Комплекс упражнений «Максимального теста у гимнастической стенки для лиц с ДСТ» (автор – профессор Г.С. Дубилей)

1. И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, туловище прижато к стенке. Эспандер оттягивать прямыми руками сверху вниз и вперёд. Дыхание свободное.

2. И.п. стоя спиной, туловище прижато к стенке «Здоровье», ноги на ширине плеч. Эспандер оттягивать снизу вверх. Дыхание свободное.

3. И.п. стоя лицом к стенке «Здоровье», ноги на ширине плеч. Приседание с эспандером (рычаги сверху вниз). Дыхание свободное.

4. И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч. Разхвядение рук в стороны с эспандером. Дыхание свободное.

5. И.п. сидя на функциональной доске на втором делении. Приведение рычагов эспандера на себя. Дыхание свободное.

Считается количество выполненных повторений каждого упражнения в максимальном темпе. Для расчёта тренирующей нагрузки берётся 50% от максимально выполненного количества упражнений.

Биохимические методы исследования метаболизма соединительной ткани

Необходимость биохимического исследования метаболизма структурных компонентов соединительной ткани как интегральной оценки состояния пациента с ДСТ очевидна. Информативность биохимических показателей обусловлена тем, что при воздействии неблагоприятных экзо- и эндофакторов (повышение температуры, изменение рН среды и другие) "дефектные волокна" и углеводно-белковые комплексы соединительной ткани быстро теряют свою структурность [43]. Следовательно, биохимические методики можно использовать в аспекте оценки эффективности проводимых мероприятий по профилактике соединительнотканых осложнений и составления прогноза течения диспластического процесса [30].

Из белковых компонентов волокнистой части соединительной ткани, как правило, исследуют оксипролин (ОП) в сыворотке крови по R.E.Neuman и M.A.Logan, в моче – по L.Bergman и R.Loxley после соблюдения в течение 3 предшествующих суток ограничивающей диеты [28]. Исследуется содержание общего и свободного ОП в суточной моче, по соотношению которых можно судить о степени выраженности нарушений метаболизма соединительной ткани [28].

Нами предложено использование этанола вместо традиционно применяемого 2-пропанола, пары которого ядовиты, обладают гепатотоксическим и гемолитическим действием (Удостоверение на