

ADVANCES IN GERONTOLOGY, (Review)

УСПЕХИ ГЕРОНТОЛОГИИ • 2009 • Т. 22, № 2, 337-342

В. Ф. Пятин¹, И. В. Широлапов¹, О. Л. Никитин²

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВИБРАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ГЕРОНТОЛОГИИ

¹ Самарский государственный медицинский университет, 443079 Самара, ул. Гагарина, 18;

² Гериатрический научно-практический центр, 443079 Самара, пр. Карла Маркса, 165-Б; e-mail: ishirolapov@mail.ru__

В основе реакции физиологических систем организма человека при вибрационной физической нагрузке (синоним — тренинг ускорением) лежит интенсивная проприоцептивная стимуляция скелетных мышц. Данное воздействие обладает широким спектром положительных результатов. Показана высокая эффективность данного тренинга для лечения остеопороза и снижения избыточного веса, реабилитации двигательных расстройств при болезни Паркинсона, восстановлении функций нервной системы при рассеянном склерозе и у людей с инсультом в анамнезе, в реабилитации лиц после длительного пребывания на больничной койке.

Ключевые слова: вибрационная физическая нагрузка, тренинг ускорением, интенсивная проприоцептивная стимуляция