

ЛІМФОДРЕНАЖНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ У СКЛАДНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Долгарева М.Г.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, dolgareva@ukr.net*

Анотація. дослідження спрямоване на пошук оптимальних видів фізичної активності, які сприятимуть покращенню здоров’я та самопочуття українців під час війни. В дослідженні приділено увагу лімфодренажним тренуванням, їх впливу на організм людини.

Ключові слова: вправи, здоров’я, лімфатична система, лімфодренажні тренування, спосіб життя.

Вступ. Одним з наслідків війни є суттєве погіршення здоров’я українців. За даними Міністерства охорони здоров’я близько 71% громадян останнім часом відчувають стрес або сильну нервозність, половина переживають тривожність, у деяких осіб розвинувся посттравматичний стресовий розлад [1]. Почастішали серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин, ендокринні та онкологічні захворювання тощо. Намагання подолати стрес все частіше призводить до збільшення алко-, нарко- та інших залежностей.

Різні захворювання та розлади супроводжуються певними симптомами. Спілкуючись зі знайомими жінками, часто стикаюся зі скаргами щодо набрякості тіла або окремих його частин. Це явище може бути пов’язано з різними причинами. Одна з найпоширеніших причин - неправильне харчування, зловживання шкідливою їжею, алкогольними напоями (заїдання стресу). Серед інших причин можна назвати ниркові хвороби, серцеві захворювання, варикоз, гормональні порушення. Звісно

кращим рішенням при цьому буде звернутись до лікаря, з’ясувати причину появи набряків та намагатись усунути причину захворювання за допомогою відповідного лікування або корекції способу життя. Але також можна допомогти собі усунути або послабити симптоми за допомогою фізичних вправ. З цією метою було вирішено звернутись до так званих лімфодренажних вправ, які є засобом для підтримки здорового лімфотоку в тілі. Лімфатична система транспортує лімфу та відіграє важливу роль в організмі. Якщо лімфатична система функціонує невірно, це може призвести до набряків, запалень та підвищеному ризику виникнення інфекцій. Для запобігання цього можна виконувати спеціальні вправи, щоб стимулювати роботу лімфатичної системи, покращити кровообіг і навіть сприяти схудненню. Лімфодренажні вправи – гарний спосіб зміцнення здоров’я та самопочуття. Регулярне виконання цих вправ допоможе покращити імунну функцію, зменшити набряклість та запалення, стимулювати травну систему.

Мета дослідження – виявлення впливу лімфодренажних тренувань на показники загального здоров’я та самопочуття українських жінок в умовах війни.

Результати дослідження. В дослідженні прийняли участь 12 жінок віком 35-45 років, які відмічали у себе проблеми з самопочуттям, наявність набряків тіла, збільшення маси тіла тощо. Їм було запропоновано протягом трьох місяців виконувати розроблені комплекси лімфодренажних тренувань, які включали в себе дихальні вправи, стрибки, підйоми ніг, махи руками, йогу та інше. По закінченні дослідження більшість респондентів (86 %) відмітили позитивні зміни, а саме зменшення частоти появи набряків або взагалі їх відсутність, зменшення болю та дискомфорту в ногах, покращення травлення, зменшення інфекційних захворювань, покращення здоров’я шкіри, зменшення ваги тіла, покращення загального самопочуття та настрою.

Висновки. Лімфодренажні тренування показали себе як безпечний та ефективний засіб для зміцнення загального здоров’я та самопочуття. Лімфодренажні вправи можуть бути рекомендовані для регулярного виконання з метою покращення імунітету, роботи лімфатичної, травневої та серцево-судинної систем, зменшення набрякості, запалення, зниження ваги тіла.

Список джерел інформації:

1 ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров’я українців [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv>