

носками ног. Дыхание произвольное. По 15 движений каждой ногой.

8. И.п. – то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами. Дыхание произвольное. По 15 движений по часовой стрелке и против.

9. Хождение попеременно на носках и пятках, 1 минута.

Приложение 4

Примерная схема беседы с пациентом

- *Что такое дисплазия соединительной ткани, какие изменения в соединительной ткани может вызвать это заболевание?* Пациенту необходимо объяснить, что ДСТ – это генетически наследуемое состояние (не заболевание), признаки которого «накапливаются» в каждом последующем поколении. Соединительная ткань при этом особо «чувствительная», «ранимая», «легко растворимая». При неблагоприятных воздействиях на организм: например, инфекция, ангины, хронический тонзиллит, аденоиды, другие хронические инфекции, а также общих воздействиях, таких как переохлаждение, перегревание, повышается вероятность усиленного распада соединительной ткани и осложнений.
- *Какие Ваши действия относятся к нездоровому образу жизни и что возможно исправить?* (Дается толкование заключения опросника «Эскиз»). Содержание «меню» нездорового образа жизни у каждого человека может варьировать от единиц до десятков показателей. Какой показатель и в какой мере ответственен за ухудшение здоровья конкретного пациента показывает результат тестирования. Одни показатели доступны коррекции, например, нерегулярное питание или низкая двигательная активность. Другие исправить трудно, хотя и возможно, например, плохие взаимоотношения в семье. Третьи исправить очень трудно, например, неудовлетворительные жилищные условия. Четвертая группа факторов не подлежит регулированию: природные условия, генетическая предрасположенность и др.
- *Каков перечень медицинских технологий, которые рекомендуются для увеличения резерва здоровья и повышения качества жизни?* При ДСТ к таковым относятся: оптимизация двигательной активности, курсы дробного гипоксического дыхания (при наличии признаков гипервентиляционного синдрома), психологическая коррекция, плацебо-лечение, термотерапия (сауна, русская баня), капиллярная гимнастика (скипидарные ванны), социальная поддержка, гармонизация семейных отношений, лечение смыслом жизни, фармакосанация (адаптогены, витамины), разгрузочно-восстановительная терапия. Для пациентов с ДСТ апробированы и с успехом применяются физические тренировки.
- *Каковы воздействия различных форм спортивных тренировок и их безопасность при дисплазии соединительной ткани?* Тренировка для