Всероссийская неделя укрепления здоровья и поддержки физактивности среди людей с инвалидностью

С 28 ноября по 4 декабря во всех лечебно-профилактических учреждения района проходят мероприятия, приуроченные к Международному дню инвалидов (3 декабря), под девизом «Инвалид – такой же, как мы, только ему сложнее!».

В медицинских учреждениях пройдут лекции и профилактические акции с целью информирования о пользе физической активности, в том числе, для людей с инвалидностью.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует уделять умеренной физической активности 150 минут в неделю, а на интенсивные физнагрузки отводить 70 минут. Ведь недостаток движения является одной из главных причин развития хронических неинфекционных заболеваний. Более того, у людей, которые недостаточно активны, на 33% выше риск смертности!

– Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется уделять больше внимания аэробным нагрузкам, по возможности 3 раза в неделю или даже чаще проводить различные многокомпонентные тренировки средней степени интенсивности. Например, выполнять упражнения для верхней части тела. Физактивность, помимо прочего, сокращает риск появления депрессии и является профилактикой старения.

Практика показывает, что если для обычного человека двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида спортивные упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим методом одновременно физической, психологической и социальной адаптации. Адаптивная физическая культура помогает осознать тот факт, что инвалидность, несмотря на всю трагичность данного факта, не является приговором для уединённой жизни в четырёх стенах. Занятия специальной физкультурой для людей с ограниченными возможностями здоровья могут и должны стать средством реабилитации, которое позволяет обрести уверенность в своих силах и преодолеть многие барьеры.

Администрация ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК