



Гинекологиялық аурулардағы емдік дене шынықтыру

**Қабылдаған: Әмірешова Ү
Орындаған: Мирзахожоева З
Тобы: ЖМ-513**

Жоспар

□ **Кіріспе**

- Гинекологияда қолданылатын емдік дене шынықтырулар

□ **Негізгі бөлім**

- Акушерияда қолданатын емдік дене шынықтырулар
- Жүктілік кезіндегі ЕДШ, мақсаттары, міндеттері, қарсы көрсеткіштері
- Гинекологияда қолданатын ЕДШ
- Гинекологиялық массаж жасау және қарсы көрсеткіштері

□ **Қорытынды**

Әйел жыныс ағзалары

Аналық без

**Фаллопиев
түтікшелері**

жатыр

қынап

**Үлкен және кіші
жыныстық ернеулер**

Вульва, клитор

Жүктілік кезіндегі ЕДШ

кезінде және босанғаннан кейінгі кезеңде жалпы денсаулықты қалпына келтіру шаралары ретінде қолданылады.

кезде диафрагманың биік орналасуына байланысты кеуде кеңейеді, бұл өкпе вентиляциясын нашарлатады.

ыру сабақтары тотығу тотықсыздану процесін күшейтуге, оттегінің деңгейін жоғарылатуға жағдай жасайды.

ттығулары жеңіл босануға мүмкіндік береді. Диафрагмалық тыныс алуындағы қантамырларға қанның келуін қарқындатады, бұл жүктіліктің өкілі процесінің алдын алады.



Жүктілік кезіндегі ЕДШның жалпы міндеттері

Зат алмасуды жақсарту

Іш, жамбас түбі, арқа, аяқ қол бұлшықеттерін нығайту

Ұршықбуын (жамбас сан), тізе және басқа буындардағы қимылдарды сақтау

Тыныс алу жаттығуларын және бұлшықеттерді еркін босаңсытуды үйрету

Жүрек қантамыр, тыныс алу, зат алмасу, асқорыту жүйелерінің қызметін жақсарту

Жамбас қуысының қанмен қамтамасыз етілуін жақсарту

Ана мен ұрықтың артериялық қанын оттегімен жеткілікті мөлшерде қанықтыруды қамтамасыз ету

Босануға психологиялық тұрғыда дайындау

Жүктілік кезіндегі ЕДШ құралдары

- ДШ жаттығулары
- Массаж және аутогенді жаттығулар
- Табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдалану арқылы шынықтыру
- Күн тәртібін сақтау



Емдік жаттығулардың әдістемесі

Жүктіліктің 3 мезгілі бойынша
ажыратылады

1 Триместр-1-16 апта

2 Триместр-17-32 апта

3 Триместр-33-40 апта

Жүктіліктің 1 триместрі

Жатырда көптеген өзгерістер орын алады. Осы кезеңнің соңында жатырдың түбі симфизден екі елі жоғары орналасады, жатыр кіші жамбас қуысында орналасады. Ұрық пен жатырдың арасында байланыс аса тығыз емес. Жатыр осы триместрде қандай да болмасын физикалық күшке сезімтал болып келеді, қатты шаршау, секіру, құлау, тіпті дефекация іш қысымын күрт жоғарылатып жүктілік үзілуі мүмкін. Сондықтан емдік жаттығуларды абайлап, әр әйел адамға жеке тағайындайды. Жүктілікке дейін менструация келген күндері сақ бол ұсынылады.





Осы кезеңде жаттығуларды жатқан, отырған, тұрған қалыпта орындауға болады. Аяқ қол, бел, арқа бұлшықеттеріне арналған динамикалық жаттығулар енгізіледі. Олар мүмкіндігінше қарапайым, дененің көптеген бұлшықет топтарын қамтуы керек. Кеудемен ішпен тыныс алу жаттығулары жасалады. Физикалық жүктеме біртіндеп арттырылып отырады, жаттығу күніне бірнеше рет орындалады. Жаттығуды бақша, жағалау, орманда серуендеумен үйлестіреді.

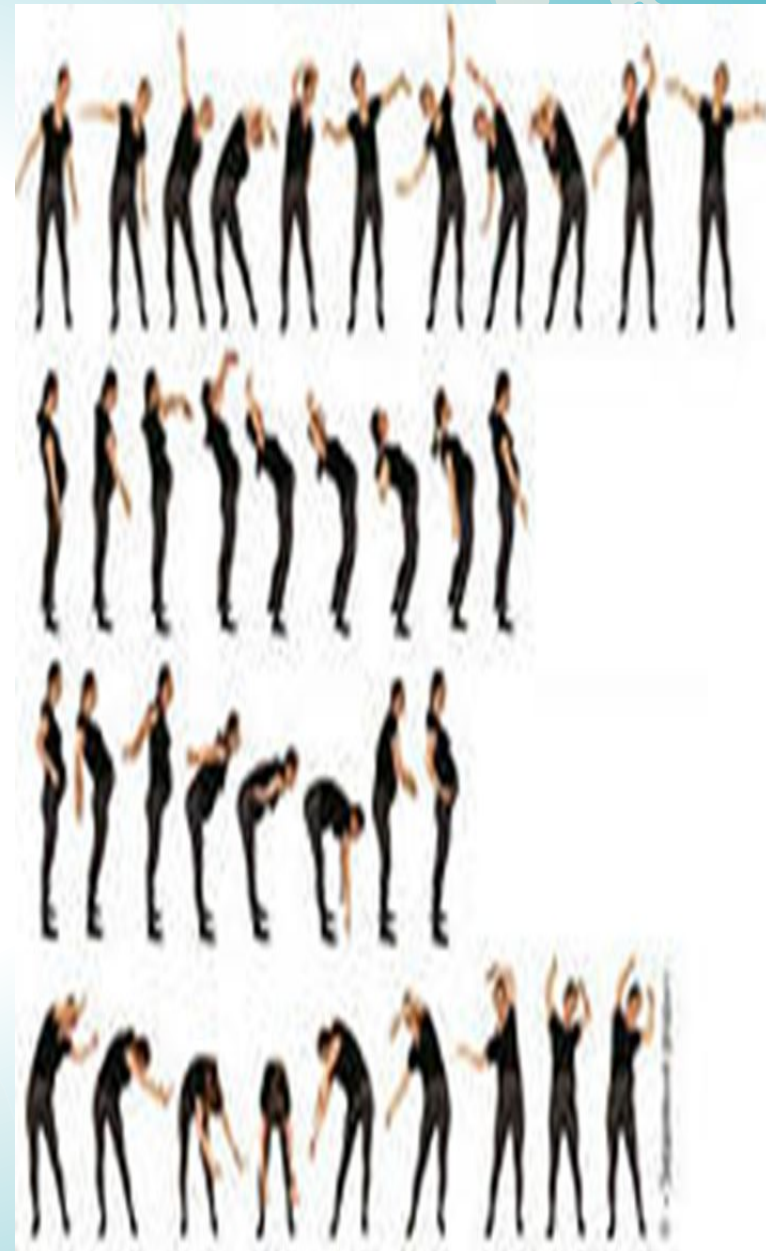
- Жүктілік алдында спортпен айналысқан әйелдер жаттығулардың қарқынын азайтып, көп күш түсірмей жалғастыруға болады, бірақ жарысқа қатысуына тыйым салынады.**

Жүктіліктің 2 триместрі

Ұрық белсенділігінің артуы
гормоналдық тепе теңдікті
қамтамасыз етеді, ол вегетативтік
өзгерістердің азаюымен
сипатталады. Әйелдің ұйқысы,
тәбеті, көңіл күйі жақсарады,
физикалық күшке төзімділігі
артады.

Бұл кезде жатыр түбі семсер тәрізді
өсінді мен кіндіктің арасында
ораласады. Кіші жамбас
қантамырларының жаншылуынан
қанайналым мен лимфа ағымы
нашарлайды, сондықтан аяқта
іркілу белгілері байқалады.

ЕДШда іш бұлшықеттеріне жамбас
түбінің бұлшықеттеріне, омыртқа
жотасының иілгіштігіне көңіл
аударылады.



Әйелдің ағаш төсекте аяқтары көтеріңкі жатқан қалыпта массаж жасауды, серуендеуді енгізеді. Содан кейін 10-15 минут аяқтарын жоғары көтеріп жатуды, аяқ бастарын қозғауды ұсынады. Сонымен қатар контрастылы себезгіні, ұйықтар алдында аяқтарын салқын себезгіні қолданады. Сұйық ішуді шектейді, емдәм сақталуын қадағалайды.



Жүктіліктің 3 триместрі



Ұрықтың жылдам өсуімен және дамуымен сипатталады.

36 аптадан бастап жатыр түбі қабырға доғаларының деңгейіне дейін түседі, соның нәтижесінде тыныс алу және жүректің қызметі бірқатар жақсарады. Алайда аяқта қан мен лимфа айналымы нашар. Гормондардың әсерінен сегізкөз мықын жігі және симфиз әлсірейді, бұл әйелдің жүруін қиындатады.

Емшаралар баяу, әйелдің ағаш төсекте жатқан, отырған қалпында орындалады.

Тыныс алу жаттығулары, кіші жамбас бұлшықеттерін босаңсыту, іш б.еттерін қатайту жаттығуларына мән беріледі.



Босанғаннан соңғы жаттығулар

- Босанғаннан соң әйел адамның организміне түсетін күшке бейімделуіне ЕДШ шаралары мүмкіндік береді.
- Әйел жатқан қалыпта 2ші күннен бастап тағайындалады.
- ЕДШ тәулігіне 3-5рет 5-8минут бойы жасалады, бұл қан мен лимфа айналымды жақсартады, жатырдағы инволюция процесі жылдамдайды



Гинекологиядағы ЕДШ

- ЕДШға көрсетілімдер
- Созылмалы жыныс қабыну аурулары
- Жатыр мен қынаптың төмен ығысуы
- Жамбас қуысы мен ондағы б.еттердің әлсіздігі
- Қуық сфинктерінің әлсіздігі
- Жатырдың дұрыс орналаспауы



ЕДШ жасауға қарсы көрсетпелер

- **Әйелдердің жыныс ағзаларындағы жоғары температурамен өтетін жедел қабынулар**
- **Қатерлі ісік**
- **Жатырдан қан кету**

Массаж жасау

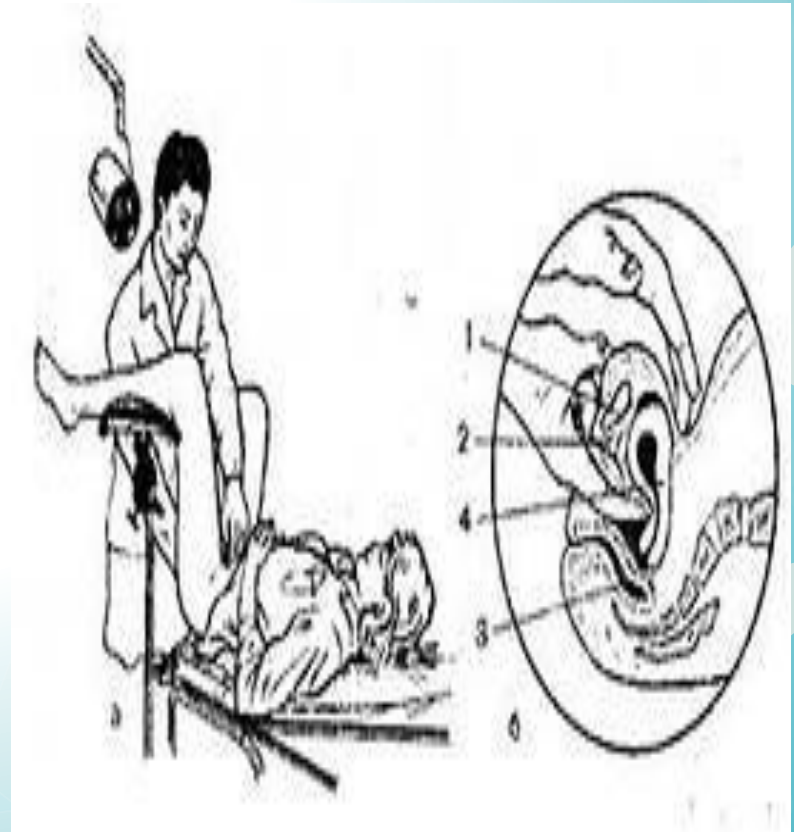
Жатырды ,жатыр аймағын,
кіші жамбас қуысы
ағзаларын сипау,ысқылау

Патологиялық түзілімдерді
созу(тыртықтар,бітіскен
тіндер,жабыспалар)

Жатырды ығыстыра
отырып,оның байлам
аппаратын тік және
көлденең бағытта созу

Ішперде б.еттеріне итерген
тірңздң күш түсіру

Іш б.еттерін іштен және
сырттан уқалау



Массаж жасауға қарсы көрсетпелер

- **Жамбас қуысы көктамырларындағы тромбофлебит**
- **Жалпы температураның жоғары болуы**
- **Қан сараптамасындағы қабыну белгілері**
- **Кіші жамбас қуысының онкологиялық аурулары**
- **Гонорея, мерез**
- **Трихомоноз**
- **Туберкулез**
- **Жатыр мойнының эрозиясы**
- **Жүктілік**
- **Лактация**
- **Босанғаннан, аборттан кейінгі алғашқы екінші және үшінші айлар**
- **Массаж жасаған кезде белде айнала ауырсынудың болуы.**

- **Едш жаттығулар(жаяу серуендеу, шаңғы тебу, жүгіру, жүзу, белсенді ойындар және т.б.) ауруханадан шыққаннан кейін амбулатория жағдайында жалғастырылуы керек.**
- **ЕДШ жаттығуларын күнде бастапқыда жеке 10-15 мин , кейін топпен бірге 20-25мин орындайды. Ауырсыну болғанда ЕДШ жасау уақытша доғарылады.**



**Назар аударғандарыңызға
рахмет!**

