

Медицински университет “Проф. д-р Параскев Стоянов” – Варна  
Факултет Обществено здравеопазване  
Катедра Кинезитерапия

## ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ СРЕЩУ НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО

Доц. Станислава Мартинова Богомилова, доктор



# ИСТОРИЯ.....

---

Наднорменото увеличение на телесната маса за сметка на нарастване на мастните депа се определя като затлъстяване, което в наши дни е сериозен медико-социален проблем със значими последици за индивидуалното и общественото здраве.

# ИСТОРИЯ.....

---

Разбиранията за понятието „затлъстяване“ са обект на изследване още от зората на развитието на цивилизацията.

- IV в. Пр. н. е. – Хипократ;
- 1620 г. – Тобиас Вернер;
- Днес – СЗО.

Понастоящем затлъстяването се описва като хронично състояние на организма, при което е налице наднормено натрупване на мастна тъкан, имащо неблагоприятни психологически, социални и здравни последици както в детството, така и през следващите етапи в живота.

# ИСТОРИЯ.....

---

*Праисторически период*

*Античността*

*Средновековието*

*Съвременето*

# АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА

---

- В наши дни голяма част от човечеството се изправя пред две големи епидемии - тази на заседналия начин на живот и епидемията от затлъстяване
- Разпространението на наднорменото тегло и затлъстяването, в световен мащаб, се е увеличило драстично от 1990 г. насам

# АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА

---



- Повече от 1 милиард души по света са със затлъстяване – 650 милиона възрастни, 340 милиона юноши и 39 милиона деца.
- СЗО прогнозира, че до 2025 г. приблизително 167 милиона души ще имат здравословни проблеми като усложнение на наднормено тегло или затлъстяване.

# МЕДИКО-СОЦИАЛНА ЗНАЧИМОСТ НА ПРОБЛЕМА „ЗАТЛЪСТЯВАНЕ“

---

Действащите политики за промоция на здравето, за превенция на наднорменото тегло и затлъстяването, с цел да се спре увеличаването на случаите на затлъстяване, не се оказват достатъчно ефективни.

Медико-социалната значимост на проблема произтича от факта, че затлъстяването представлява благоприятен терен, върху който се развиват редица заболявания, които допринасят за високата смъртност в най-активната възраст:

- Сърдечно-съдова система – ИБС, артериална хипертония, сърдечна недостатъчност;
- обмяна на веществата – захарен диабет, овариална поликистоза, смущения в менструалния цикъл, усложнения по време на бременност;
- Мозъчно-съдови инциденти;
- Притискане на вътрешни органи;
- Злокачествени заболявания.



# РИСКОВИ ФАКТОРИ ПРИ ДЕЦА

---

- *Биологични;*
- *Поведенчески;*
- *Контекстуални.*

# РИСКОВИ ФАКТОРИ ПРИ ВЪЗРАСТНИ

---

- Ендогенни рискови фактори:
  - *наследственост;*
  - *ендокринни нарушения.*
- Екзогенни рискови фактори:
  - *прекомерен прием на храна;*
  - *ниска физическа активност;*
  - *пол и възраст;*
  - *последица от неправилен хранителен режим;*
  - *психоемоционално състояние;*
  - *бременност.*

# КИНЕЗИТЕРАПИЯ...

---

Науката за лечението чрез движение предлага комплекс от мерки, точно подбрани и дозирани за изпълнението на определени задачи и имащи терапевтичен резултат. Двигателната активност повлиява по-добрата работа на мускулната система, а това е предпоставка за повишаване на енергоразхода, редуциране на телесното тегло и стабилизиране на функцията на гръбначния стълб.



# КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧНИ ПРАКТИКИ В ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ – СОБСТВЕН ОПИТ

---

➤ Фитболът в естетичната кинезитерапия



# КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧНИ ПРАКТИКИ В ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ – СОБСТВЕН ОПИТ

---

- Лентите с еластично съпротивление в естетичната кинезитерапия



# АНТИЦЕЛУЛИТНИЯТ МАСАЖ В ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ

---



# МАНУАЛНИЯТ ЛИМФЕН ДРЕНАЖ В ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ

---





# АПАРАТНИЯТ ЛИМФЕН ДРЕНАЖ В ЕСТЕТИЧНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ

---







БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

