

Коллектив авторов

**Кинезитерапия при
муковисцидозе. День за днем**

«Бесплатный контент»

2009

Коллектив авторов

Кинезитерапия при муковисцидозе. День за днем / Коллектив авторов — «Бесплатный контент», 2009

Брошюра создана для пациентов с муковисцидозом всех возрастов и доступным языком объясняет значимость регулярных занятий кинезитерапией и любыми видами физической активности. Красочные иллюстрации показывают, что спортом можно заниматься в любое время и с удовольствием. Для того, чтобы читатели смогли составить личный план тренировок и сохранять свое здоровье, в брошюре есть удобная таблица, которую можно распечатать и заполнять каждый день. Перевод брошюры на русский язык выполнен Благотворительным сообществом переводчиков «Настоящее будущее». Научным редактором перевода и адаптации текста выступила Симонова Ольга Игоревна, д.м.н., профессор ФГАУ «НЦЗД» МЗ РФ. Автор иллюстраций - Ирина Паскольже. Благодарим всех, кто принимал участие в создании русскоязычной версии этой брошюры.

Содержание

Зачем нужны упражнения?	5
Кому показана кинезитерапия?	6
Какие упражнения выбрать?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Коллектив авторов

Кинезитерапия при муковисцидозе

День за днем

Зачем нужны упражнения?



Физические упражнения дают возможность почувствовать себя лучше!

Ежедневные занятия благоприятны для работы легких. Физические упражнения уменьшают частоту обострений¹, снижают тяжесть течения заболевания, помогают бороться с легочными инфекциями. Регулярные упражнения укрепляют сердце, помогают справиться со стрессовыми ситуациями.

Муковисцидоз значительно ограничивает ваши возможности, если вы ведете пассивный образ жизни. Благодаря упражнениям у вас появится больше вариантов того, как провести время с друзьями и родными. Регулярные упражнения помогут повысить самооценку и подарят уверенность, с которой вы будете встречать каждый новый день.

¹ Ухудшение функции легких и общего состояния (например, при попадании инфекции в легкие)

Кому показана кинезитерапия?



Физическая активность может помочь практически всем.

В моменты обострения заболевания и респираторных инфекциях, а также пациентам с осложнениями течения заболевания необходима дополнительная консультация кинезитерапевта и составление индивидуальной программы.

Какие упражнения выбрать?

При выборе упражнений следует учитывать три фактора:

1. Возраст. Комплекс упражнений для детей может отличаться от комплекса для взрослых.
2. Желание тренироваться. Вам нравится заниматься спортом? Найдете ли вы время? Если нет, вы не сможете делать упражнения регулярно. Чтобы занятия спортом приносили больше приятных эмоций, найдите возможность тренироваться вместе с кем-то: вашими друзьями, родственниками или знакомыми. Дети и подростки могут играть с другими детьми или вступить в спортивную команду. Взрослые могут найти партнера по тренировкам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.