

**Лечебная физкультура при
микробно-воспалительных
заболеваниях
мочевыделительной
системы**



Подготовила студентка Л-437
Шевчук Ангелина

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the page towards the text.

Цистит - это болезнь, при которой происходит воспалительный процесс стенки мочевого пузыря. Как правило, при **цистите** воспаляется его слизистая оболочка

Пелонифрит - воспаление лоханки почки, полости, куда собирается секретированная почкой моча. Это самая опасная из восходящих инфекций мочевых путей (заболевания мочеполовой системы). По наблюдениям клиницистов пелонифрит встречается к 55 годам у 90% женщин и в большинстве случаев протекает без выраженных симптомов.

Задачи ЛФК:

1. улучшение мочевыделительной функции почек и оттока мочи;
2. содействие отхождению камней;
3. общее укрепление организма и улучшение обмена веществ.

При выполнении физических упражнений происходит изменение внутрибрюшного давления и сотрясение тела по вертикали, что способствует отхождению песка и мелких камней. Кроме лечебного комплекса при мочекаменной болезни, а также при хроническом пиелите и цистите при удовлетворительном общем состоянии рекомендуются утренняя гигиеническая зарядка и пешеходные прогулки по ровной местности на небольшие расстояния.

Комплекс лечебных упражнений по О. А. Шейнбергу

Упражнение 1

Исходное положение - лежа на спине, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук: грудью и животом старайтесь поднять руки. При выдохе за счет давления рук попытайтесь опустить грудь и живот. Повторите 6-7 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - лежа на спине. Поднимите руки вверх, слегка прогибаясь, - вдох. Руками обхватите и сожмите грудь - выдох. Выполните 4-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение - лежа на спине, колени согнуты. Не разгибая колени, одновременно наклоняйте обе ноги вправо-влево. Выполните по 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение - лежа на спине. Поднимите ноги вверх, вернитесь в исходное положение. Выполните 4-8 раз.

Упражнение 5

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела.

Перейдите в положение сидя (вначале с опорой на руки), наклонитесь вперед и коснитесь пальцами носков. Выполните 3-8 раз.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа на спине, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте глубокое брюшно-грудное дыхание под контролем рук. Повторите 46 раз.

Упражнение 7

Исходное положение - стоя, с опорой на спинку стула.

Держась за спинку стула, поднимитесь на носки, затем присядьте. Вернитесь в исходное положение. Выполните 3-6 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулак.

Выполните глубокий поворот туловища вправо, затем влево. Повторите в медленном темпе по 3-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 9

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Вытяните руки перед собой, вернитесь в исходное положение. Повторите 4-5 раз.

Упражнение 10

Выполняйте в течение 1-2 мин ходьбу на месте в среднем темпе. Дыхание спокойное, глубокое.

Упражнение 11

Исходное положение - стоя, руки за спиной, пальцы сцеплены.

Приподнимите руки, одновременно поднимаясь на носки, - вдох; опустите руки, слегка наклоняясь вперед и опускаясь на пятки. Выполните 4-6 раз.

Упражнение 12

Повторяйте упражнение 1 до полной нормализации пульса и дыхания.

Комплекс лечебных упражнений по С. М. Покровскому

Упражнение 1

Исходное положение - сидя, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте дыхание под контролем рук: обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом при вдохе. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота при выдохе. Выполните 4-8 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - сидя, руки на бедрах.

Разведите руки в стороны, слегка прогнитесь - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Поставьте одну ногу на стул, согните до отказа ногу в колене и пригнитесь. Вернитесь в исходное положение. Выполните то же, поставив другую ногу на стул. Повторите для каждой ноги по 3-5 раз.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Выполняйте наклоны туловища вправо и влево (руки скользят вдоль туловища). Повторите по 4-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Исходное положение - лежа, руки вдоль туловища. Согните ноги и, обхватив их руками, прижмите к груди. Вернитесь в исходное положение. Повторите 6-10 раз.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа, одна рука - на груди, другая - на животе. Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук. Повторите 4-6 раз.

Упражнение 7

Исходное положение - лежа, ноги согнуты в коленях.

Перейдите в положение сидя, обхватив колени руками; вернитесь в исходное положение. Сядьте, захватив колени руками. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Выполняйте полуприседания, руки вперед. Повторите 6-10 раз.

Упражнение 9

Исходное положение - стоя, руки на голове, пальцы сцеплены.

Поднимите руки вверх, вывернув ладони вверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 10

Исходное положение - стоя, ноги врозь. Выполните наклон вперед, доставая пальцами пол (колени прямые); вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 11

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Разведите руки в стороны; вернитесь в исходное положение. Дыхание ровное. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 12

Исходное положение - стоя.

Выполняйте в течение 1-3 мин ходьбу на месте. Дыхание спокойное



Упражнение 13

Исходное положение - стоя, руки на бедрах. Выполняйте потряхивание поднятой ногой, правой и левой попеременно. Повторите по 4 раза каждой ногой.

Упражнение 14

Исходное положение - лежа.

Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук до полной нормализации пульса. Повторите 8-12 раз.

Комплекс лечебных упражнений по М. А. Корхину

Упражнение 1

Исходное положение - стоя, руки опущены вниз, пальцы сплетены.

Поднимите руки ладонями вверх, подтянитесь, прогнувшись, - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 3-6 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки на бедрах.

Согните правую ногу в колене, делая выпад вправо; вернитесь в исходное положение. Сделайте то же другой ногой. Повторите по 4-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя, ноги врозь.

Выполняйте движения, имитирующие движения боксера. Сделайте в медленном темпе по 10-20 ударов каждой рукой. Дыхание глубокое.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя, руки в стороны. Согните руки в локтях перед грудью, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 5

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки на бедрах.

Наклоните туловище вправо (левая рука вверх); вернитесь в исходное положение. Выполните наклон влево (правая рука - вверх). Повторите по 3-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа, ноги врозь.

Перейдите в положение сидя и выполняйте наклоны туловища к правой и к левой ноге попеременно. При наклоне кистями рук коснитесь носка ноги. Повторите по 3-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 7

Исходное положение - лежа, руки вдоль тела. Поднимите руки вверх, прогнитесь - вдох. Обнимите и сожмите руками грудную клетку - выдох. Повторите 4-6 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - лежа.

Поднимите прямые ноги вверх, вернитесь в исходное положение. Повторите 3-8 раз.

Упражнение 9

Исходное положение - стоя, руки на бедрах. Присядьте, вытянув руки вперед; вернитесь в исходное положение. Повторите 4-10 раз.

Упражнение 10

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Поднимите руки вверх, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 11

Исходное положение - стоя, руки упираются в стол. Наклонитесь вперед; выпрямитесь, согнув руки в локтях в упоре. Повторите 4-10 раз.

Упражнение 12

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки сцеплены над головой. Выполняйте движения, имитирующие рубку дров: удар с наклоном вниз, руки между ног. Повторите 4-8 раз.



Упражнение 13

Исходное положение - стоя, ноги врозь.

Потряхивайте руками, расслабляя мышцы. Затем расслабьте мышцы туловища и ног; присядьте, опираясь руками с минимальным напряжением мышц. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.

Упражнение 14

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Выполните легкий наклон вперед. Выполните очень медленно 6-8 раз до полного восстановления спокойного дыхания



Спасибо за внимание