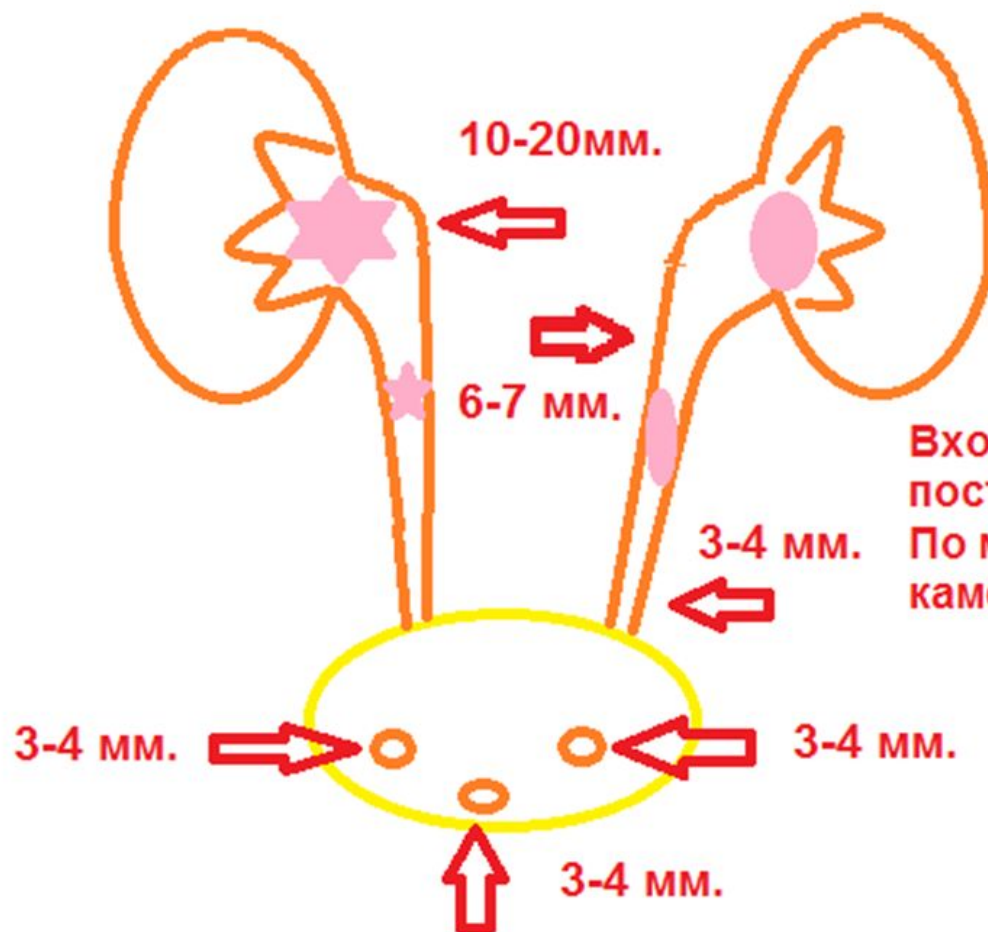




ЛФК при мочекаменной болезни.

Выполнила: студентка  
лечебного факультета 407  
группы  
Коваленко А.З.

# МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ



Камень в почке может быть около 20 мм

Вход в мочеточник постепенно сужается до 3 мм  
По мочеточнику может пройти камень не более 3-4 мм

Terapia alternativa

*R*

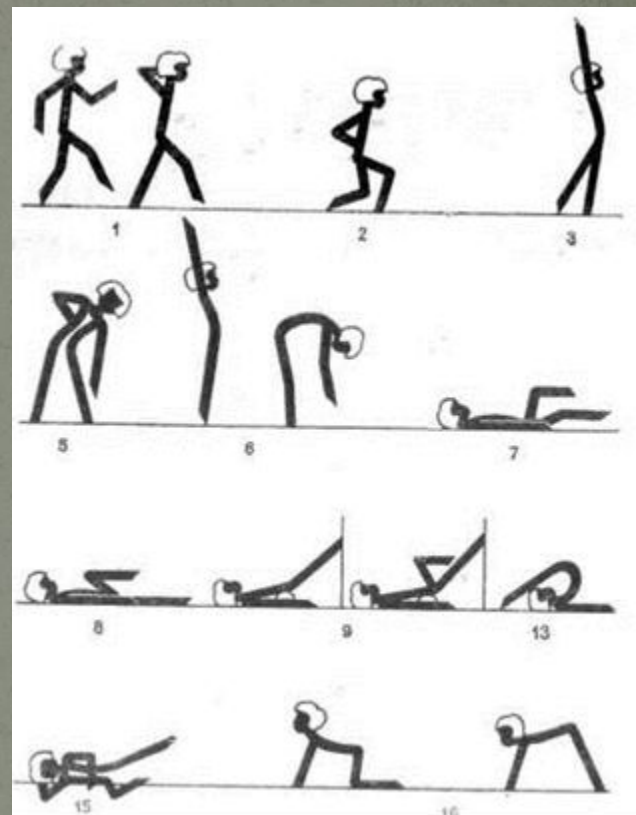
Dr. Rusanov

- Терапия при помощи физических упражнений направлена в первую очередь на нормализацию обмена веществ, кровообращения и общего самочувствия человека.

- *Задачи ЛФК*

- При мочекаменной болезни рекомендуют проводить утреннюю гимнастику, лечебную гимнастику и пешие прогулки на дальние расстояния. Польза лечебной физкультуры в том, что:

1. Улучшается работа мочевыделительной системы
2. Легче выходят камни из почек
3. Укрепляется организм в целом и улучшается обмен веществ.



- Основной формой занятий является лечебная гимнастика.
- Кроме лечебной гимнастики рекомендуется многократно на протяжении дня самостоятельно выполнять хорошо усвоенные специальные упражнения, а также утреннюю гигиеническую гимнастику, включая в нее 2-3 специальных упражнения, лечебную ходьбу (обычную, с ускорениями), соскоки со ступенек лестницы.



- Выполняя лечебные упражнения, человек вызывает колебания внутрибрюшного давления, стимулирует перистальтику кишечника, растягивает и сотрясает мочеточники и этим помогает камням выйти наружу. Есть специальные упражнения для мышц малого таза, спины, брюшного пресса, которые убирают тонус гладких мускулов мочеточника. К этим упражнениям можно отнести повороты туловища и его наклоны, резкое изменение положения тела, соскоки со снаряда, прыжки на скакалке, бег. Чередовать эти упражнения необходимо с дыхательными занятиями.



- ЛФК необходимо сочетать с введением медикаментов : спазмолитиков, анальгетиков, антибиотиков, минеральные воды, препараты, способствующие расслаблению мускулатуры мочеточника.



- Приводим примеры физических упражнений
  1. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой.
  2. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять их вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону — вдох. Возврат в исходное положение — выдох.
  3. Стоя, руки разведены в стороны. Выполнить резкие повороты туловища вправо и влево.
  4. Стоя, ноги на ширине плеч — вдох. Наклон туловища к правому колену — выдох. Возврат в исходное положение, наклон к левому колену.
  5. Стоя, потянуться вверх — вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи — выдох.

6. Лежа на спине — поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу.

7. Лежа на спине — поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах («велосипед»).

10. Из исходного положения лежа на спине приподнять таз — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

11. Лежа на спине — приподнимание таза с одновременным разведением согнутых в коленях ног в стороны — вдох, возврат в исходное положение — выдох.



- Противопоказания для ЛФК.

Противопоказанием является обострение мочекаменной болезни, сопровождающееся повышением температуры и резкими болями, почечная недостаточность, недостаточность сердечно-сосудистой системы, а также если камень находится в чашечке или в лоханке (так как они большие)