**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ**

**ПРИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ ПАТОЛОГИИ НА КУРОРТАХ БЕЛАРУСИ**

*Досин Ю.М., Игонина Е.Н., Лысый Б.В.*

*г. Минск, Беларусь*

*Abstract: the role medical physical exercises in the complex healthimproving potential was determinated on resorts of Byelorussia*

Лечебная физическая культура (ЛФК), метод лечения с применением физических упражнений для быстрой и полноценной реабилитации, трудоспособности, профилактики болезней. Лучшие результаты ЛФК дает при соблюдении режима дня и движений, оказывая общеукрепляющее и специальное воздействие на восстановление функций с помощью гимнастики, спортивно-прикладных упражнений (велосипеда, лыж, волейбола и т.д.), естественных факторов природы. В сочетании с курортно-рекреационными и лечебными ресурсами (климат, лечебные минеральные воды, торфогрязи, сапропели, природно-ландшафтные условиями местности), другими физическими методами (электролечение, светолечение, аэрозольтерапия и т.д.) эффективность ЛФК значительно возрастает.

Целью исследования стал анализ специальной литературы по оценке реабилитационного и рекреационного потенциала, включая занятия ЛФК, на курортах Беларуси при костно-мышечной патологии (ревматоидном артрите, артритах инфекционной, неинфекционной, эндокринной, травматической и другой природы, остеоартрозе, остеохондрозе, поражении мышц и т.д.).

Приоритетным направлением развития курортного комплекса является активация двигательной деятельности, водно-рекреационные формы оздоровления, спортивно-прикладные занятия: туристические походы, купально-пляжный отдых, прогулки, игры, экскурсии, закаливание и т.п.

ЛФК благотворно влияет не только на восстановление функций костно-мышечной системы, но и на состояние внутренних органов, нормализует деятельность нервной системы, обладает антистрессовым воздействием.

Курорт **(**от немец. Kurort., Kur - лечение, Ort - место) местность, обладающая природными лечебными факторами (климат, минеральные воды, грязи и др.) и специализированными учреждениями для лечения и отдыха (санатории, санатории-профилактории, водогрязелечебницы, пансионаты и т.д.) [2].

В соответствии с «Генеральной схемой размещения и развития курортов и зон отдыха Беларуси» (1981) в РБ установлено 8 курортов республиканского значения (Нарочь, Ждановичи, Рогачёв, Новоельня, Ушачи, Ельск, Верхнедвинск, Горваль) и 5 местного значения (Бобруйск, Лётцы, Чёнки, Белый Берег, Озеро Белое) [1, 3, 4].

Исторически сложившееся положение в реабилитации и рекреации при патологии костно-мышечной системы занимают бальнеогрязевые и климатические курорты республиканского значения Рогачёв, Ждановичи и бальнеогрязевой курорт местного значения Бобруйск.

Санаторно-курортная сеть Беларуси (2007) включает 68 санаториев, стационарных лечебно-профилактических учреждений общего и специализированного типа. Большинство санаториев находятся в ведении ГУ «Центр по санаторно-курортной работе «ЦентрКурорт» Управления делами Президента РБ [«Боровое», «Городищи», «Приозёрный», «Сосны», «Юность», «Белая Русь» в г. Туапсе, «Беларусь» в г. Сочи (Россия), «Беларусь» в г. Друскининкай (Литва), «Белоруссия» в г. Юрмала (Латвия), «Белоруссия» в г. Мисхор (Украина)], санаторно-курортного унитарного предприятия «Белпрофсоюзкурорт» («Белорусочка», «Буг», санаторий имени В.И.Ленина, «Криница», «Лётцы», «Нарочь», «Нарочанский берег», «Нёман-72», «Приднепровский», «Свислочь», «Чёнки»), унитарного предприятия «Белагроздравница» («Налибокская пуща», «Поречье», «Радон», «Рассвет», «Росинка», «Случь», «Солнышко», «Сосновый бор»), ряда ведомств.

Из существующих санаториев в Беларуси более половины по профилю заболеваний предназначены для реабилитации костно-мышечной патологии.

Ведущее положение принадлежит санаторию им. В.И.Ленина в г. Бобруйск. Природные лечебные факторы: благоприятный климат, источники хлоридно-натриевых минеральных вод с повышенным содержанием брома, сульфатно-хлоридных кальциево-натриевых, содержащих магний (аналог минеральной воды курорта Трускавец, Украина) и хлоридно-сульфатных малой минерализации, сапропелевые грязи озера Судобле (Смолевичский р-н). Лечебно-диагностическая база санатория представлена современными методами исследования и лечения. Для проведения занятий ЛФК имеется 3 спортивных зала, оснащённых современными тренажёрами, для игр спортивные площадки, теннисный корт.

Не уступает по природным факторам (благоприятный климат, минеральные источники с хлоридно-натриевой водой, сапропелевые грязи озера Святое) санаторий «Приднепровский» в Рогачёвском р-не Гомельской области, имеющий для проведения ЛФК 3 зала, лыжную базу, спортивный городок, силовой спортивно-тренажёрный комплекс, дорожки дозированной ходьбы, крытый бассейн с минеральной водой и пресной водой и т.д.

Уникальным для Беларуси является санаторий «Радон» в Дятловском районе Гродненской области, природные лечебные факторы которого включают гидрокарбонатные магниево-кальциевые воды, содержащие радиоактивный радон, сапропелевые грязи озера Дикое, аналогичные грязям курортов Самоцвет, Кисегач (Россия), чистый воздух, насыщенный запахом соснового бора и аэронами реки и водохранилища.

К профилированным по отношению к болезням костно-мышечной системы относятся санатории «Рассвет-Любань» в Любанском р-не Минской обл.; санаторий «Чёнки» в 13 км от Гомеля.

Наряду с ЛФК в санаториях Гомельского отделения БелЖД, «Золотые пески», «Приднепровский», «Радон», «Ружанский», «Сосны» (Мозырский р-н) широко применяются методы кинезотерапии (лечения движением при разных формах физической активности и естественных моторных функций), механотерапии (восстановления утраченной функции с использованием дозированных упражнений на специальных аппаратах), трудотерапии играющих вспомогательную роль для ЛФК.

Для улучшения движений при болезнях костно-мышечной системы и восстановления нарушенных функций используется бассейн лечебный, позволяющий достигнуть необходимого расслабления мышц с одновременными упражнениями в суставах, когда больной производит движения в специальных подвесах в лежачем или сидячем положении, с вытяжением (грузом на поясе), т.е. в состоянии невесомости. К этому эффекту присоединяется благоприятное действие растворённых в воде солей, закаливание организма.

Процедуры лечебной физкультурой проводят групповым и индивидуальным методами.

К принципам ЛФК относятся: обеспечение физической нагрузки на весь организм, чередование нагрузки на различные мышечные группы, применение упражнений с соблюдением постепенности усиления и снижения физической нагрузки, сочетание общей и специальной нагрузки, соблюдение принципа адекватности.

Применение лечебных физических упражнений оказывает влияние не только на функцию костно-мышечного аппарата, но и на весь организм, повышая его функциональную активность, стимулируя физиологические процессы, противодействуя развитию застойных явлений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, травмах, в постоперационных периодах, длительном постельном режиме.

*Литература:*

1. Блакiтны скарб Беларусi. Мн., БелЭн, 2007. – 480 с.
2. Курорты. Энциклопедический словарь/Гл. ред. Е.И Чазов. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 592 с.
3. Пирожник, И.И. Проблемы рекреационного природопользования в Беларуси//Выбраныя працы Беларускага дзяржаунага унiверсiтэта: У 7 т. Т. 7. Бiялогiя. Геаграфiя. - Мн.: БДУ, 2001. - с. 501-525
4. Ясовеев, М.Г. Курорты и рекреация в Беларуси / М.Г.Ясовеев, В.Ф. Логинов, Э.С. Кашицкий, И.И. Пирожник. - Могилёв: Бел.-Рос. Ун-т, 2005. – 489 с.