

12+

Марина Гаптарь

**Аудиовизуальная
стимуляция и дозированные
физические
нагрузки в восстановлении
лиц после COVID-19**

**Методические
рекомендации**

Марина Гаптарь

**Аудиовизуальная стимуляция
и дозированные физические
нагрузки в восстановлении
лиц после COVID-19.
Методические рекомендации**

«Издательские решения»

Гаптарь М.

Аудиовизуальная стимуляция и дозированные физические нагрузки в восстановлении лиц после COVID-19. Методические рекомендации / М. Гаптарь — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682272-6

Рекомендовано к использованию в практической деятельности учреждений здравоохранения (реабилитационные отделения), реабилитационных (восстановительных) центров, санаторно-курортных организаций, центров физической реабилитации и спортивной медицины, медико-диагностических центров.

ISBN 978-5-00-682272-6

© Гаптарь М.
© Издательские решения

Содержание

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
УРОВЕНЬ ВНЕДРЕНИЯ И ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	8
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Аудиовизуальная стимуляция и дозированные физические нагрузки в восстановлении лиц после COVID-19 Методические рекомендации

Марина Гаптарь

© Марина Гаптарь, 2025

ISBN 978-5-0068-2272-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рецензенты:

Лемешко Е. В., заведующий Центром аэрокосмической биомедицины и реабилитации государственного научного учреждения «Институт физиологии Национальной академии наук Беларуси», кандидат медицинских наук, доцент.

Ковалева О. А., заведующий кафедрой географии и экологии человека учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», кандидат биологических наук, доцент.

Методические рекомендации подготовлены в рамках научно-исследовательской работы «Аудиовизуальная стимуляция и дозированные физические нагрузки в восстановлении функциональных возможностей и когнитивных функций у студентов, перенесших COVID-19» (номер государственной регистрации 20231579).

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Аудиовизуальная стимуляция – метод комплексного воздействия на ЦНС с использованием синхронизированных световых и звуковых стимулов для нормализации нейронных ритмов, стимулирования когнитивных и адаптационных функций организма.

Аэробная нагрузка – нагрузка, создаваемая при ритмичных движениях в течение продолжительного времени. К примерам такой нагрузки относят ходьбу, бег, плавание, лыжи, езду на велосипеде.

Дозированные физические нагрузки – планомерно контролируемые физические упражнения, индивидуально подобранные по интенсивности, объему и частоте, направленные на восстановление мышечной силы, выносливости и функциональных возможностей организма.

Реабилитационный цикл – комплекс последовательных реабилитационных мероприятий, включающих физические упражнения и аудиовизуальную стимуляцию, направленных на постепенное восстановление здоровья и функций организма пациента.

Постковидный синдром – комплекс симптомов и функциональных нарушений, сохраняющихся у пациента в течение длительного времени после выздоровления от COVID-19, включающий утомляемость, одышку, когнитивные расстройства и снижение физического состояния.

Функциональный мониторинг – систематическое медицинское наблюдение и оценка физического и психического состояния пациента в ходе реабилитации с целью корректировки дозировки физических нагрузок и процедур аудиовизуальной стимуляции.

Индивидуализация реабилитационной программы – принцип адаптации реабилитационных мероприятий под индивидуальные особенности пациента.

ВВЕДЕНИЕ

Пандемия COVID-19 оказала значительное влияние не только на физическое состояние миллионов людей во всем мире, но и на их психоэмоциональное состояние, став причиной разнообразных постковидных нарушений.

Восстановление после перенесенной инфекции требует комплексного подхода, учитывающего не только медицинскую реабилитацию пациентов, но и их физическое состояние, когнитивных функций.

В условиях большого количества пациентов с постковидным синдромом особенно важна разработка и внедрение комплексных программ реабилитации, включающих современные методики реабилитации пациентов, что позволит обеспечить эффективное и безопасное восстановление здоровья.

Одной из перспективных методик в данной области является применение аудиовизуальной стимуляции в сочетании с дозированными физическими нагрузками, способствующих нормализации эмоционального фона, улучшению физического состояния, когнитивных функций и общего качества жизни у лиц, перенесших COVID-19.

Настоящее издание представляет собой методические рекомендации, цель которых помочь специалистам в области физической реабилитации эффективно организовать процесс восстановления пациентов, повышая их адаптационные возможности и качество жизни после перенесенного заболевания.

УРОВЕНЬ ВНЕДРЕНИЯ И ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Предлагаемая методика может использоваться для внедрения в работе учреждений здравоохранения (реабилитационные отделения), реабилитационных (восстановительных) центров, санаторно-курортных организаций, центров физической реабилитации и спортивной медицины, медико-диагностических центров, а также в учреждениях образования.

Показания к применению:

- при снижении уровня физического состояния, физической активности, слабости мышц, вегетативных расстройствах, проявлении остаточной одышки, затрудненном дыхании и нарушении функции дыхательной системы, требующем восстановления нормального газообмена и дыхательной координации;
- при нарушениях когнитивных функций, повышенной тревожности, бессоннице и снижении психоэмоционального состояния;
- при необходимости постепенного повышения толерантности к физическим нагрузкам, адаптации организма;
- при реабилитации на сердечно-сосудистом и дыхательном уровнях с целью профилактики осложнений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

- наличие активного воспалительного процесса, высокой температуры тела, симптомов острого инфекционного заболевания;
- сердечно-сосудистые осложнения, такие как миокардит, аритмии, тромбозы, сердечная недостаточность;
- соматические состояния в стадии декомпенсации;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.