

Противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания: а) болезни протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше 1 степени; б) бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хр. бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения; д) пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. Болезни сердечно-сосудистой системы: а) аневризма аорты сердца; б) аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия); в) блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; г) заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени (по Василенко-Стражеско); д) стенокардия напряжения с частыми приступами; е) постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); ж) наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливым ЭКГ – признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы; з) гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт.ст. или диастолического выше 110 мм рт.ст.; и) гипертоническая болезнь (первичного или вторичного

- характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт.ст; к) больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности - ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояния кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности); л) синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения: а) желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; б) панкреатит хр. с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей: а) цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; б) хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; в) хр. холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; г) хр. антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; д) вторичный хр. панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящих путях: а) хр. диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; б) хр. интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; в) хр. пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебротия); г) липидно-амилоидный нефроз
14. Болезни эндокринных желез: а) гипогликемическая болезнь; б) гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; г) диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые

поражения, полиневриты и др.); д) зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) - тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы; ж) хр. тиреоидит.

15. Болезни обмена: а) ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига); б) подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов

1. Абсолютные противопоказания:
2. Недостаточность кровообращения выше II-Л.
3. Инфарктмиокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
4. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
5. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
6. Желудочковая тахикардия.
7. Выраженный аортальный стеноз.
8. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
9. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

Относительные противопоказания

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы(4:40), мерцательная аритмия.
2. Повторяющаяся или частая желудочковая эктопическая активность.
3. Легочная гипертензия.
4. Аневризма желудочковая сердца.
5. Умеренный аортальный стеноз.
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости: а) полная атриовентрикулярная блокада; б)

- блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
 3. Контролируемые дизаритмии.
 4. Нарушение электролитного баланса.
 5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, б) блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.
 6. Тяжелая гипертония, ретинопатия II I степени.
 7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
 8. Тяжелая анемия.
 9. Выраженное ожирение.
 10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
 11. Явные психоневротические расстройства.
 12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Дополнения

Понятие «**фитнес**» происходит от английского глагола to fit - быть в хорошей форме. Достигается это не только физическими нагрузками, но и правильным питанием, здоровым образом жизни. Казалось бы, это может выполнять любой желающий. Однако существует список заболеваний, при которых практически любые физические нагрузки (за исключением ЛФК) могут принести только вред:

- сколиоз, требующий ношение корсета;
- плоскостопие III степени;
- частые головокружения;
- нарушение связочного аппарата суставов;
- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- некомпенсированное повреждение позвоночника;
- онкологические заболевания;
- различные виды переломов и посттравматические состояния;
- психические расстройства и пограничные состояния психики;
- ОРВИ и грипп;
- высокая температура тела;
- несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном

отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами;

- переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача;
- наличие искусственного сустава;
- полная неподвижность одного из суставов нижней конечности;
- аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния;
- нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
- болезнь Бехтерева;
- осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
- выраженные и частые головокружения;
- психические заболевания различной степени выраженности;
- тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т. д.);
- наличие онкологических заболеваний;
- сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника;
- резко выраженное плоскостопие III степени с болевым синдромом;
- туберкулез костей и суставов;
- ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

Разумеется, запрет на занятие фитнесом распространяется на многие хронические и, тем более, прогрессирующие заболевания. После черепно-мозговых травм и инфаркта приступать к занятию фитнесом можно только спустя пару лет. Как правило, при перечисленных состояниях люди сами отказываются от интенсивных физических нагрузок.

Противопоказания к занятиям аэробикой:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

Уроки танца запрещены:

- при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
- при некомпенсированных заболеваниях почек;
- при грыже межпозвонкового диска.

Силовые классы:

- варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
- нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом, человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона - может начаться головокружение);
- тяжелые формы бронхита и астмы;
- высокая степень близорукости (требуется заключение окулиста).

Аквааэробика:

- многие дерматологические заболевания - псориаз, экзема и пр;
- консультация врача - лишай, онихомикоз, воспалительные процессы органов малого таза у женщины (крайне опасно переохлаждение, и, если вода недостаточно теплая, придется отказаться от занятий или возобновить их в бассейне с оптимальной температурой воды 25-27⁰ С).

В период беременности полностью исключаются:

- Все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании).

- Глубокие и резкие приседания.
- Наклоны.
- Активные растяжки и прогибы спины.
- Различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.
- Во втором триместре запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.
- В течение всего **периода беременности** все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.