**«Лечебная физкультура при бронхиальной астме»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

*Бронхиальная астма* – заболевание, в основе которого лежит хроническое воспаление дыхательных путей, сопровождающееся изменениями чувствительности и реактивности бронхов и проявляющееся приступом удушья, астматическим статусом или, при отсутствии таковых, симптомами дыхательного дискомфорта (приступообразный кашель, дистальные хрипы и одышка). Физическая реабилитация является обязательным компонентом комплексного лечения больных бронхиальной астмой как на госпитальном, так и на амбулаторном этапе.

Применение специальных физических упражнений способствует:

* снятию бронхоспазма и бронхообструктивного синдрома;
* восстановлению оптимальной биомеханики внешнего дыхания;
* сохранению эластичности легочной ткани;
* увеличению силы и выносливости основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры.

Лечебная физкультура показана практически всем больным бронхиальной астмой.

Противопоказанием к назначению ЛФК являются дыхательная или сердечная недостаточность 3-й степени, тяжелое прогрессирующее течение заболевания, возникновение болей при физической активности.

При тяжелых формах болезни перед началом тренировки принимают назначенные врачом бронходилататоры.

Дыхание во время гимнастики должно быть спокойным. Фазы вдох-выдох рекомендуется регулировать при помощи счета.

Для достижения стойких результатов гимнастику необходимо выполнять ежедневно.

Ошибочным является мнение, что больных бронхиальной астмой необходимо ограничить в физической активности, что физические нагрузки считаются одним из факторов, провоцирующих приступы бронхоспазма. Хочется подчеркнуть, что тренировки в оптимальных условиях и грамотно подобранный комплекс упражнений напротив, снижают частоту и тяжесть приступов.

Гимнастические упражнения могут помочь больному бронхиальной астмой справляться с первыми признаками приступа удушья.

С учетом механизмов обструктивных нарушений вентиляции у конкретного больного, в занятиях ЛФК производится коррекция скорости, объема (глубины) и продолжительности фаз вдоха и выдоха. С лечебной целью используются паузы после вдоха или выдоха, а так же волевые задержки дыхания. Большое внимание у пациентов с бронхиальной астмой уделяется дыханию с сопротивлением. Оно показано при бронхиальной астме легкой и средней степени тяжести в фазу ремиссии или затихающего обострения.

ЛФК при бронхиальной астме входит в комплекс лечебных мероприятий, направленных на сокращение острых периодов, общее улучшение состояния органов дыхания. Гимнастику полезно сочетать с лечебной ходьбой или плаванием.

Стоит отметить, что процедуры лечебной гимнастики при бронхиальной астме проводят в заранее проветренном помещении, после влажной уборки.