

ЛЕКЦИЯ № 20 -
РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПАЦИЕНТОВ В
АКУШЕРСТВЕ

МДК 02.02. ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ



ЦЕЛИ ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

1. Познакомиться с особенностями применения реабилитационных мероприятий в разные периоды беременности, послеродовом периоде.
2. Определить показания и противопоказания к ЛФК, массажу и физиотерапии в акушерстве: у беременных, рожениц и родильниц.
3. Обучиться подбору комплекса лечебной гимнастики для беременной с учетом срока и течения беременности, наличия сопутствующей патологии; для рожениц и родильниц.

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ЛФК ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

1. улучшение общего обмена веществ;
2. укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей;
3. сохранение подвижности тазобедренных и других суставов;
4. обучение беременной правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц;

5. улучшение работы сердечно-сосудистой системы, легких, кишечника;

6. активизация кровообращения и устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях;

7. обеспечение достаточного насыщения кислородом артериальной крови матери и плода;

8. психомоторная подготовка к родам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК:

- состояния, требующие экстренной хирургической или акушерской помощи;
- острые инфекционные и воспалительные заболевания любых органов и тканей; длительная субфебрильная температура невыясненной этиологии; ревматизм в активной фазе; острый и подострый тромбофлебит; острые заболевания почек и мочевого пузыря (нефрит, нефроз, цистит); остаточные явления воспаления в малом тазу;

- тяжелые токсикозы беременности (неукротимая рвота, нефропатия, преэкламптическое состояние и эклампсия); кровотечение из половых органов различного происхождения (предлежание плаценты, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты и др.); угрожающее прерывание беременности; повреждение околоплодных оболочек; внематочная беременность; привычные аборты; выраженное многоводие; мертворождения в анамнезе у матерей с резус-отрицательным фактором; расхождение лонного сочленения; схваткообразные боли в животе;

- острая и прогрессирующая хроническая сердечно-сосудистая недостаточность; декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно в стадии прогрессирования; аневризма брюшной аорты; активно текущие заболевания печени и почек; резко выраженное опущение внутренних органов с болями при физических усилиях; болезни крови; эпилепсия; угроза отслойки сетчатки.

ЗАДАЧИ ЛГ В I ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ:

1. активизация сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем для улучшения общего обмена веществ и повышения адаптационных возможностей;
2. улучшение психоэмоционального состояния беременной;
3. улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях для профилактики венозного застоя;
4. укрепление мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей для профилактики болевых синдромов ОДА;
5. обучение волевому напряжению и расслаблению мышц и правильному дыханию;
6. сохранение и развитие подвижности позвоночника и других суставов.

СРЕДСТВА ЛФК В I ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

- динамические упражнения для тренировки мышц рук, ног, мышечного «корсета»,
- упражнения на расслабление,
- обучение брюшному и грудному дыханию.



ЗАДАЧИ ЛФК ВО II ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ:

1. улучшение адаптации сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем к физическим нагрузкам;
2. улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях;
3. активизация мышц дна таза, бедер, ягодиц и голени; укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые несут повышенную нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышц стопы в связи с возможным ее уплощением;
4. повышение эластичности мышц тазового дна и приводящих мышц бедра;
5. совершенствование способности к волевому напряжению и расслаблению мышц живота в сочетании с грудным дыханием;
6. сохранение и развитие подвижности позвоночника и тазовых сочленений, тазобедренных суставов.

ЗАДАЧИ ЛФК ВО III ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ:

1. увеличение эластичности, растяжимости мышц промежности;
2. поддержание тонуса мышц спины и живота; увеличение подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренного сустава, позвоночника;
3. активизация деятельности кишечника; уменьшение застойных явлений в нижней половине тела;
4. повышение координации расслабления-напряжения мышц, участвующих в потугах, в сочетании с дыханием;
5. активизация системы кровообращения.

СРЕДСТВА ЛФК ВО III ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ



легкие и простые
общеразвивающие
упражнения:

- позволяющие поддерживать навык правильного дыхания и, насколько возможно, тонус брюшного пресса и мышц спины;
- на растяжение мышц промежности и приводящих мышц ног;
- увеличивающие объем движения позвоночника и тазобедренных суставов.

ЗАДАЧИ МАССАЖА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ:

- активизация крово- и лимфообращения, устраняющая застойные явления в малом тазу и нижних конечностях;
- уменьшение болевого синдрома, особенно в мышцах спины и нижних конечностей;
- укрепление мышц тела, повышение эластичности мышечно-связочного аппарата и сохранение подвижности суставов;
- улучшение общего обмена веществ;
- улучшение психоэмоционального статуса;
- ускорение восстановления после родов.

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ В АКУШЕРСТВЕ

- болевые синдромы в области спины, шеи, пояснично-крестцовой области, крестцово-подвздошных суставов, нижних конечностей, судороги икроножных мышц;
- психическое напряжение, общая усталость, головокружения, бессонница, головная боль;
- слабые признаки токсикоза (тошнота, усиленное слюноотечение, отеки нижних конечностей, небольшое повышение АД);
- профилактика растяжек (стрий) в области молочных желез, живота и бедер, замедленная родовая деятельность;
- психоэмоциональное и физическое перенапряжение в родах;
- нарушение лактации.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- массаж проводится в основном в положении сидя или лежа на боку;
- массажные движения более медленные, плавные, ритмичные;
- массаж в области живота ограничен практически одним поглаживанием;
- из вибрационных приемов используют непрерывистую вибрацию, потряхивание. Приемы прерывистой вибрации (поколачивание, рубление и т. п.) не рекомендуются;
- необходима повышенная осторожность при массаже внутренней поверхности бедер, пяток, щиколоток и пяточного сухожилия;

- в процедуру массажа чаще включают точечное воздействие;
- возможен массаж молочных желез во время беременности и в послеродовом периоде;
- эффективно сочетание массажа со статическими растяжками (для снятия судорог икроножных мышц, мышц внутренней части бедра, при отеках и т.д.).

! Считают, что интенсивный массаж с применением ударных приемов может стимулировать схватки.

ЗАДАЧИ ЛФК В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ:

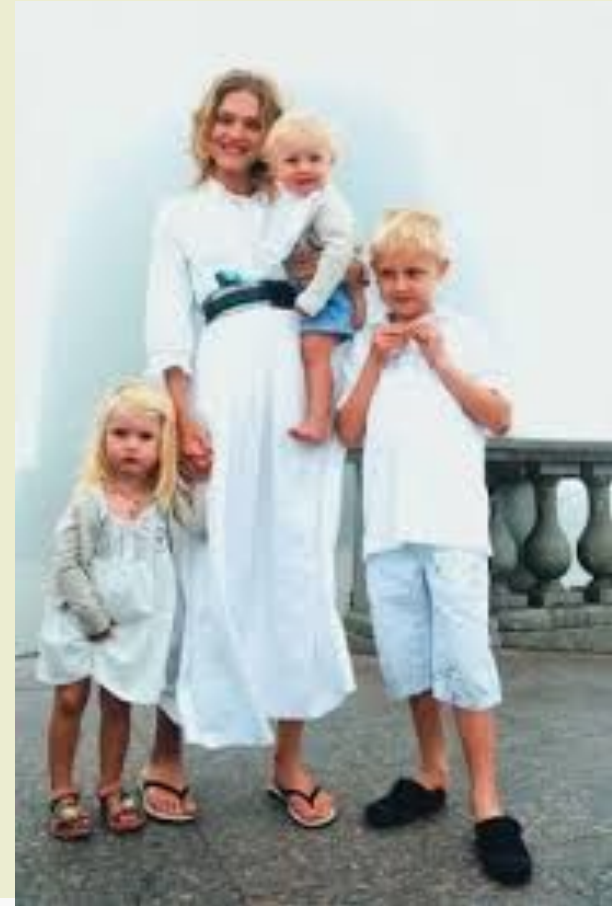
- улучшить кровообращение малого таза, брюшной и грудной полостей и нижних конечностей;
- способствовать активным сокращениям матки, обеспечивающим ее правильную инволюцию;
- способствовать урегулированию функции кишечника и мочевого пузыря;
- улучшить функцию сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем;
- усилить и укрепить мускулатуру и связочный аппарат брюшной стенки и дна таза;
- укрепить ОДА, обеспечивая восстановление нормальной осанки и профилактику плоскостопия;
- улучшить эмоциональное состояние, сон и аппетит, активизировать обмен веществ.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК ПОСЛЕ РОДОВ:

- температура тела выше 37,5оС;
- осложнения послеродового периода (эндометрит, тромбофлебит, мастит);
- выраженная анемия из-за большой кровопотери;
- тяжелые, продолжительные, истощающие роды;
- преэклампсия или эклампсия в родах;
- перенесенный тяжелый гестоз;
- прогрессирующая недостаточность кровообращения, почек, печени;
- разрывы промежности III степени;
- послеродовой психоз;
- сердечно-сосудистая недостаточность III степени.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Основы реабилитации [Электронный ресурс] : учебник для мед.училищ и колледжей / под ред. В. А. Епифанова, А. В. Епифанова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
2. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.
3. Сестринская помощь в акушерстве и при патологии репродуктивной системы у женщин и мужчин [Электронный ресурс] / М. В. Дзигуа - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!