

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

*Казарова И.Г., студент 3 курса биотехнологического
факультета*

*Научный руководитель – Майборodin С.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»*

Ключевые слова: *синдром хронической усталости, лечебная физкультура, лечение, причины, признаки синдрома.*

В работе рассматривается синдром хронической усталости, а также причины и признаки проявления данного заболевания. Большое внимание уделено методам лечения, в частности - лечебной физической культуре.

Ритм современной жизни очень и очень высок. Наша жизнь такова, что на отдых человеку практически не остается никакого времени. Подобная проблема затрагивает абсолютно все возрастные категории, начиная от малышей садовского возраста, и заканчивая пенсионерами.

В результате подобного ритма жизни очень широкое распространение получило такое явление, как синдром хронической усталости. Наверняка, все хотя бы раз в жизни слышали о данном явлении, однако далеко не все серьезно воспринимают это заболевание, не считая его таковым вообще. Однако, несмотря на отрицание, данное явление встречается очень часто, особенно у жителей крупных мегаполисов, экологически неблагоприятных регионов. И если у человека синдром хронической усталости, то лечение для него просто необходимо, в противном случае возможно развитие достаточно серьезных негативных последствий для здоровья, вплоть до развития серьезных заболеваний.

Синдром хронической усталости (СХУ) иногда называют миалгическим энцефаломиелиитом. По оценкам исследований СХУ в США страдают от 2 на 1000 до 2 на 100 взрослых. У пациентов с СХУ отмечается непреходящая усталость, боли в суставах, головные боли, проблемы со сном, плохая концентрация внимания и снижение кратковременной памяти. Эти симптомы вызывают значительную нетрудоспособность и дистресс у людей, страдающих СХУ. Так как точные медицинские причины, приводящие к СХУ, не установлены, то люди, страдающие этим заболеванием, часто сталкиваются с непониманием их состояния со

стороны семьи, друзей и работников здравоохранения. Руководящие документы Национального института здоровья и клинического совершенства рекомендуют физические упражнения для людей с СХУ, и доказательства из предыдущего обзора позволяют предполагать, что физические упражнения являются многообещающим подходом к лечению. Считается, что терапия физическими упражнениями может помочь управлять симптомами СХУ, помогая людям постепенно вновь обрести физическую активность в повседневной жизни.[1]

Врачи выделяют несколько основных симптомов, которые появляются при наличии у человека синдрома хронической усталости: постоянное чувство усталости, возникающее на протяжении трех и более недель; ощущение мышечного дискомфорта; снижение памяти, депрессия; лихорадка и увеличение лимфатических узлов; нарушение нормального сна; боли в суставах; постоянные головные боли неясной этиологии.

Причинами, вызывающими СХУ могут являться: вирусные заболевания, вызывающие неспецифичную активацию иммунной системы; психофизические факторы, такие как постоянные переутомления и стрессовые ситуации; проживание больного человека в условиях мегаполисов и экологически неблагоприятных регионов; неполноценное или нерегулярное питание заболевшего человека, приводящее к возникновению острого, или же хронического авитаминоза.

Лечебная физическая культура является незаменимым помощником при лечении синдрома хронической усталости. Комплекс упражнений для лечебной физической культуры должен подбирать специально обученный медицинский работник. Подобные упражнения позволяют поддерживать хорошую физическую форму, однако щадят организм, не перегружая его. Также человек, страдающий от синдрома хронической усталости, в обязательном порядке должен совершать обязательные прогулки на свежем воздухе.

Физические упражнения очень важны. Ключом к сбалансированию хронической усталости и физических упражнений являются умеренные занятия: 1) Старт на том уровне, который является приемлемым для больного. Если максимальное, что может сделать пациент, это лежать в постели, то, необходимо, лечь на спину и сделайте несколько движений руками и ногами для увеличения силы. 2) Нарращивание темпа постепенно. 3) Введение аэробных упражнений в течение коротких периодов времени - несколько минут на беговой дорожке или прогулку по тротуару. 4) Увеличение нагрузки – добавление по 30 секунд каждые

несколько дней к прогулке. 5) Сочетание упражнений -делать аэробные упражнения в один день и растяжку или тонизирующие упражнения на следующий день. 6) Отдых. Здравоохранение рекомендует 1:3 соотношение времени, затрачиваемого на тренировки к времени для отдыха.

В заключении, можно сделать вывод, что ЛФК в комплексе реабилитационных мероприятий находит широкое применение в любой области медицины, а также применяет средства физической культуры с целью лечения и профилактики заболеваний, в частности, при синдроме хронической усталости.

Библиографический список:

1. Лечебная физкультура при синдроме хронической усталости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cochrane.org/ru/CD003200/lechebnaya-fizkultura-pri-sindrome-hronicheskoy-ustalosti>. (Дата обращения: 13.04.2018.)
2. Шустов, Е.Б. Биологическое моделирование утомления при физических нагрузках / Е.Б. Шустов, В.Ц. Болотова // Биомедицина. – 2013. - С. 95-104.
3. Макарова, В.В. Система восстановления и повышения работоспособности [Электронный ресурс]/ В.В. Макарова // Электронный научный журнал. – 2016. - С. 652-656.

HEALING FITNESS WITH SYNDROME OF CHRONIC FATIGUE

Kazarova I.G.

Key words: *chronic fatigue syndrome, physiotherapy exercises, treatment, causes, signs of the syndrome.*

The work deals with the syndrome of chronic fatigue, as well as the causes and signs of the manifestation of this disease. Much attention is paid to methods of treatment, in particular - to therapeutic physical culture.