



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Борьба с гиподинамией



cmp.zdrav-nnov.ru

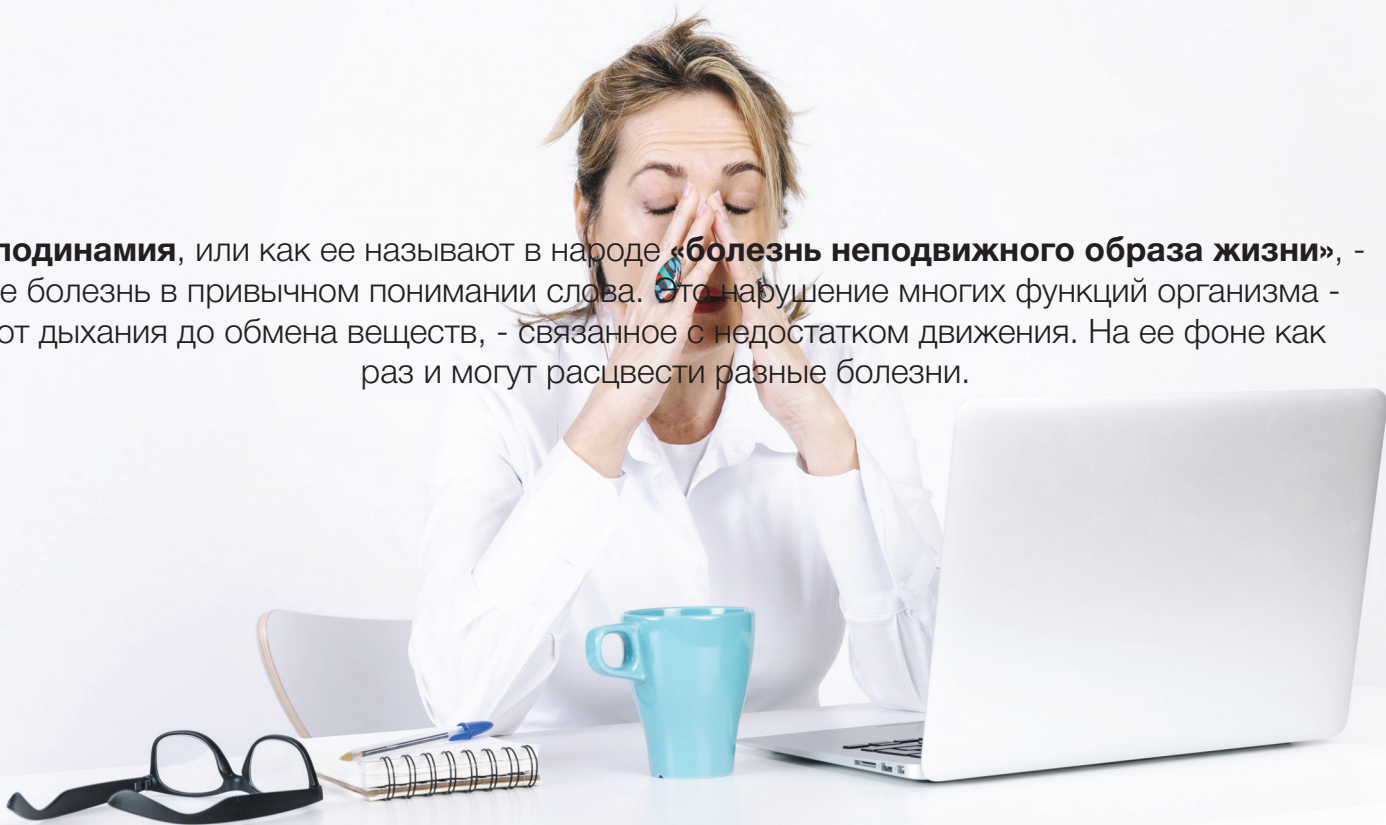


vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)

Гиподинамия, или как ее называют в народе **«болезнь неподвижного образа жизни»**, - не болезнь в привычном понимании слова. Это нарушение многих функций организма - от дыхания до обмена веществ, - связанное с недостатком движения. На ее фоне как раз и могут расцвести разные болезни.



Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и продолжительным заболеванием. Но в большинстве случаев она связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой.

К основным факторам риска развития гиподинамии относятся:

недостаточные физические нагрузки;

избыточная масса тела;

психологические расстройства;

соматические заболевания;

генетические факторы;

родовые травмы;

вредные привычки.



От сидячего образа жизни можно убежать или уйти.

Давайте посмотрим, как можно заставить себя больше двигаться.

Ищите самую дальнюю от входа парковку — как возле дома, так и у места работы.

Прикатив к машине тележку с продуктами, обязательно возвращайте ее в супермаркет.

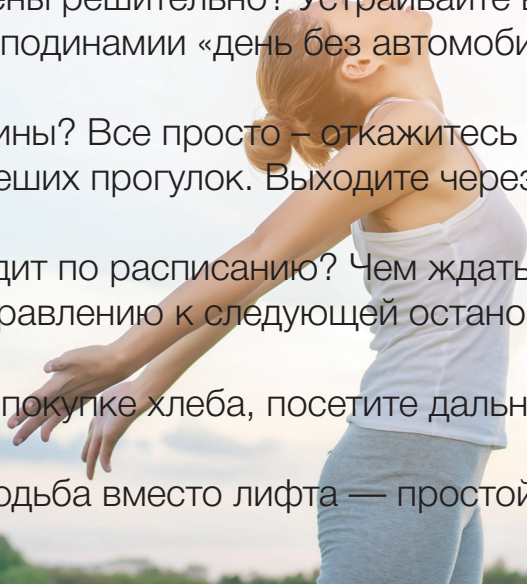
Настроены решительно? Устраивайте в рамках профилактики гиподинамии «день без автомобиля» раз в неделю.

У вас нет машины? Все просто – откажитесь от общественного транспорта в пользу пеших прогулок. Выходите через 1-2 остановки до работы.

Автобус ходит по расписанию? Чем ждать на морозе, пройдите по направлению к следующей остановке и сядьте на ней.

Если речь идет о покупке хлеба, посетите дальний от дома продуктовый магазин.

Ходьба вместо лифта — простой и дельный совет.



При гиподинамии, развившейся на фоне соматического заболевания, в первую очередь требуется лечение основного патологического процесса. Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются:

лечебная физкультура – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний;

аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи);

силовые упражнения;

упражнения на растяжку мышц и связок.



cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)