

Особенности тренировки в тренажерном зале при вегетососудистой дистонии.

Автор: Бабыдов Евгений, специалист по физической реабилитации и персональный тренер студии персонального тренинга «Анатомия», соискатель кафедры Лфк, массажа и реабилитации ГЦОЛИФК.

На сегодняшний день количество посетителей фитнес центров, имеющих нарушения деятельности вегетативной нервной системы, приближается к 100 %.

Занимающиеся обращаются к врачу по поводу перепадов давления, расстройства желудка, сердцебиениями и другими функциональными проблемами. Врач же после тщательного обследования не находит поражений органа и говорит, что ваше расстройство носит функциональный характер, угрозы для жизни не представляет, попейте валерианы и успокойтесь. Параллельно с этим в строку диагноз пишется «Вегетососудистая дистония». Это формулировка человека пугает, он обследуется, врачи ничего не находят, он пугается еще больше, усиливается тревога за здоровье. Получается замкнутый круг. Многим врачам говорят: займитесь физкультурой, это полезно при ваших проблемах. Тренировки действительно полезны при правильном подходе. При неправильном же подходе могут перегрузить вегетативную нервную систему и вызвать ухудшение состояния. В данной статье мы с вами разберем, что такое вегетососудистая дистония на самом деле, что делать, если вам поставили этот диагноз и как выстраивать тренировки, чтобы они помогли вам чувствовать себя лучше.

Вегетативная нервная система, ее строение и функции.

Вегетативная нервная система- часть нервной системы, которая занимается регуляцией деятельности внутренних органов.

Функции вегетативной нервной системы (ВНС):

-ВНС обеспечивает взаимодействие нашей психики и нашего тела.

-Психика воспринимает то, что происходит во внешнем мире и принимает решение: расслабиться или напрячься и совершать действие.

-При первом решении активизируется парасимпатический отдел ВНС, который отвечает за сон, питание, отдых.

-При втором решении активизируется симпатический отдел ВНС, который «напрягает» организм и готовит его к обороне и нападению.

Отсюда делаем вывод, что ВНС состоит из двух отделов, выполняющих прямо противоположные функции: расслабление и напряжение организма в зависимости от активизированного отдела вегетативной системы.

Более детальное влияние каждого отдела вегетативной нервной системы представлены на рисунке:

Что такое вегетососудистая дистония?

Существует два подхода к определению того, что такое ВСД:

Подход с точки зрения врача терапевта: полиэтиологическое (т.е. имеющее много причин) функциональное заболевание сердечно-сосудистой системы, в основе которого лежат расстройства нейроэндокринной регуляции с множественными и разнообразными клиническими симптомами, возникающими или усугубляющимися на фоне стрессовых воздействий, отличающееся доброкачественным течением, не приводящее к сердечной недостаточности. Данный подход закреплен только в научной литературе. В классификаторе болезней вегетососудистой дистонии нет. Более того, он сильно заумный даже для понимания врачами и делает акцент только на сердечно-сосудистой системе, хотя при нарушении деятельности вегетативной нервной системы происходят нарушения деятельности и других систем и органов.

Подход с точки зрения врача психотерапевта и клинического психолога:

ВСД есть не что иное, как соматоформная вегетативная дисфункция (СВД).

СВД - это психическое расстройство, основным признаком которого является повторяющееся возобновление физических симптомов и постоянные требования пациентов в проведении дополнительных медицинских обследований вопреки подтверждающимся отрицательным результатам и заверениям врачей об отсутствии физической основы для предъявленной симптоматики. Шифр в МКБ (международном классификаторе болезней) 10 F45.3.

Жалобы клиента с соматоформной вегетативной дисфункцией:

Лидерами в списке жалоб клиентов с ВСД являются:

-Сердцебиения

Особенности фитнес тренировки при вегетососудистой дистонии

Автор: Бабыдов Евгений

04.11.2014 18:31 - Обновлено 30.09.2015 11:37

-Перебои в работе сердца

-Боли в области сердца

-Колебания артериального давления

-Затрудненное дыхание

-Головокружение, головные боли, обморочные состояния

-Слабость

-Потливость

-Озноб

-Субфебрилитет (повышенная температура)

-Снижение, повышение аппетита

-Тошнота, рвота

-Нарушение стула

-Частое мочеиспускание

Особенности тренировки при ВСД.

Первое, что нужно здесь понять, что данная проблема относится к сфере ведения врача психотерапевта или же связки врача психиатра и медицинского психолога. Именно эти специалисты должны помочь вам или вашему клиенту нормализовать эмоциональное состояние, избавиться от тревоги за свое здоровье и убрать функциональные расстройства вегетативной нервной системы. Лечение у них будет происходить путем применения медикаментов и психотерапии. Причем психотерапия здесь ключевой метод. Медикаменты используются лишь на первых порах. Далее коррекция состояния осуществляется путем психотерапии. Видов психотерапии существует много, но практика показывает, что наиболее эффективной является когнитивно - поведенческая психотерапия.

Далее встает вопрос о том, можно ли тренироваться при вегетососудистой дистонии, какие нагрузки можно, какие нельзя, какие ограничить.

□□□□□ Особенности силовой тренировки при ВСД.

При несоответствии уровня нагрузки состоянию атлета возможна дисфункция вегетативной нервной системы, вызванная физической нагрузкой, которая проявится дрожанием рук, локальной потливостью, учащением сердцебиения, скачками артериального давления. То есть после такой нагрузки возможно усиление проявлений ВСД. При правильном же построении тренировка с отягощениями снижает уровень стресс гормонов, вызывает расслабление мышц после тренировки, улучшает состояние вегетативной нервной системы.

Для того, чтобы тренировка с отягощениями нормализовывала состояние вегетативной нервной системы и не вызывала ухудшение состояния она должна строиться по следующим правилам:

Особенности фитнес тренировки при вегетососудистой дистонии

Автор: Бабыдов Евгений

04.11.2014 18:31 - Обновлено 30.09.2015 11:37

-в тренировках использовать только односуставные, локальные упражнения для избегания избыточного стресса и возникновения дисбаланса вегетативной нервной системы

-При тренировках избегать резкой смены положения тела, так как может возникнуть головокружение

-При упражнениях избегать натуживания и задержки дыхания, так как это может вызвать скачки давления

-Избегать упражнения в положении, когда голова находится ниже уровня таза

-С отягощениями работать до легкого утомления, в диапазоне повторений до 12-15 повторений

-В недельном цикле обязательно помимо тренировок с отягощениями должны быть аэробные тренировки

Таковы особенности занятий в тренажерном зале при вегетососудистой дистонии.