

53.54.73

С 23

Сатыбалдина А.Е., Дәулет Г.Д., Лесбекова Р.Б.

**Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын
емдік дене шынықтыру әдістемесі**



Алматы - 2019

53.54.873

С 23

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

САТЫБАЛДИНА А.Е., ДӘУЛЕТ Г.Д., ЛЕСБЕКОВА Р.Б.

ӘРТҮРЛІ АУРУЛАР КЕЗІНДЕГІ ҚОЛДАНЫЛАТЫН
ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ

оқу-құралы

Библиотека
Казахской академии
спорта и туризма
№ 281368

Алматы, 2019

ӘОЖ 615.8 (075.8)
КБЖ 75.0я73
С23

Рецензенттер: Төлеуханов С.Т., б.ғ.д., профессор
Кисебаев Ж.С., б.ғ.к.

С23 Сатыбалдина А.Е., Дәулет Г.Д., Лесбекова Р.Б.
Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын емдік дене шынықтыру
әдістемесі: оқу-құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2019. – 96 б.

Баспаға Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылыми Кеңесі
ұсынған №3 хаттамасымен 06.02.2019ж. бекітілген

ISBN 978-601-7964-22-1

«Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын емдік дене шынықтыру әдістемесі» оқу-құралында әртүрлі аурулар кезіндегі емдік дене шынықтыру, заманауи медициналық реабилитация жүйесі, спортшылардың жарақаттан кейінгі реабилитация ерекшеліктері қарастырылады. Сонымен қатар, мектептерде және жоғары оқу орындарындағы арнайы медициналық топтар құрып, сауықтыру, дене шынықтыру жұмысын жүргізу туралы мазмұнынан тұрады. Оқу-құралы оқу бағдарламасы аясында студенттердің өзіндік жұмысында пайдалануға болады. Оқу-құралы жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған.

ISBN 978-601-7964-22-1

ӘОЖ 615.8 (075.8)
КБЖ 75.0я73
С23

©ҚазСТА, 2019
©Сатыбалдина А.Е., Дәулет Г.Д., Лесбекова Р.Б.

Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын емдік дене шынықтыру әдістемесі

Мазмұны

Кіріспе.....

I. ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НЕГІЗДЕРІ

1.1. Жүрек-қантамыр жүйесінің анатомио-физиологиялық ерекшеліктері.....6

1.2. Жүрек-қантамыр жүйесінің аурулары туралы жалпы деректер.....8

1.3. Дене жаттығуларының емдік әсер ету механизмі.....9

1.4. Жүрек-қантамыр ауруларымен ауыратын науқастарға арналған емдік дене шынықтыру әдістемесі.....11

II. ӘРТҮРЛІ ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫРЛАР ЖҮЙЕСІНІҢ АУРУЛАРЫ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

2.1. Жүрек ишемиясы ауруы кезіндегі емдік дене шынықтыру.....13

2.2. Атеросклероз кезіндегі емдік дене шынықтыру.....15

2.3. Миокард инфарктісі кезіндегі емдік дене шынықтыру.....16

2.4. Артериалдық гипотензия (гипотония) кезіндегі емдік дене шынықтыру.....19

2.5. Гипертониялық ауру кезіндегі емдік дене шынықтыру.....20

2.6. Жүрек аритмиясы және жүрек жетіспеушілігі кезіндегі емдік дене шынықтыру.....23

2.7. Ревматизм және жүрек ақауы кезіндегі емдік дене шынықтыру.....25

2.8. Вегетокантамырлық дистония кезіндегі емдік дене шынықтыру.....28

III. ТЫНЫС АЛУ МҮШЕЛЕРІНІҢ АУРУЛАРЫ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

3.1. Тыныс алу мүшелерінің аурулары кезіндегі емдік дене шынықтыру әдістемесінің негізі.....30

3.2. Бронхит кезіндегі емдік дене шынықтыру.....33

3.3. Пневмония кезіндегі емдік дене шынықтыру.....36

3.4. Бронх демікпесі кезіндегі емдік дене шынықтыру.....38

3.5. Плеврит кезіндегі емдік дене шынықтыру.....41

IV. АС ҚОРЫТУ МҮШЕЛЕРІНІҢ АУРУЫ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

4.1. Ас қорыту жүйесінің ауру кезіндегі реабилитация ерекшеліктері.....44

4.2. Гастрит кезіндегі емдік дене шынықтыру.....45

4.3. Асқазан жарасы және он екі елі іш ек ауру кезіндегі емдік дене шынықтыру.....48

4.4. Құрсақ қуысы мүшелерінің төмен түсуі кезіндегі ЕДШ.....51

САТЫБАЛДИНА А.Е., ДӘУЛЕТ Г.Д., ЛЕСБЕКОВА Р.Б.

**ӘРТҮРЛІ АУРУЛАР КЕЗІНДЕГІ ҚОЛДАНЫЛАТЫН
ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ**

оқу-құралы