассу, предназначенную для взрослых.

Безопасное катание на тюбинге зависит от ряда условий, соблюдение которых снизит риск травм.

- Укатанная трасса (в том числе специальными машинами) с обозначенными границами для катания
- Наличие ограждений и указателей движения
- Отсутствие ледяной корки, умеренный уклон с длинным и ровным спуском
- Присутствие инструкторов на дистанции и в конце спуска
- Использование специальной защитной экипировки: ношение шлема во время катания на ватрушке может значительно снизить риск травм головного мозга
- Подходящая зимняя одежда для ожидаемых погодных условий
- Качественное оборудование.

100% гарантии безопасности катания нет даже на правильно оборудованном склоне.

Травмы могут произойти где угодно. Главное, максимально соблюдать меры предосторожности,

которые позволяют сохранить здоровье и жизнь.

Ни в коем случае не употребляйте алкоголь до и во время катания на тюбинге. Следите за своим самочувствием – при малейших признаках недомогания, отдайте предпочтение спокойному отдыху.



Изображение от Freepik

Родители! Не отпускайте детей одних на горку. Даже во дворе ребенок должен оставаться под присмотром. У вас будет шанс уберечь ребенка от травмы или быстро оказать помощь.

Помните, что от ваших действий или бездействия зависит жизнь вашего ребенка!

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора