ГИПОДИНАМИЯ

Автор: словарь
29.01.2008 10:38 -

Гиподинамия (греч. hypo — под, ниже; dynamis — сила) — состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью в результате ограничения движения при заболевании (крайний случай — адинамия) или пребывания в условиях пониженной гравитации, невесомости, иммерсии, постельного режима и т.п., когда нагрузка на мышцы резко уменьшена. При достаточно длительном пребывании в указанных условиях в организме развиваются изменения, называемые синдромом Г. Прежде всего это атрофические изменения в мышцах (атрофия от неупотребления), общая физическая детренированность и детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, иммунитета, деминерализация костей и т.д.