

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Презентация

«Лечебная физкультура при микробно-воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы (инфекция мочевой системы, пиелонефрит, цистит).»

Подготовил:

Студент группы Л-414

Карака Никита Сергеевич

Проверил преподаватель:

Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель, 2020

ВВЕДЕНИЕ

- Заболевания мочевыделительной системы в настоящее время встречаются достаточно часто и, по данным медицинской статистики, занимают третье место, уступая лишь болезням сердца и органов дыхания .
- Между мышечной деятельностью и работой мочевыделительной системы существует тесная физиологическая и функциональная связь. Известно, что почки, как и любой орган нашего организма, нуждаются в тренировке. Недостаток движений (гиподинамия) губительно сказывается на деятельности мочевыделительной системы, нарушая ее функцию и ухудшая общее состояние человека. Поэтому лечебная физкультура является важнейшим компонентом оздоровления людей, страдающих заболеваниями почек .

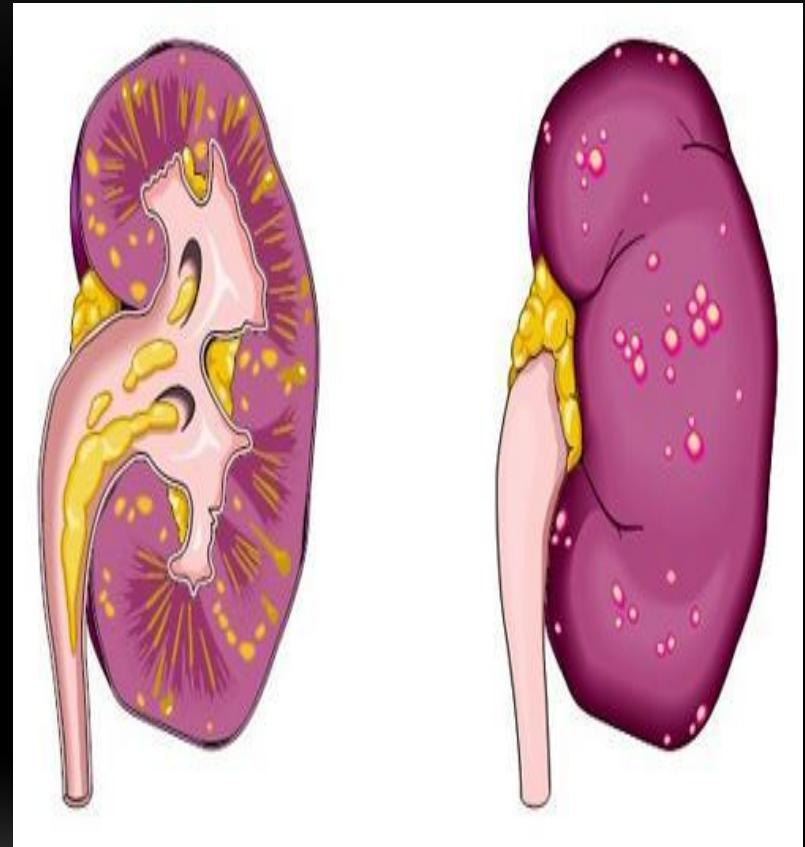
ЛФК ПРИ ЦИСТИТЕ

- Полезными считаются восточные танцы, пилатес, йога, ходьба, дыхательная гимнастика, упражнения для интимной группы мышц. В зависимости от физической подготовки, возраста и протекания заболевания разработаны три варианта занятий: легкий, средний и сильный.



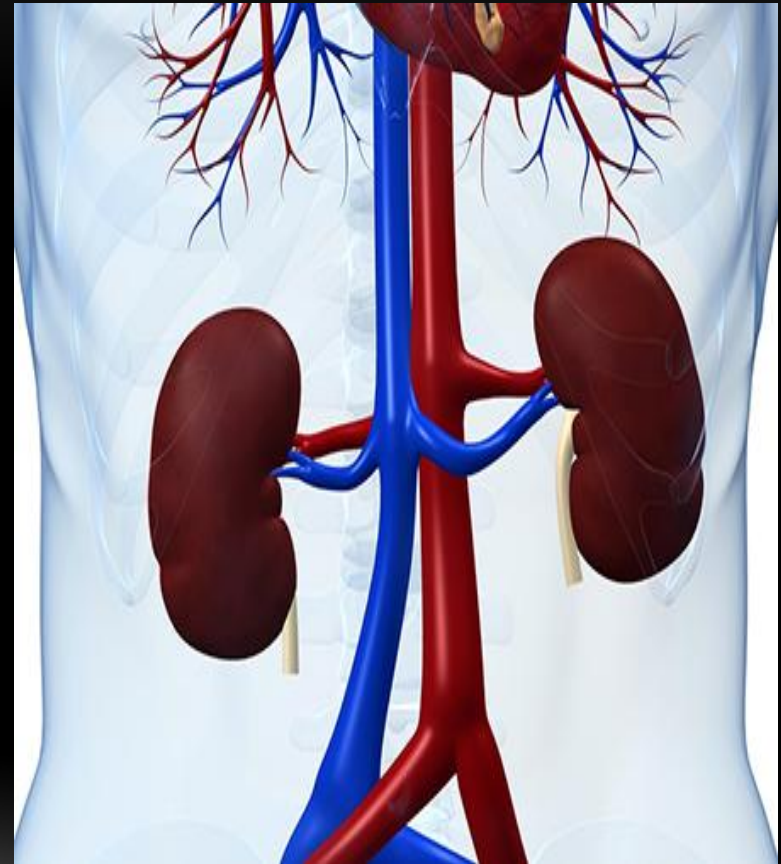
ЛФК ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

- В занятия ЛФК при пиелонефрите включают общеразвивающие упражнения из исходных положений стоя, лежа и сидя с умеренной физической нагрузкой. Из специальных упражнений используют диафрагмальное дыхание и упражнения в расслаблении. Для устранения застойных явлений в мочевыделительной системе целесообразно включать поглаживающий массаж и элементы вибрации области живота.



ЛФК ПРИ ИНФЕКЦИИ МОЧЕВОЙ СИСТЕМЫ

- Переходить к следующему комплексу или виду спорта можно только тогда, когда вы почувствуете потребность в увеличении нагрузки. Время этого перехода, естественно, зависит от степени ожирения, возраста, физической подготовленности, сопутствующего заболевания.
- 1. Использовать общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений, исключая натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления.
- 2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и малого таза выполнять из облегченных исходных положений (лежа или сидя) в медленном или среднем темпе.
- 3. Нагрузку увеличивать постепенно.
- 4. Освоить полное диафрагмальное дыхание.
- 5. Исключить длительные тяжелые физические нагрузки в вертикальном или полусогнутом положении тела.



УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение 1. Ходьба на месте со свободными движениями рук и ног (от 20 до 40 шагов), мышцы живота и ягодиц расслаблены. Затем глубоко подышать, высоко поднимая руки и потягиваясь 2–4 раза.
- Упражнение 2. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны-вверх, левую ногу отставить назад на носок – вдох. Вернуться в ИП – выдох. То же – правой ногой. Повторить 3–4 раза каждой ногой.
- Упражнение 3. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки за голову, прогнуться – вдох. Вернуться в ИП – удлиненный выдох, со втягиванием живота. Повторить 3–4 раза.
- Упражнение 4. ИП – стоя, ноги врозь, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Повороты туловища направо и налево со свободно висящими руками. Повторить 6–8 раз, амплитуду поворотов постепенно увеличивать.
- Упражнение 5. ИП – стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую руку подтягивая к плечу. Темп средний. То же – вправо. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

- Упражнение 6. ИП – стоя, руки на поясе. Делать круговые движения тазом сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить 8–10 раз.
- Упражнение 7. ИП – стоя. Прогнуться в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльными сторонами рук. Повторить 6–8 раз.
- Упражнение 8. ИП – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой касаясь носка правой ноги, на счет 3–4 вернуться в ИП. То же – к левой ноге. Темп средний. Повторить 4–6 раз к каждой ноге.
- Упражнение 9. ИП – стоя, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание. Выпятить живот – вдох, втянуть – выдох. Повторить 8–10 раз. Темп медленный.
- Упражнение 10. ИП – лежа на спине, руки за головой. Согнуть правую ногу и подтянуть к животу – выдох. Вернуться в ИП – вдох. То же – другой ногой. Дыхание не задерживать. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

- . Ходьба, разные варианты. Ходьба на носках, пятках, на всей ступне, ходьба с руками за головой.
- . Ходьба в приседе, руки на поясе или на коленях.
- . Стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону- вдох. Возврат в исходное положение - выдох.
- . Стоя, руки в стороны. Резкие повороты туловища вправо и влево.
- Стоя, ноги шире плеч - вдох. Наклон туловища к правому колену - выдох. Возврат в исходное положение; то же - к левому колену.
- Стоя, потянуться вверх - вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи - выдох.

- Лежа на спине - поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах - «Велосипед».
- Лежа на спине - поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к животу.
- Лежа на спине - ноги подняты вверх с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза положен валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием колена к груди.
- Из исходного положения лежа на спине. Приподнять таз - выдох, возврат в исходное положение- вдох.
- Лежа на спине - приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
- Лежа на спине. Расслабление. Упражнение в диафрагмальном дыхании.

