

## **Показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой: методические указания**

*Соловьёва Н.Г.*

Огромное значение в оздоровительной и адаптивной физической культуре имеет объективный и обоснованный допуск к оздоровительным и восстановительным занятиям. Допуск должен осуществляться специалистами врачебно-физкультурного диспансера или других специализированных учреждений, обладающих опытом работы в данной области и квалифицированным персоналом. Решение этого важного вопроса без учета изменений, происходящих в организме человека вследствие травмы, заболевания или же имеющийся инвалидности, состояния регуляторных систем, адаптационных реакций, морфофункциональных изменений и других специфических особенностей, может стать причиной тяжелых осложнений, срыва компенсации и т.д. В связи с этим одним из основополагающих принципов привлечения инвалидов к физическим тренировкам является строгое соблюдение показаний, ограничений и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проведение комплексных функциональных исследований различных систем организма и оценка резервных возможностей, физической работоспособности, психологической готовности, личностной мотивации и других показателей.

Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем лицам различного возраста, а также инвалидам молодого и среднего возраста. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа должна начинаться после завершения этапа медицинской реабилитации в условиях специализированного стационара.

Исходными условиями для занятий являются:

- 1) наличие медицинских показаний и отсутствие противопоказаний;
- 2) устойчивая мотивация, интерес и функциональные предпосылки;
- 3) стабилизация, достигнутая в результате восстановительного лечения и реабилитационных мероприятий после травмы или заболевания.

Всем лицам с поражением опорно-двигательной системы показаны физические упражнения силового, скоростного, скоростно-силового характера для развития общей и специальной выносливости, для развития гибкости, для развития координационных способностей и др.

В настоящее время установлены ограничения и абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. В большинстве случаев противопоказания определяются различными заболеваниями внутренних органов и касаются инвалидов всех категорий, независимо от причины наступления инвалидности.

***К противопоказаниям к занятиям относятся:***

- ✓ лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;

✓ сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокардиты любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечно-сосудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;

✓ хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II-III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

✓ угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечению); угроза тромбоэмболии;

✓ заболевания крови (в том числе анемия);

✓ последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;

✓ сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;

✓ последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе);

✓ нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);

✓ рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий;

✓ злокачественные новообразования;

✓ циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчнокаменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;

✓ мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит с хронической почечной недостаточностью;

✓ хронический гепатит любой этиологии;

✓ хронический панкреатит в стадии декомпенсации, тяжелая форма;

✓ близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;

✓ сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др.;

✓ эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;

✓ остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;

- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния, острые психозы и прочие);
- ✓ детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.



## Ограничения и абсолютные противопоказания к ОФК и АФК и спортивной деятельности

### Общие ограничения и противопоказания

- лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания

### Специальные функциональные ограничения и противопоказания

- сердечно-сосудистые заболевания;
- сосудистые заболевания;
- заболевания системы крови;
- угроза кровотечений;
- угроза тромбозов;
- последствия острого нарушения мозгового кровообращения;
- последствия острого нарушения спинного кровообращения

- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II-III степени

- последствия перенесенных ЧМТ со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических приступов

- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);
- ДЦП с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности;
- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий

- мочекаменная болезнь с частыми приступами;
- хронический диффузный нефрит с хронической почечной недостаточностью





## Ограничения и абсолютные противопоказания к ОФК и АФК и спортивной деятельности

### Специальные функциональные ограничения и противопоказания



- циррозы печени;
  - хронические гепатиты тяжелой степени;
  - хронические панкреатиты тяжелой степени;
  - желчнокаменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и печеночной недостаточностью
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией и ангиопатией
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью
- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния, острые психозы, эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками и прочие)
- злокачественные новообразования



## Ограничения и абсолютные противопоказания к ОФК и АФК и спортивной деятельности

### Заболевания органов зрения

#### ПОДГРУППА А заболевания, не требующие ограничений

- наследственные талето-ретиальные дистрофии;
- наследственные атрофии зрительного нерва;
- помутнения роговицы;
- атрофия, субатрофия глазного яблока;
- непрогрессирующий кератоконус;
- гиперметропический тип клинической рефракции;
- последствия воспалительных заболеваний сетчатки

#### ПОДГРУППА Б заболевания, требующие ограничений

- глаукома компенсированная;
- высокая осложненная близорукость;
- атрофия зрительного нерва;
- макулодистрофия (без склонностей к геморрагиям и отслойке сетчатки);
- диабетическая, гипертоническая ангиопатия;
- врожденная осложненная катаракта;
- афакия

#### ПОДГРУППА В заболевания, являющиеся противопоказаниями

- отслойка сетчатки и стекловидного тела;
- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело, в сетчатку;
- гипертоническая диабетическая ретинопатия;
- ретиношизис;
- дистрофия сетчатки с склонностью к геморрагиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза

!!!Помимо этого, имеются определенные ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием или патологическим процессом, повлекшим инвалидность. Так, среди людей с поражением опорно-двигательной системы особого внимания при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам требуют лица, перенесшие травмы позвоночника и страдающие парапарезами и параплегиями.

К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения. После легких травм или травм средней тяжести занятия могут начинаться через 6 месяцев с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм - через 1 год, за исключением шейного отдела.

После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.

Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга является противопоказанием для любых занятий спортом. При локализации процесса в грудном или поясничном отделах занятия могут начинаться через год после перенесенного заболевания.

После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях лечебной физической культурой можно использовать элементы спорта с постепенным увеличением их объема.

При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, противопоказаны резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела - силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.

При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой.