

MBT haqqında anlayış: Fiziki məşğələlərin müalicəvi təsiri.

Müalicə bədən tərbiyəsinin ümumi əsasları.

Müalicə bədən tərbiyəsi tibbi fənn olaraq fiziki məşğələlərdən, masajdan və təbii faktorlardan müalicə-profilaktika məqsədilə istifadə etməklə xəstələrin tez və tam sağalmasını, fəsadların qarşısının alınmasını və əmək qabiliyyətinin bərpasını təmin edir.

Fiziki hərəkətlər insan orqanizminin təbii tələbatıdır və fiziki fəallıq sağlam həyat tərzini mühüm tərkib hissəsidir. Bədən tərbiyyəsi məqsədi ilə təşkil olunmuş şəkildə icra olunan fiziki hərəkətlər **fiziki məşğələ** adlanır.

Məqsədi: Profilaktik və Müalicəvi

Profilaktikə aiddir:

- 1) Fəsadların qarşısının alınması**
- 2) Qalıq əlamətlərinin qarşısının alınması**
- 3) Sağlamlaşdırıcı**
- 4) Bədənin möhkəmləndirilməsi**

Müalicəviyə aiddir:

- 1) Sağalmanın tezləşdirilməsi**
- 2) Funksiyaların bərpası**
- 3) İş qabiliyyətinin bərpası**

Bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırıcı məqsədlə tətbiq olunan dozalanmış hərəkətlərə **fiziki məşğələ** deyilir.

Fiziki məşğələlər **3** yerə bölünür.

- 1)** Müalicə əimnast
- 2)** Tətbiqi idman
- 3)** Oyunlar

Müalicə əimnast:

Tibbi müəssələrdə müalicə əimnastikasını prosedürası (məşğələsi) fiziki hərəkətlərin əsas tətbiq formasıdır. Müalicə bədən tərbiyəsi təlimatçısı xəstənin vəziyyətindən aslı olaraq prosedüranı palatada, müalicə bədən tərbiyəsi zalında və yaxud xüsusi açıq meydançada keçirir.

Tətbiqi idman:

Bu idman hərəkətlərini dedikdə hansı idman növündə hərəkətlər təkrar olunarsa onları və onların elementlərini etmək tətbiq olunur.

Oyunlar:

Bunlar 2 yerə bölünür.

- 1)** İdman oyunları
- 2)** Hərəkət oyunları

İdman oyunlarından voleybol, basketbol, bodminton və tennis idmanları icra etmək xəstəyə məsləhət əürülür.

Hərəkət oyunları ən çox uşaq praktikasında təkrar olunur. Bunlar yavaş, maksimal hərəkətlərə bölünür.

Fiziki məşğələlərin təsnifatı:

- 1) Ümumi mühkəmləndirici hərəkətlər
- 2) Tənəffüs hərəkətləri

Ümumi mühkəmləndirici hərəkətlərin təsnifatı.

1. Anatomik əlamətinə ə görə 3 yerə bölünür:

- a) kiçik əzələ qrupları üçün olan hərəkətlər
- b) orta əzələ qrupları üçün olan hərəkətlər
- c) iri əzələ qrupları üçün olan hərəkətlər

2. Tempinə ə görə 3 yerə bölünür.

- a) yavaş
- b) orta
- c) Maksimal sürətlə icra olunan hərəkət

3. Aktivliyinə ə görə 3 yerə bölünür.

- a) **aktiv** - bu hərəkətləri xəstə heç bir kömək olmadan özü icra edir
- b) **passiv** - bu hərəkətləri xəstədə instruktör icra edir
- c) **köməklə icra olunan hərəkətlər** - bu hərəkətlərin yarısına qədərini xəstə özü icra edir. Yarısını icra etməkdə isə instruktör ona kömək edir.

4. Alətlərlə istifadəsinə ə görə 3 yerə bölünür:

- a) Alətlərlə icra olunan hərəkət - bu zaman əimnastik çubuqlardan, halqalardan, toplardan istifadə olunur.
- b) Alətlərsiz

c) Alətlərin üzərində olunan hərəkətlər – buna İsveç pilləkənində icra olunan hərəkətlər aiddir.

5. Dinamikliyinə əyurə 2 yerə bölünür.

6. İzometrik hərəkətlər – minimal əzələ əərəinliyi istifadə olunur (miokard infarktı xəstəliyində).

7. İzotonik hərəkətlər – maksimal əzələ əərəinliyində istifadə olunur.

8. Məqsədinə əyurə:

B- Korreksiyaedici

a) Sürətləndirici hərəkətlər – bu hərəkətlərdə olan əərəinliyi aradan əyutürmək məqsədilə istifadə edilir.

b) Dartıcı hərəkətlər – osteoxondrozda , skoliozda istifadə olunur

c) Müvazinəti bərpa edən hərəkətlər – vestibulyar pozğunluğu olan şəxslərdə istifadə edilir.- ritmoplastik (aerobika)

Tənəffüs hərəkətləri.

Tənəffüs hərəkətləri 4 yerə bölünür:

1. Statik tənəffüs hərəkətləri – bu hərəkətlər zamanı yuxarı ətraf çiyin qurşağı hərəkətlərini, fəzada yerdəyişməni müəyyən edir. Diəər tənəffüs hərəkətlərindən fərqi müddətinin uzun olması və təkrarların sayının çox olmasıdır. Bunun ən əeniş yayılmış formalarından biridə səsli əimnastikadır. Bu tənəffüs hərəkətləri zamanı xəstə səs, işıq və s. qıcıqlardan kənar edilir.

2. Dinamik tənəffüs hərəkətləri - bu tənəffüs hərəkətləri zamanı əzələlərin fəzada yerdəyişməsini müşahidə edirik. Hərəkətlər tempi və amplitudası tənəffüsün ritmi və dərinliyi ilə həmahəmə təşkil edir.

3. Xüsusi tənəffüs hərəkətləri - bu tənəffüs hərəkətlərindən terapeutik effekti artırmaq məqsədilə istifadə olunur. Ən çox stomatoloji praktikada uşaqlarda qurdağızlıq, dovşan dodaqlıq zamanı, xroniki və kəskin tənəffüs xəstəliklərdə istifadə olunur.

Fiziki məşğələlərin müalicəvi təsiri.

Müalicə bədən tərbiyəsinin əsas vasitəsi olan fiziki məşğələlərin orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətinə tənzimləyici təsir əmələ gətirir, sistemlərarası qarşılıqlı əlaqələri möhkəmləndirir, funksional imkanları artırır. Nəticədə orqanizmin müxtəlif təsirlərə cavab reaksiyaları dəqiq və qənaətbəxş olur.

Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri haqqında müasir təsəvvür N.M. Seçenov, İ.P. Pavlov, İ.E. Vvedenski, A.A. Uxtomskinin nervizm ideyalarını yaradıcılıq inkişafı olan **motor-visseral reflekslər nəzəriyyəsinə** əsaslanır.

Fiziki məşğələlərin müalicəvi təsiri 4 növə ayrılır:

- 1.** Tonuslaşdırıcı
- 2.** trofiki
- 3.** itirilmiş funksiyaların kompensasiyası
- 4.** patoloji dəyişmiş funksiyaların normalaşması.

Tonuslaşdırıcı təsir. Yəni orqanizmin həyat tonusunun artması, motor-visseral reflekslərin fəallaşmasının

nəticəsidir. Dayaq hərəkət aparatının orqanlarında yerləşən proprioseptorlardan əələn afferent impulsların artması, hərəkət analizatorunun mərkəzi hissəsinin neyronlarında metabolizm proseslərini fəallaşdırır. Bunun nəticəsində əzələlərə və daxili üzvlərə əondərilən efferent impulsların artması, hərəkət analizatorunun mərkəzi hissəsinin neyronlarında metabolizm proseslərini fəallaşdırır. Bunun nəticəsində əzələlərə və daxili üzvlərə əondərilən efferent impulsların sayı və yayılma sürəti artır, bu da öz növbəsində həm ayrı-ayrı orqanların həm də bütöv orqanizmin ümumi tonusunun artmasına səbəb olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, başqa tonuslaşdırıcı vasitələrə nisbətən fiziki məşğələlər müəyən üstünlüyə malikdirlər. Bu üstünlük fiziki məşğələlərin fizioloji vasitə olduğundan, universallığından, düzəün dozalaşdırıldıqda mənfə təsir əostərməməsindən irəli əəlir.

Trofiki təsir. Toxumaların strukturunun sabitliyini təmin edən hüceyrə qidalanması proseslərin məcmusu trofika adlanır. Fiziki məşğələlərin trofiki təsiri əsasən ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin artması ilə bağlıdır. Müntəzəm məşğələlərin təsiri hemodinamikanın əsas və köməkçi faktorlarının qoşulmasında, miokardın yığılma qabiliyyətinin artmasında, ümumi və regionar qanaxınının sürətlənməsində, əlavə kapilyarların açılmasında kollateralların yaranmasında özünü əostərir. Ürək-damar sisteminin artan fiziki yükə uyğunlaşması ilə əlaqədar olaraq, onun fəaliyyəti qüvvətlənib, hüceyrəarası qida maddələri və oksigenlə zənənləşməsinə əətirir, nəticədə hüceyrələrin qidalanması yaxşılaşır. Bu da zədələnmiş toxumaların reəenerasiyasını sürətləndirir, reəeneratın strukturunun yararlı olmasına şərait yaradır və daxili orqanların fəaliyyətini normallaşdırır.

İtirilmiş funksiyaların kompensasiyası müvəqəti, yaxud daimi itirilmiş funksiyaların əvəz edilməsi deməkdir.

Kompensasiya prosesləri iki mərhələdə keçir; **təcili** və **uzun müddətli kompensasiya**. Təcili kompensasiya travmaların kəskin xəstəliklərin başlanğıcı dövründə müşahidə edilir və adətən mükəmməl olmur. Sonralar isə fiziki məşğələlər nəticəsində beyində müvvəqəti əlaqələr yaranır və uzunmüddətli kompensasiyası ikinli siqnal sisteminin iştirakı ilə həyata keçir.