

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/190266>

Тип работы: Реферат

Предмет: Медицина

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1.Цели и задачи ЛФК при миопии 4

2.Физиологическое и биохимическое обоснование методики 6

3.Средства, формы и методы физической культуры, применяемые для профилактики, лечения и реабилитации 9

4.Общая оценка эффективности ЛФК при миопии 11

5. Комплексы лечебной физкультуры при миопии (4 комплекса) 13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17

ВВЕДЕНИЕ

Считается, что зрение - это не только один из главных органов чувств, но и самый важный орган, который дает человеку до 90% информации об окружающем мире. Проблемы со зрением приводят к плохому восприятию, что приводит к дискомфорту. Самым страшным заболеванием или следствием заболевания органов зрения является слепота. Слепым и слабовидящим людям трудно ориентироваться в пространстве, это пагубно сказывается на жизни.

В современном мире, наполненном цифровыми технологиями, невозможно полностью вытеснить их из жизни. Просмотр телевизора, постоянный просмотр по телефону, работа на компьютере и т. д. – все это присутствует в жизни человека. Но все это впоследствии негативно сказывается на здоровье человека.

Существуют различные методы решения глазных заболеваний. Одним из методов является ЛФК. В настоящее время ЛФК является эффективным решением только при близорукости и глаукоме, а при других заболеваниях является профилактической мерой. Наиболее положительным результатом длительной физиотерапии является повышение остроты зрения.

Цель работы: рассмотреть лечебную физкультуру при миопии.

1. Цели и задачи ЛФК при миопии

Заболевание близорукость имеет несколько степеней тяжести.

При любом из них противопоказаны такие виды спорта, как бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки с трамплина и хоккей. Допускаются при близорукости без осложнений такие виды физических упражнений, как: ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде. Циклические упражнения умеренной интенсивности (ускорение пульса до 140 ударов в минуту), такие как: ходьба, оздоровительное и лечебное плавание, при близорукости приводят к улучшению притока крови к глазам, активизируют мышцы вокруг хрусталика. С регулярным исполнением упражнение повышает работоспособность, снимает спазм аккомодации, замедляет прогрессирование близорукости.

ЛФК показана всем лицам с прогрессирующей приобретенной и неосложненной отслойкой сетчатки миопией любой степени. Возраст не является ограничивающим фактором, но ЛФК наиболее эффективна у детей. У близоруких детей, которые одновременно испытывают различные нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), применение физиотерапии является обязательным. Чем раньше назначается физиотерапия при близорукости и чем ниже степень близорукости, тем выше эффективность метода.

При врожденной близорукости применение ЛФК неэффективно.

Лечение физиотерапией при угрозе отслойки сетчатки противопоказано.

Методика занятий при миопии определяется задачами ЛФК:1

- а) общее укрепление организма;
- б) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- в) укрепление мышечно-связочного аппарата;

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисов Э.С. Занятие физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.С.Ливадо, Ю.И.Курпан. - Москва, Физкультура и спорт, 2013. – 201 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г.Демирчоглян. - Москва, 2010. – 85 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – Москва, 2014. – 602 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В. А.Епифанов. - М.: Медицина, 2016. - 304 с.
5. Кузнецова М.В. Причины развития близорукости и ее лечение / М.В. Кузнецова. - Казань, МЕДпресс-информ, 2014. – 137 с.
6. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под редакцией В.А. Епифанова. - М.: Медпресс-информ, 2018. – 283 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/190266>