

**С 14 августа по 23 августа
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика гиподинамии»**

Профилактика гиподинамии

Памятка для населения

Гиподинамия— (от гипо ... и греч. dynamis – сила), нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.



Гиподинамия возникает вследствие длительного уменьшения объема двигательной деятельности организма. Двигательная активность у всех людей различна и зависит от рода деятельности, пола, возраста, условий быта и образа жизни каждого человека. Понижение двигательной активности неблагоприятно отражается на состоянии здоровья, ведет к аномалиям в развитии и проявлению так называемого синдрома гиподинамии.

Исследования ученых показали, что уже после месячного пребывания в постели снижается работоспособность, сила и выносливость мышц, понижается тонус всех жизненно важных органов нашего тела. Также нарушается координация движений и быстрота реакции на внешние раздражители. Все эти явления происходят одновременно с уменьшением массы и объема мышц, выполняющих как сложные двигательные акты (бег, ходьба), так и самые элементарные движения. В первую очередь поражаются мышечные волокна. Возникают нарушения структур, обеспечивающих основные энергетические процессы, изменяется обмен веществ.

Ограничение двигательной активности мышц оказывает многогранное отрицательное влияние на многие системы организма, т. к. мышцы являются мощным источником, обеспечивающим достаточный уровень питания почти всех органов и систем: сердца, сосудов, легких, печени, почек и т. д.

Часто гиподинамия наблюдается у школьников, слишком перегруженных учебными программами и не имеющих времени на спортивные мероприятия. Именно у них в первую очередь проявляются такие отрицательные последствия гипокинезии, как нарушение осанки, недостаточное развитие мышц, ожирение. **Особенно остро недостаток**

двигательной активности сказывается на формировании сердечно-сосудистой системы школьников. Объясняется это прежде всего тем, что длина тела подростка в период полового созревания опережает увеличение тела в ширину, а рост общей массы тела не соответствует росту массы сердца. В результате некоторые юноши и девушки, обладающие высоким ростом, жалуются на быструю утомляемость, общую слабость, хуже переносят перегревание и различные физические нагрузки. Обычно эти явления преходящи, но если подросток, не занимается спортом и ведет малоподвижный образ жизни, гипокинезия может привести к относительной сердечной недостаточности. Если сердце лишено необходимой тренировки, то развивается оно плохо и на всю жизнь остается слабым и вялым.

За последние десятилетия в жизни взрослого населения планеты резко снизилась доля физического труда в производственной деятельности и в быту. Водопровод, центральное отопление, канализация, общественный и личный транспорт — все новейшие достижения цивилизации резко снизили двигательную активность мышц человека. Зато резко увеличились нервно-психические нагрузки ив каждого из нас. Все это привело к глобальной гиподинамии со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последствиями.

Экспериментально давно доказано, что снижение двигательной активности в среднем и пожилом возрасте ведет к быстрому развитию атеросклероза и гипертонической болезни, ухудшает регуляцию тонуса сосудов, и, в конечном счете, ведет к нарушениям мозгового и сердечного кровообращения. Вот почему в последнее время так участились инфаркты и кровоизлияния в мозг, вот почему так рано проявляются у людей признаки физиологического старения.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — источник гиподинамии.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогает полноценная физическая активность, ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, занятия отдельными видами физической культуры и спорта. Физический труд, пешие прогулки, бег, плавание — все это омолаживает организм, делает наши сосуды и сердце более эластичными и способными переносить различные перегрузки.

При длительном пребывании больных на больничной койке с целью профилактики последствий гиподинамии применяются комплексы специальных упражнений, индивидуальные двигательные режимы с постепенным возрастанием нагрузок на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему. Таким больным назначают лекарства, усиливающие общий обмен, занятия на тренажерах, специальные водные процедуры, пешие прогулки и т. д.

Движение – это жизнь!