Фемич Маргарита Миколаївна

**ПРАНАЯМА ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З**

**ЗАХВОРЮВАННЯМ ОРГАНІВ ДИХАННЯ**

студентка 6 курс 4 медичний факультет [mmfemych.4m15@knmu.edu.ua](mailto:mmfemych.4m15@knmu.edu.ua)

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії та ерготерапії

Керівник: ас. Сушецька Аліна Сергіївна

Захворювання органів дихання (ОД) в даний час займають четверте місце в структурі основних причин смертності населення, а їх «внесок» у зниження працездатності та інвалідизацію населення ще більш значний. Методи реабілітації, призначені для органів дихальної системи, мають великий перелік різних видів вправ, які надають сприятливу дію не тільки на ОД.

Нерідко в процесі реабілітації пацієнтам призначають дихальну гімнастику. Дихальна гімнастика-це певна послідовність дихальних вправ. Відомо, що чимало уваги приділяється диханню в йозі, яке також може слугувати як альтернативний метод реабілітації.

Пранаяма-це дихальні практики в йозі. Дослівно пранаяма перекладається як «контроль дихання» або «зупинка дихання". Якщо точніше «"контроль прани", життєвої енергії. Практика свідомого управління диханням за допомогою спеціальних вправ.

Пранаяма надає різноманітні ефекти, як фізіологічні, так і психічні. Основні механізми впливу включають в себе тренування дихальних м'язів, посилення вентиляції і кровотоку в легенях, масаж і посилення кровообігу внутрішніх органів, різноманітний спектр впливу на вегетативну і центральну нервову системи, вплив на серцево- судинну систему та зміна газового складу крові.

Однак, якщо під час практики ви відчули почастішання і посилення серцебиття, м'язові скорочення, неконтрольовані спазми дихальних м'язів, утруднення дихання і поява задишки, скорочення тривалості дихального циклу-все це свідчить про перевантаження. Адже можливий розвиток побічних ефектів, зокрема вегетативні порушення, порушення роботи серця, порушення роботи дихального центру, кисневе голодування.

Важливе суворе дотримання правил безпеки.

Порівнявши позитивне та негативне, що несе у собі пранаяма, можна зробити висновок, що це не кращий метод реабілітації для пацієнтів з захворюванням дихальних шляхів через ряд наступних причин. Нажаль, ця практика дуже складна та небезпечна у виконанні. Проблемою також виявляється нестача спеціалістів, які навчать пацієнтів виконувати вправи правильно та проконтролюють техніку. Пранаяма має чимало протипоказань, які необхідно ураховувати обов’язково задля попередження нещасних випадків.