

Космонавт Роскосмоса Кирилл Песков недавно вернулся из космической экспедиции. После пребывания в невесомости его организму требуется восстановление, так как длительное отсутствие гравитации влияет на здоровье. Как это происходит, рассказали в Telegram-канале Роскосмоса.

В космосе происходят следующие изменения:

- **Костная** ткань теряет кальций
- **Нарушается** давление и кровообращение
- **Снижается** мышечная масса
- **Меняется** обмен веществ

Реабилитация начинается сразу после прибытия в Центр подготовки космонавтов и проходит в два этапа: острый и санаторный, каждый длится 20–40 дней в зависимости от состояния здоровья. В первые дни, кстати, могут появляться головокружение и проблемы с равновесием.



Роскосмос

Острый период включает:

- **Дозированные** физические нагрузки: плавание, гимнастика, лечебная физкультура
- **Массаж**
- **Санаторный** период проходит в специальных санаториях и реабилитационных центрах. На этом этапе:

- **Увеличивается** интенсивность тренировок
- **Нагрузки** приближаются к уровню до полёта

Во время реабилитации космонавты продолжают выполнять профессиональные обязанности: участвуют в научных экспериментах, разбирают полёт и общаются со СМИ. После завершения восстановления космонавт проходит медицинское обследование в Центре подготовки, получает отпуск и возвращается к работе на Земле. Чтобы допустить его к следующему полёту, необходима Главная медицинская комиссия.