

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «ШОР «Красный Яр»

Л.И. Пашкеева

» ноября 2020 год



## Медицинские противопоказания

### для занятий спортом

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - 9.1. Болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше I степени;
  - 9.2. Бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
  - 9.3. Пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - 10.1. Аневризма аорты сердца;
  - 10.2. Аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - 10.3. Блокада левой ножки пучка гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - 10.4. Постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на экг рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми экг-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
  - 10.5. Гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. Ст. Или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
  - 10.6. Гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;

- 10.7. Больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
- 10.8. Синдром морганьи-эдемса-стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
- 11.1. Желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
- 11.2. Хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
- 12.1. Цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- 12.2. Хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- 12.3. Хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- 12.4. Хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
- 12.5. Вторичный хронический панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:
- 13.1. Хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.2. Хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- 13.3. Хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефриз, гипертоническая перебрпатия);
- 13.4. Липидно-амилоидный нефроз.
14. Болезни эндокринных желез:
- 14.1. Гипогликемическая болезнь;
- 14.2. Гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;
- 14.3. Диабет несахарный;
- 14.4. Диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетонацитоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- 14.5. Зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипofункцией железы;
- 14.6. Хронический тиреоидит.
15. Болезни системы обмена веществ:
- 15.1. Ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
- 15.2. Подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.  
Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:
17. Абсолютные противопоказания:
  - 17.1. Недостаточность кровообращения выше II-III;
  - 17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни);
  - 17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба;
  - 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.;
  - 17.5. Желудочковая тахикардия;
  - 17.6. Выраженный аортальный стеноз;
  - 17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит;
  - 17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
18. Относительные противопоказания:
  - 18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия;
  - 18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность;
  - 18.3. Легочная гипертензия;
  - 18.4. Аневризма желудочковая сердца;
  - 18.5. Умеренный аортальный стеноз;
  - 18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема);
  - 18.7. Значительные увеличения сердца.
19. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:
  - 19.1. Нарушение проводимости:
    - 19.1.1. Полная атриовентрикулярная блокада;
    - 19.1.2. Блокада левой ножки пучка Гиса;
    - 19.1.3. Синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
  - 19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой;
  - 19.3. Контролируемые дизартрии;
  - 19.4. Нарушение электролитного баланса;
  - 19.5. Применение некоторых лекарств: - препаратов наперстянки, - блокаторов адренергических бета-рецепторов и препаратов подобного действия;
  - 19.6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени;
  - 19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности;
  - 19.8. Тяжелая анемия;
  - 19.9. Выраженное ожирение;
  - 19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности;
  - 19.11. Явные психоневротические расстройства;
  - 19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.
20. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнеса:
  - 20.1. Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
  - 20.2. Плоскостопие III степени;
  - 20.3. Нарушение связочного аппарата суставов;
  - 20.4. Некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

- 20.5. Некомпенсированное повреждение позвоночника;
  - 20.6. Различные виды переломов и посттравматические состояния;
  - 20.7. Психические расстройства и пограничные состояния психики;
  - 20.8. Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);
  - 20.9. Болезнь Бехтерева;
  - 20.10. Осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
  - 20.11. Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
  - 20.12. Выраженные и частые головокружения;
  - 20.13. Психические заболевания различной степени выраженности;
  - 20.14. Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертензия, опухоли и т.п.);
  - 20.15. Наличие онкологических заболеваний;
  - 20.16. Туберкулез костей и суставов;
  - 20.17. Ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей;
  - 20.18. После перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.
21. Противопоказания к занятиям аэробикой:
- 21.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - 21.2. Высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
  - 21.3. Запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
  - 21.4. Варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.
22. Уроки танца запрещены:
- 22.1. При обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
  - 22.2. При любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
  - 22.3. При некомпенсированных заболеваниях почек;
  - 22.4. При грыже межпозвонкового диска.
23. Противопоказания к силовым занятиям:
- 23.1. Варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
  - 23.2. Нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);
  - 23.3. Тяжелые формы бронхита и астмы;
  - 23.4. Высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).
24. Полностью исключаются во время беременности:
- 24.1. Все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании);
  - 24.2. Глубокие и резкие приседания;
  - 24.3. Наклоны;
  - 24.4. Активные растяжки и прогибы спины;
  - 24.5. Различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.