



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ВОДНЫХ КОММУНИКАЦИЙ»**

Кафедра Физической культуры

**Реферат на тему**

**«Вегето-сосудистая дистония»**

**Выполнил: Неймышев Вадим Алексеевич, ИТ, 1 курс, ИС-12**

**Санкт-Петербург 2011**

**Содержание**

1. **Симптомы…………………..…………………………………………….…2 стр.**
2. **Лечение……………………………….……………………………………3-4 стр.**
3. **Лечебная профилактика…………………………..………………………4 стр.**
4. **Лечебная физкультура (с всд по гипертензивному типу)…………….5 стр.**

**4.1 Лечебная физкультура (с всд по гипотензивному типу)…………6 стр.**

**5. Лечебная гимнастика в воде………………………………………………7 стр.**

**6. Дыхательная гимнастика…………………………….………...………….7 стр.**

**6.1 Основы правильного дыхания ………………….……….………..7-9 стр.**

**6.2 Упражнения при гипертонической болезни …………….……. 9-11 стр.**

**7. Упражнения лечебной физкультуры……………………..….……..11-13 стр.**

**8. Список литературы………………….………...……………..…………..14 стр.**

**Вегето-сосудистая дистония** — [полиэтиологический](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) синдром, характеризующийся дисфункцией вегетативной [нервной системы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) и функциональными нарушениями со стороны практически всех систем организма в основном сердечно-сосудистой.

**Симптомы**

Больных беспокоят слабость, утомляемость, расстройства сна, раздражительность. В зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы выделяют 3 типа НЦД:

* Кардиальный, гипотензивный и гипертензивный. Кардиальный тип – жалобы на сердцебиение, перебои в области сердца, иногда ощущение нехватки воздуха, могут отмечаться изменения сердечного ритма.
* Гипотензивный тип – утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко провоцируется голодом), зябкость кистей и стоп, склонность к обморочным состояниям. Кожа обычно бледная, кисти рук холодные, ладони влажные, отмечается снижение систолического АД ниже 100 мм рт.ст.
* Гипертензивный тип – характерно преходящее повышение артериального давления, которое почти у половины больных не сочетается с изменением самочувствия и впервые обнаруживается во время медицинского осмотра. На глазном дне в отличие от гипертонической болезни изменений нет. В некоторых случаях возможны жалобы на головную боль, сердцебиение, утомляемость.

Тахикардия при незначительной физической нагрузке, тенденция к повышению (гипертонический тип) или понижению (гипотонический тип) артериального давления, холодные кисти, стопы. Синдром ВСД конституциональной природы – проявляется в раннем детском возрасте и характеризуется нестойкостью вегетативных параметров. Отмечается быстрая смена окраски кожи, потливость, колебания частоты сердечных сокращений, артериального давления, боли и дискинезии желудочно–кишечного тракта, склонность к субфебрилитету, тошнота, плохая переносимость физического и умственного напряжения, метеотропность. Нередко эти расстройства носят семейно-наследственный характер.

**Лечение**

Предупреждение сосудистой дистонии должно начинаться с закаливания в детском и юношеском возрасте, организации рационального режима труда и отдыха. Необходимо избегать нервных перенапряжений, при заболевании тщательно соблюдать режим и другие назначения врача.

Преимущественно немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и некоторыми видами спорта, плавание, легкая атлетика. Используется физиотерапия, бальнеотерапия, санаторно-курортное лечение.

**1.** Сбалансированный режим дня, сон – наилучший отдых (8-10часов).

**2.** Адекватная физическая активность. Только подростки с АД 140-90 и выше занимаются в подготовительной физкультурной группе остальные в основной. Хороший эффект оказывают занятия в бассейне, бег, лыжи, аэробика, танцы. Можно использовать велотренинг.

**3.** Диета содержащая все необходимые ингредиенты, богатая витаминами, показаны продукты, содержащие соли калия – картофель, баклажаны, капуста, чернослив, абрикосы, изюм, инжир, зеленый горошек, петрушка, помидоры, ревень, свекла, укроп, фасоль, щавель. Часть животных жиров заменить растительными масла подсолнечное, кукурузное, оливковое.

С повышенным АД – необходимы продукты, содержащие соли магния гречневая, овсяная, пшеничные крупы, орехи, соя, фасоль, морковь, шиповник.

Исключить из пищи соленья, маринады, ограничить соль до 4-5г. Противопоказаны крепкий чай, кофе, шоколад.

**4.** Психотерапия: методы релаксации, сочетание аутогенной тренировки и прямого внушения, разрешение психологической проблемы. Семейная психотерапия. Цель – нормализовать отношение личности к окружающим, снятие психологической напряженности.

**5.** Массаж головы, воротниковой зоны С1-С4, спины. Длительность сеансов 10-15 мин., курс

18-20 процедур. С пониженным АД массаж туловища, конечностей щетками.

**6.** При отсутствии эффекта от описанных мероприятий необходимо переходить к медикаментозной терапии.

**Лечение сосудистой дистонии** – комплексное с применением лекарств и физиотерапевтических процедур, проводится по назначению врача. В целях оздоровления больных широко применяются лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, нормализация образа жизни, закаливающие процедуры.

**Лечебная профилактика**

Дозированное применение физических упражнений уравновешивает процессы возбуждения и торможения в ЦНС, повышает ее регулирующую роль в координации деятельности важнейших органов и систем, вовлеченных в патологический процесс.

ЛФК оказывает нормализующее влияние на сосудистую реактивность, способствуя снижению тонуса сосудов при выраженных спастических реакциях у больных и выравниванию асимметрии в состоянии тонуса сосудов. Это в свою очередь сопровождается отчетливым снижением АД. Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах. Под влиянием дозированных физических упражнений нормализуются показатели липидного обмена, коагулирующая активность крови и активизируется противосвертывающая система. Развиваются компенсаторно-приспособительные реакции, повышается адаптация организма больного к окружающей среде и различным внешним раздражителям. Особенно благоприятное влияние на больных оказывают специальные физические упражнения. Под влиянием ЛФК у больных улучшается настроение, уменьшаются головная боль, головокружение, неприятные ощущения в области сердца и т. д.

Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяемого при проведении дозированных проб с нагрузкой. Больным показаны утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, ближний туризм (преимущественно в санаторно-курортных условиях), спортивные игры или их элементы; физические упражнения в воде, упражнения на тренажерах, массаж воротниковой области.

Утренняя гигиеническая гимнастика чаще проводится так называемым раздельным методом, когда физические упражнения выполняют одно за другим после объяснения и показа их инструктором. Музыкальное сопровождение способствует не только повышению эмоционального тонуса больного, но и облегчает выполнение физических упражнений (ритм, темп). В утренней гигиенической гимнастике применяют элементарные физические упражнения, охватывающие все мышечные группы, в сочетании с дыхательными упражнениями. Продолжительность занятий 10-15 мин, упражнения повторяют 4-6 раз для крупных мышечных групп и 10-12 раз — для мелких и средних мышечных групп.

**Лечебная физкультура**

**Комплекс упражнений для пациентов с всд по гипертензивному типу**

**1.** И. п. — сидя на стуле, руки на коленях, ладони вверх, пальцы рук веером. На счет 1 — сжать пальцы рук в кулак; одновременно, не отрывая пятки от пола, поднять стопы; на счет 2 — разжать пальцы, опустить стопы, поднять пятки. Повторить 12—16 раз.

**2.** И. п. — то же, ноги согнуты в коленях, колени расставлены широко. На счет 1 — руки в стороны (вдох); на счет 2 — руки положить на левое колено, локти прижать к туловищу (выдох); на счет 3 — руки в стороны (вдох); на счет 4 — руки положить на правое колено, локти прижать к туловищу (выдох). Повторить 4—6 раз.

**3.** И. п. — то же, руками держаться за стул сзади. На счет 1 — выпрямить правую ногу; на счет 2 — вернуть правую ногу в и. п.; на счет 3 — выпрямить левую ногу; на счет 4 — вернуть левую ногу в и. п.; на счет 5—8 проделать те же движения, но при этом ноги должны быть приподняты над полом. Повторить 4—6 раз.

**4.** И. п. — то же. На счет 1 — руки к плечам; на счет 2 — руки в стороны; на счет 3 — руки к плечам; на счет 4 — руки опустить. Повторить 6—8 раз.

**5.** И. п. — то же, держась руками сзади за стул. На счет 1 — развести согнутые в локтях руки в стороны (вдох); на счет 2— соединить руки согнутые в локтях (выдох). Повторить 4—6 раз.

**6.** И. п. — то же, на счет 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене; на счет 2 — выпрямить; на счет 3 — согнуть; на счет 4 — опустить; на счет 5—8 — проделать то же правой ногой. Повторить 4—6 раз.

**7.** И. п. — сидя на краю стула. На счет 1 — руки развести в стороны (вдох); на счет 2 — прижать согнутую в колене левую ногу к груди, обхватить руками (выдох); на счет 3 — руки в стороны (вдох), опустить левую ногу; на счет 4 — прижать правую ногу (выдох). Повторить 4—6 раз.

**8.** И. п. — сидя на стуле, руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 — круговые движения руками вперед; на счет 2 — круговые движения руками назад (по 6—8 раз).

**9.** И. п. — сидя на краю стула, руки на коленях. На счет 1 — поднять левую руку и правую ногу вверх; на счет 2 — опустить их; на счет 3 — поднять правую руку и левую ногу вверх; на счет 4 — опустить их в и. п. Повторить 6—8 раз.

**10.** И. п. — сидя на стуле. На счет 1 — встать, руки в стороны (вдох); на счет 2 — сесть (выдох). Повторить 6—8 раз.

### Комплекс упражнений для пациентов с всд по гипотензивному типу

**1.** Руки на коленях, ладони вверх. На счет 1 — пальцы сжать в кулак, поднять стопы; на счет 2 — пальцы рук разжать, поднять пятки. Повторить 12— 14 раз. Темп быстрый.

**2.** Руки опущены вдоль туловища. На счет 1 — руки к плечам; на счет 2 — руки в стороны; на счет 3 — руки к плечам. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

**3.** Руками держась за стул сзади. На счет 1 — отвести левую прямую ногу в сторону влево; на счет 2 — вернуться в и. п.; на счет 3 — отвести правую ногу в сторону вправо; на счет 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

**4.** Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. На счет 1—8 — круговые движения руками вперед; на счет 9—16 — круговые движения руками назад. Темп медленный, дыхание произвольное.

**5.** Держась за стул руками сзади. На счет 1 — поднять согнутую в колене левую ногу; на счет 2 — выпрямить левую ногу; на счет 3 — согнуть левую ногу в колене; на счет 4 — вернуться в и. п., то же правой ногой. Повторить 4—6 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

**6.** Руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 — развести локти, сделать вдох; на счет 2—3—4 — локти вместе, сделать выдох. Темп медленный, вдох сделать на счет 1, выдох на счет 2—3.

**7.** Руки на коленях. На счет 1 — поднять левую руку и правую прямую ногу вверх; на счет 2 — вернуться в и. п.; на счет 3 — поднять правую руку и левую прямую ногу вверх; на счет 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

**8.** Колени и стопы вместе. На счет 1 — развести носки в стороны; на счет 2 — развести пятки в стороны; на счет 3 — свести вместе носки; на счет 4 — свести вместе пятки. Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

**9.** На счет 1 — встать, руки вверх — вдох; на счет 2 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

**10.** Руки на коленях. На счет 1 — развести руки в стороны — вдох; на счет 2 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

**11.** Руки на коленях. Вращение туловища влево и вправо (по 4—6 раз в каждую сторону). Темп медленный.

**12.** Руки на коленях. На счет 1 — руки в стороны — вдох; на счет 2 — прижать левую ногу, согнутую в колене, к груди, обхватить руками — выдох; на счет 3 — руки в стороны, левую ногу опустить — вдох; на счет 4 — прижать правую ногу, согнутую в колене, к груди, обхватить руками — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

**13.** Руки на коленях. Круговые движения ногами, ноги скользят по полу, описывая круги по часовой стрелке (на счет 1—6) и против нее (на 7—12). Темп медленный.

**14.** Левая рука на животе, правая на груди. На счет 1 — сделать носом вдох, живот вперед; на счет 2 — втянуть живот — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

### Лечебная гимнастика в воде

Очень эффективно выполнение физических упражнений лечебной физкультуры в воде. При этом сочетается применение водных процедур с ЛФК и сами упражнения имеют другой лечебный эффект, нежели обычные упражнения ЛФК. Для проведения лечебной гимнастики в воде можно использовать и открытые водоемы, особенно море, а также различные бассейны и т. п. При этом хорошо использовать ранее описанные комплексы упражнений, в то же время допускается их незначительное сокращение и чередование с плаванием и отдыхом на воде.

## Дыхательная гимнастика

Вегетативные расстройства могут быть вызваны нехваткой кислорода. Известно, что при стрессе повышается артериальное давление, учащается пульс, дыхание становится быстрым и поверхностным, и в кровь не поступает достаточное количество кислорода. В стрессовых ситуациях, чтобы снять чрезмерное напряжение, рекомендуют дышать медленнее и глубже. Ведь дыхание — это одна из постоянных функций организма, которой человек может управлять — задержать дыхание, замедлить или ускорить его, сделать глубоким или поверхностным.

**Основы правильного дыхания**

- Дыхание должно быть полным. Это значит, что в нем участвует не только грудная клетка, но и мышцы передней стенки живота и диафрагма. Дыхательный цикл выглядит так: при вдохе грудная клетка расширяется, передняя стенка живота выпячивается. При выдохе грудная клетка сжимается, передняя стенка живота втягивается.

- Дышать нужно носом (обязательно вдох, а желательно и выдох, делать через нос; обычно выдох на четверть длиннее вдоха и должен производиться плавно, без напряжения). Проходя через нос, воздух согревается, увлажняется, в значительной мере очищается от пыли. При значительной физической нагрузке, когда воздуха начинает «не хватать», выдох возможен через рот и нос одновременно, а при увеличении нагрузки можно дышать ртом и на выдохе, и на вдохе. Такое дыхание разрешается и в условиях бани или сауны.

- Необходимо приспосабливать дыхание к характеру движений. Так, вдыхать легче, разгибаясь или поднимая руки, а выдыхать в момент глубокого приседа, наклона или опускания рук. Вдох сопровождается движениями, расправляющими грудную клетку (это разведение рук в стороны, выпрямление туловища), а выдох — движениями, которые способствуют уменьшению объема грудной клетки (наклоны туловища, сведение рук). Максимальное напряжение при подъеме тяжестей должно приходиться на начало вдоха; задерживать дыхание также лучше в первую половину выдоха. Если не синхронизировать движение с дыханием, то такая двигательная работа всегда утомляет больше, дается труднее, человек не может реализовать свои возможности.

**Упражнение 1.** Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом в привычном для вас темпе.

Если у вас при этом не возникло потребности открыть рот, «помогать» им, попробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей (другую при этом зажмите пальцем). При этом вам должно быть достаточно воздуха, поступающего через одну ноздрю.

**Упражнение 2.** Упражнение на брюшное дыхание. Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха стремитесь максимально выпятить живот. Дышите через нос. Во время выдоха энергично втягивайте живот. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

**Упражнение 3.** Упражнение на грудное дыхание. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально во всех направлениях расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8—12 раз.

**Упражнение 4.** Полное дыхание. К этому упражнению можно приступать, если вы хорошо овладели тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

**Упражнение 5.** Встречное дыхание. Очень хорошо развивает координацию дыхательных движений. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышите носом. Повторите упражнение до 12 раз.

**Упражнение 6.** Следующий этап овладения дыханием — тренировка управления ритмом дыхания. Плавно замедляйте ритм своего дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении не нужно ставить рекорды, важно просто изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышите носом. Работайте непрерывно не больше 2 минут подряд.

**Упражнение 7.** Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. Сделайте вдох за 2 секунды, а выдох за 4, затем вдох — 3 секунды — выдох 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд. Максимальная продолжительность упражнения — 12 дыхательных движений.

**Упражнение 8.** Теперь соединяйте дыхание с обычными гимнастическими упражнениями. Самое простое — сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. Все внимание сосредоточьте на ритмичности и синхронизации ходьбы и дыхания. Подберите оптимальный, привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему. Упражнение выполняйте в течение 2—3 минут.

**Упражнение 9.** Исходное положение — руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх — вдох, возвращайте в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

**Упражнение 10.** Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону. Повторите упражнение 4—6 раз.

**Упражнение 11.** «Рваное» дыхание. Сделайте медленный вдох через нос. Выдохните одним быстрым движением через рот, затем задержите дыхание на 3—5 секунд. Повторите упражнение 4—8 раз.

**Упражнение 12.** Синхронизация движений ног с дыханием. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение — вдох; пауза — выдох. Повторите упражнение 6—10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 13.** Это упражнение позволяет усилить дыхание за счет наклонов. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон — выдох, выпрямление — вдох. Заметьте, как при этом облегчается работа диафрагмы. Повторите упражнение 6—10 раз. Усложнение этого упражнения — наклоны в сторону. Исходное положение — ноги вместе, руки в сторону. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Повторите упражнение 6— 10 раз.

**Упражнение 14.** Дыхание с нагрузкой. Исходное положение — лежа на спине. Переход в положение сидя — выдох; возвращение в исходное положение — вдох. Повторите упражнение 6—8 раз.

**Упражнение 15.** Приседания. Присед — выдох; подъем — вдох. Повторите упражнение 10—15 раз.

**Упражнений при гипертонической болезни**

**1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках (4 шага на носках, 4 шага на пятках), ходьба на наружном своде стопы. Продолжительность 3-4 минуты.

**2.** Ходьба с высоким подниманием колена. Дыхание произвольное. Продолжительность 1-1.5 минуты.

**3.** Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены:

1 - руки к плечам, 2 - вытянуть вперед, 3 - руки к плечам, 4 - руки в стороны, 5 - руки к плечам,

6 - опустить. Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.

**4.** Исходное положение- стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-2- локти отвести назад, прогнуться- вдох, 3-4-5-6- локти вперед- выдох. Повторить 3-4 раза.

**5.** Исходное положение- стоя. 1 - мах левой ногой вперед, 2 - мах назад, 3 - мах в сторону,

4 - исходное положение.

**6.** Дыхание произвольное. Исходное положение - стоя, руки согнуты в локтях и сжаты в кулаки.

I - одновременное сгибание правой и левой рук с ограниченным силовым напряжением,

II - разгибание правой и сгибание левой руки. Повторить 8-10 раз, выполнять ритмично. Дыхание произвольное.

**7.** Исходное положение- стоя, руки вытянуты вперед.

1-2- руки в стороны- вдох,

3-4-5- с полуприседанием руки вытянут вперед- выдох.

Повторить 3-4 раза

**8.** Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмальное дыхание.

1-2- вдох носом, живот поднимается,

3-4-5-6- выдох ртом, живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

**9.** Исходное положение- стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-2- развести руки в стороны- вдох,

3-4-5-6- согнуть и обнять ногу, прижимая ее к животу- выдох.

Повторить 3-4 раза, сгибая ноги поочередно.

**10.** Исходное положение- стоя.

1-2- выпад левой ногой вперед, руки в стороны- вдох,

3-4- исходное положение- выдох.

Выполнить 4-6 раз поочередно каждой ногой.

**11.** Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч. Диафрагмальное дыхание 4-6 раз.

**12.** Исходное положение- стоя, ноги вместе, руки опущены.

1-2- наклон туловища влево, руки скользят вдоль туловища- левая вниз, правая вверх,

3-4- исходное положение,

5-6-наклон туловища вправо, руки скользят вдоль туловища- левая вверх, правя вниз.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

**13.** Исходное положение- стоя.

1-2- руки вверх, прогнуться- вдох,

3-4-5-6- наклониться вперед, руки вниз, расслабляясь, встряхнуть кистями- выдох.

Повторить 3-4 раза.

**14.** Исходное положение- стоя

1-2-3- поднять левое колено, руки назад, задержаться в этом положении на несколько секунд, стараясь сохранить положение,

4- исходное положение

Дыхание произвольное, повторить 2-3 раза.

**15.** Исходное положение- стоя, ноги вместе, руки вниз.

1-2- руки поднять вверх, прогнуться- вдох

3-4- понять согнутую в колене ногу, руки опустить, хлопок под коленом- выдох.

Повторить 6-8 раз, сгибая ноги поочередно.

**16.** Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2- выпад левой ногой в сторону с поворотом туловища влево, руки в стороны на уровне плеч,

3-4- исходное положение.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

**17.** Исходное положение- стоя

1-2- руки поднять свободно верх, подняться на носки- вдох,

3-4-5- полуприседание, упор руками в колени- выдох.

Повторить 2-4 раза.

**18.** Ходьба с маховыми движениями рук:

1- шаг вперед левой ногой, правую руку поднять вверх, левая вниз

2- шаг вперед правой ногой, левую руку вверх, правую вниз.

**19.** Ходьба с вращением рук. Согнутых в локтевых суставах (кисти к плечам), на каждый шаг описывать локтями один полный круг. Продолжительность 1-1.5 минуты. Дыхание произвольное.

**20.** Исходное положение- стоя, в руках мяч. Подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча о пол, бросание мяча в баскетбольную корзину. Продолжительность 4-5 минут. Дыхание произвольное.

# Упражнения лечебной физкультуры

Сердечно-сосудистая система является одной из наиболее важных систем в организме. Вегетативные расстpойства могут быть взываны различными причинами, как то: нехватка кислорода, умственное перенапряжение, большая физическая или эмоциональная нагрузка, перепады атмосферного давления. Постоянно проявляющиеся под влияняием этих факторов компенсаторная реакция сердца ограничивает человека во многих видах деятельности. Изложенные ниже упражнения устраняют и ослабляют влияние некоторых симптомов ВСД, в случае если заболевание не носит тяжелый характер. В последнем случае необходимо применение медикаментозного и санаторно-курортного лечения.

**При усталости:**

* Исходное положение сидя на стуле. Забросить ногу на ногу, и с усилием прижимать ногу, лежащую сверху, к лежащей снизу, задержаться на 5 секунд, затем ослабить усилие. Поменять ноги. Делать упражнение по 8 раз для каждой ноги.
* К точке у основания указательного и большого пальцев приложить орех или мячик для пинг-понга. Круговыми движениями раздражать точку. Выполнить 30 круговых движений для каждой руки. Таким же образом раздражать точку во внутреннем изгибе локтя со стороны большого пальца.
* Сделать вдох через нос, соединить пальцы обеих рук в замок. Делая выдох через рот, резко отводить руки, согнутые в локтях, в стороны. Таким образом массируются нижние фаланги практически всех пальцев. Повторить упражнение 10 раз.
* Сжать обе руки в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались снизу. Согнуть руки в локтях перед грудью. Выставить одну ногу на шаг вперед. Резко распрямить руки, выбросив их вперед, и разогнуть все пальцы. При этом перенести вес с ноги, стоящей сзади, на ногу, выставленную вперед. Резким выдохом через рот принять исходное положение. Поменять ногу. Повторить упражнение по 5 раз для каждой ноги.

**При головокружение:**

* Сжать запястье одной руки другой рукой и совершать вращательные движения кистью, по 15 раз в каждую сторону. Затем поменять положение и повторить упражнение.
* На ладонь между большим и указательным пальцами, поближе к указательному, положить орех и ладонью другой руки производить круговые движения. Выполнять упражнение 20 раз для каждой руки.
* Приложить к затылку палку и покатывать ее вверх и вниз, одновременно поворачивая голову вправо и влево. Упражнение выполнять 3 минуты.
* В положении стоя положить руки на пояс большими пальцами вперед и выставить одну ногу вперед, сделав упор на нее. Отклоняться назад в течение 3 минут, после чего вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, поменяв ноги местами. Во время выполнения упражнения сдвигать большие пальцы так, чтобы они надавливали на как можно большую площадь поясницы.
* Массировать точку на ладони, расположенную с обратной стороны основания мизинца. Массаж производить подушечкой большого пальца другой руки; он должен длиться не менее 1 минуты.
* Сидя на стуле, поставить ноги всей ступней на пол и с усилием приподнимать носки. Выполнить не менее 30 движений.

**При шуме в ушах:**

* Приложив большие пальцы рук к впадинам, расположенным за ушами, наклонять голову вправо и влево. При наклоне делать выдох через рот и чуть подталкивать голову большими пальцами вверх. Возвращаясь в исходное положение, делать вдох через нос. Упражнение повторять по 10 раз в каждую сторону.

**При быстром сердцебиении, одышке:**

* Сесть на колени, поджав ноги. Делая глубокий выдох, наклонить вперед верхнюю часть туловища, приняв "позу эмбриона". Задержав дыхание на 1—2 секунды, вернуться в исходное положение. После этого сделать спокойный продолжительный вдох. Наклониться назад насколько это возможно, задержать дыхание на 1—2 секунды, вернуться в исходное положение. Снова сделать вдох. Упражнение повторять 10 раз в каждую сторону.

**При повышении кровяного давления:**

* Исходное положение лежа, руки расположены вдоль туловища. Попеременно поднимать и опускать каждую ногу. Ноги нужно держать ровно, стараться не сгибать руки в локтях. Выдох при поднятии ноги, вдох при опускании. Упражнение делать по 10 раз каждой ногой, после этого 10 раз поднимать обе ноги вместе.

**При головной боли:**

* В течение 3 минут энергично подвигать большими пальцами рук, а затем тщательно промассировать их в точках, расположенных на сочленении фаланг.
* Скрестить руки, положив ладони на сгибы локтей. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук промассировать точки около локтя. Одновременно поднимать и опускать руки 30 раз.
* Каждый день проводить вибрационный массаж шеи и затылка. Массаж выполнять круговыми движениями, по 10 – 20 раз с обеих сторон. После этого массировать рефлекторные зоны, расположенные в средней трети стопы.

**При расстройстве внимания и памяти:**

* Сложить вместе большой и указательный пальцы и прижать друг к другу, выгибая их. То же выполнять большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем, для каждой руки по 20 раз. Затем кончиком большого пальца по 20 раз надавливают на основание каждого пальца каждой руки с наружной стороны.
* Сжать одну руку в кулак, ладонь второй руки выпрямить, пальцы сложить вместе. Средний и безымянный пальцы распрямленной ладони подвести к основанию мизинца руки, сжатой в кулак, и быстрым движением поменять положение рук. Делать это упражнение 10 раз для каждой руки. При смене рук энергично выдыхать через рот.

**Список литературы**

1)    А. Л. Леонович "Актуальные вопросы невропатологии".

2)   Л. М. Луксон, М.Р.Дикс "Головокружение".

3)   В. А. Епифанов "ЛФК: Справочник".

4)   Полная медицинская энциклопедия. Сост. Е.Незлобина.

5)   А.В. Кучанская "Вегетососудистая дистония"

6)   Энциклопедия лечебного массажа и физкультуры.

7)   Васильева А. В. - Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение.