

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 19.12.2022 № 2166 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2023 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Август – месяц профилактики гиподинамии, его девиз – «10 тысяч шагов!».**

Цель данного месяца – повышение информированности населения о гиподинамии и профилактике заболеваний, вызванных гиподинамией.

Гиподинамия - это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием.

Гиподинамия является патологическим состоянием, которое может возникнуть не только ввиду ограниченной физической активности и малоподвижного образа жизни. Она может быть вызвана тяжелым или продолжительным заболеванием, инвалидностью. Однако чаще всего болезнь возникает из-за неправильного образа жизни, сидячей работы и низкой физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др.

Двигательная активность важна для нашего организма. Она поддерживает гомеостаз, тонус мышц и сосудов, что положительно сказывается на нормальной жизнедеятельности организма. Испокон веков древние целители отмечали, что "Движение — это жизнь".

Для гиподинамии характерно постепенное развитие, то есть симптомы патологии проявляются у больного не сразу, а периодически. Болезнь неподвижного образа жизни начинает проявляться в виде нарастающего чувства апатии, быстрой утомляемости, заметного снижения работоспособности, нарушениях качества сна, появлении нервозности, раздражительности, агрессивности. С развитием заболевания происходит отягощение симптомов — начинаются периодические головные боли, повышается риск переломов, увеличивается вес, наблюдается одышка, а также обостряются боли в спине.

К основным факторам риска развития гиподинамии относятся:

1. недостаточные физические нагрузки;
2. избыточная масса тела;
3. психологические расстройства;
4. соматические заболевания;
5. генетические факторы;
6. внутриутробная гипоксия плода;
7. родовые травмы;
8. вредные привычки.

Основная «мишень» гиподинамии — сердечно-сосудистая система. У пациентов наблюдаются дислипидемии, атеросклеротические поражения сосудов, которые способствуют развитию ИБС. Вследствие кальцификации и ригидности сосудистой стенки возникает артериальная гипертензия. Уровень смертности от кардиальных причин (инфаркта, сердечной недостаточности) у больных с гиподинамией на 20-30% выше, чем в среднем по популяции.

Поражается опорно-двигательный аппарат. Развивается остеопороз, повышается частота переломов костей. Страдает функция суставов (остеоартроз) и позвоночного столба (остеохондроз). Установлена связь гиподинамии со старением: у пожилых женщин, которые уделяют физическим нагрузкам менее 40 минут в день, биологический возраст на 8-10 лет превышает паспортный. В конечном итоге все эти осложнения снижают продолжительности жизни.

Так как физическая нагрузка отсутствует, мышцы больного начинают дрябнуть, слабеть, теряется их эластичность и упругость. Подобное состояние опасно развитием атрофии.

Сила и выносливость больного снижается, наблюдаются патологии нервной системы (нервные расстройства, депрессия).

Продолжительное отсутствие адекватных физических нагрузок грозит развитием остеопороза, так как кости перестают усваивать кальций. Патология может стать причиной развития остеоартроза, а также остеохондроза.

Пассивность - это прямой путь к развитию сердечных патологий (ишемическая болезнь, гипертония, аритмия).

Нарушается функциональность дыхательной системы, что приводит к застойным явлениям и обструкции.

Патология провоцирует сбой в работе пищеварительной системы — нарушается перистальтика кишечника, появляются запоры, колиты.

Диагностика гиподинамии базируется на данных, полученных при проведении сбора жалоб и анамнеза. С целью выяснения тяжести развившихся осложнений прибегают к объективному осмотру пациента, а также инструментальным (рентгенологическое исследование, ультразвуковая диагностика, компьютерная томография и т. д.) и лабораторным (общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови и т. д.) исследованиям, объем которых определяется имеющейся патологией.

Лечение гиподинамии

Если проявились симптомы патологии, необходимо посетить грамотного специалиста для проведения диагностики. Это необходимо, так как симптомы гиподинамии не являются специфичными и могут указывать

на прогрессирующее других недугов. Курс лечения разрабатывается исходя из степени развития болезни, а также общего состояния пациента.

Перед тем как проводить лечение заболевания, необходимо устранить истинную причину, которая и привела к гиподинамии. План лечения обычно направлен на устранение последствий патологии (ожирения, повышения АД, половой дисфункции и прочее).

Коррекция патологического состояния, помимо постепенного увеличения физической нагрузки, включает физиотерапевтические методы, массаж, диетотерапию. Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются:

- лечебная физкультура – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний;
- аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи);
- силовые упражнения;
- упражнения на растяжку мышц и связок.

При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом. Детям, так же, как и взрослым, рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом или танцами, активный туризм.

Терапия сниженной мышечной активности в основном немедикаментозная. Она предполагает включение в распорядок дня обязательных физических нагрузок и постепенное увеличение их интенсивности.

Если у пациента нет возможности или желания регулярно посещать занятия или выполнять упражнения дома, то для повышения двигательной активности при гиподинамии стоит начать с еще более малого:

- делать перерывы на работе для разминки, производственной гимнастики;
- 1-2 остановки до работы проходить пешком, отказаться от пользования в будни личным транспортом или услугами такси, если это возможно;
- самостоятельно ходить в магазин, если не требуются большие закупки;
- не пользоваться лифтом, подниматься по лестницам;
- в зависимости от биоритма – делать утреннюю зарядку или гулять перед сном;
- заниматься активными играми с детьми или домашними любимцами.

В норме для взрослого человека минимальным значением является 150 минут активности в неделю и 2-3 раза – силовые упражнения на укрепление мышц. Однако это значение может меняться в зависимости от

возраста и на фоне развившихся последствий, чтобы не усугубить их течение.

Медикаментозно корректируют возникшие из-за гиподинамии осложнения, так как часто они сами становятся причиной снижения физической деятельности. Например, пациент с избыточной массой тела, возникшей на фоне долгого хронического заболевания, не сможет так же активно заниматься спортом, как пациент с нормальной массой тела. Или человек в депрессивном состоянии без помощи психолога или психотерапевта не всегда найдет в себе желание тренироваться.

Профилактика гиподинамии

Для того чтобы обезопасить организм от такого неприятного состояния, следует:

- обеспечить достаточную двигательную активность;
- чередовать умственную и физическую деятельность;
- снизить массу тела или не допускать ее набора;
- отказаться от вредных привычек;
- сбалансировано питаться, отказаться или уменьшить количество быстрых углеводов и фастфуда;
- вовремя заниматься терапией соматических и психических заболеваний.

Особенности протекания гиподинамии у детей

В последние годы гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и дети, а состояние это, не являясь болезнью, приводит к серьезным нарушениям.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. Также существенно снижается сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Физическая активность детей играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Есть дети, которые с рождения предрасположены к гиподинамии. Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за наследственности, родовых травм, гипоксии.

Однако чаще всего причины детской гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни ребёнка, в формировании которого виноваты родители. Они сами способствуют тому, что ребёнок с младенческих лет ограничен в двигательной активности. Сидит тихо у себя в комнате или перед телевизором, никому не мешает, не доставляет хлопот. Начало школьной жизни обнаруживает серьёзные проблемы в развитии таких детей, как в физическом, так и в психическом плане. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребёнка и очень в этом ошибаются. Гиподинамия приводит к серьёзным нарушениям в организме ребёнка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
- развиваются ожирение, атеросклероз;
- слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость, сила;
- нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (развиваются депрессия, вегетососудистая дистония);
- происходит сбой в обмене веществ;
- уменьшается костная масса (это приводит к остеопорозу);
- в будущем гиподинамия приведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертензии), расстройствам дыхания, пищеварения.

Родители обязаны знать, что гиподинамия нарушает работу головного мозга. Вот на что обрекают родители своего ребенка, если вовремя не распознают заболевание и не обратятся к врачу.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной работой. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, в школе минимум 4 часа и более, а затем еще дома столько же (готовя домашнее задание, играя в компьютерные игры, смотря телевизор), поздно ложатся спать.

Гиподинамия в сочетании со злоупотреблением гаджетов является одной из причин близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Следствием малоподвижного образа жизни является избыточный вес. Ожирение либо избыток массы у детей выявляется у каждого 5-6-го ребенка. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь. А к лишнему весу присоединяются нарушения обмена веществ, сахарный диабет, повышенное артериальное давление и риски, связанные с этими состояниями (инсульты, инфаркты, мочекаменная болезнь и др).

Как бороться с гиподинамией у детей?

Уже в 2–3 года можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Существуют нормативы, разработанные физиологами, согласно которым минимальный объем движений, выполняемый взрослым человеком, должен составлять не менее 10000 шагов, а для школьников объем движений, соответствующий биологическим потребностям – 21000–40000 шагов.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, гимнастика на переменах и на физкультминутках в младших классах, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки на свежем воздухе.

Как показали исследования и практика, физкультминутки на образовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки, препятствуют развитию гиподинамии. По возможности больше уроков проводить в форме экскурсий, учебных выходов. надо правильно выбрать вид спорта. Ребятам с заболеванием опорно-двигательного аппарата показаны те виды спорта, которые дают симметричные и смешанные нагрузки на левую и правую половину тела одновременно и попеременно. При таких упражнениях позвоночник занимает среднее положение во фронтальной плоскости. Мышцы получают равномерную физическую нагрузку. Виды спорта, дающие симметричную нагрузку: легкая атлетика

(беговые виды), лыжные гонки, плавание, академическая гребля. Виды спорта, дающие смешанные нагрузки: игровые виды спорта.

Целесообразный возраст начала занятия детей в секциях по различным видам спорта:

- с 5 лет: плавание и художественная гимнастика.
- 9-10 лет: лыжный спорт и прыжки на батуте.
- 10-12 лет: игровые виды спорта, легкая атлетика.

Регулярные занятия на уроке физической культуры в школе, в спортивных секциях способствуют физическому развитию ребенка, и тем самым будут содействовать гармоничному развитию личности.

Как избежать гиподинамии у детей?

Профилактика гиподинамии у детей заключается в соответствующих гигиенических навыках:

- вставать за час до начала занятий в первой смене, чтобы успеть сделать физическую зарядку;
- правильно составленный распорядок дня;
- занятия спортом;
- пешие прогулки;
- физический труд;
- полноценное и режимное питание,
- между школьными и домашними занятиями проводить полтора часа на воздухе (это восстанавливает работоспособность);
- при выполнении домашних заданий устраивать перерывы на 10 — 15 минут после каждых 45—50 минут занятий;
- не проводить у телевизора более полутора часов в день;
- следить, чтобы непрерывность чтения художественной литературы не превышала двух часов;
- ложиться спать не позже 22 часов, поскольку учащимся школы нужно спать 9 часов, а дефицит сна весьма вреден.

Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения. Своевременное лечение даёт результаты к 9 и даже 14 годам.

Главный врач

А.С.Барышева