

Ежедневно выполняя данные рекомендации, наладив регулярное диетическое питание – вы сможете избавиться от заболеваний органов пищеварения.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ АРТРИТАХ

Э. И. Жук, М. И. Филитович

Брестский политехнический институт

Артриты – это воспаление суставов. При артритах воспалительные изменения вначале появляются в синовиальной оболочке, затем в капсуле и окружающих сустав (периартикулярных) тканях. Воспалительный процесс в суставах, как правило, ведет к формированию временных компенсаций, часто мешающих восстановлению нормального механизма движений. Течение артритов сопровождается быстрым снижением силы и тонуса мышц, окружающих суставы. При неспецифических инфектартритах поражения суставов (в первую очередь мелких суставов кисти и стопы) преобладают среди других проявлений заболевания, ведущие к стойким изменениям в суставах. Суставы резко деформируются, атрофируется мышечно-связочный аппарат, причем больше страдают разгибатели. Как правило, особенно по утрам, больные испытывают боли в суставах, скованность, хруст.

Специальные физические упражнения способствуют предупреждению атрофии мышечно-связочного аппарата пораженных суставов. Задачами лечебной физической культуры при артритах являются:

- 1) нормализация тонуса центральной нервной системы;
- 2) улучшение функционирования основных физиологических систем;
- 3) активизация обмена веществ;
- 4) улучшение крово- и лимфообращения в пораженных суставах;

- 5) предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов;
- 6) предупреждение развития тугоподвижности в суставах;
- 7) разрушение созданных неполноценных временных компенсаций;
- 8) восстановление координации движений;
- 9) адаптация пораженных суставов к бытовым и трудовым нагрузкам.

Занятия ЛФК можно начинать после стихания острых явлений заболевания. Упражнения не должны усиливать боль. Пассивные движения в начале выполняются с небольшой амплитудой, в дальнейшем амплитуда увеличивается, но в пределах безболезненного выполнения. Раннее начало активных движений нецелесообразно, так как мышечные сокращения приводят к сближению суставных концов и усилению болевых ощущений.

Нагрузку следует увеличивать постепенно за счет увеличения числа повторений и амплитуды движений. И пассивные и активные движения следует проводить при условии хорошего мышечного расслабления. Противопоказано сочетание упражнений с насильственными растягиваниями тканей сустава, сопровождающимися болями, так как при этом развиваются противоболевые рефлекторные контрактуры.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

В. С. Караваева, Н. Н. Шупеник

Брестский политехнический институт

Формирование навыков к исследовательской деятельности студентов в сфере общественных отношений начинается с первых лет