

**ҚОЖА АХМЕТ ЯСАУИ
АТЫНДАҒЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ҚАЗАҚ - ТҮРІК УНИВЕРСИТЕТІ**



**HOCA AHMET YESEVI
ULUSLARARASI
TURK-KAZAK UNIVERSITESI**

Медицина факультеті

***Емдік профилактикалық мекемелерде
емдік дене шынықтыруды ұйымдастыру.***

**Орындаған: Алтынбекова Ә.
Қабылдаған: Есентаева Ж.
Тобы: ЖМ – 101**

Емдік дене шынықтыру дегеніміз- дене шынықтыру құралдар кешенін пайдалану жолымен науқастың жағдайын жақсарту мақсатында емдеу әдісін ауруханаларда, емханаларда, шипажайларда қолдану.

ЕДШ ежелден белгілі, зұлама ғалымдар «Қозғалыс әртүрлі дәрмектің орнын жиі алмастыра алады, ал бірақ бірде-бір дәрі қозғалысты алмастыра алмайды.» осы ұстанымды қолданды.



ЕДШ негізгі мақсаты:

- - денсаулықты тез арада қалыпқа келтіру;
- - асқынуды болдырмау;
- - метоболизм процесін жылдамдату;
- - гуморальды процестерді белсендіру;
- - гемодинамиканы жақсарту;
- - аурудан айығу сенімділігін арттыру;
- - бұлшықет тонусын күшейту.



*ЕДШ ұйымдастыру ауруханаларда, шипажайларда, емханаларда жүргізіледі. Оны арнайы науқастардың жасына, жынысына, сырқаттану түріне қарай жаттығулар бөлінеді. Мысалы: төсек тәртібінде, палата тәртібінде және еркін тәртіпте жатқан науқастар деп бөледі. Әр тәртіпке түрлі емдік жаттығулар тағайындалады. Оны дәрігер тағайындайды, арнайы ЕДШ бөлмесінде топпен, музыка ырғағымен пайдаланылып жүргізіледі. ЕДШ емнің басты құралы: **физикалық жаттығулар.***

*Жаттығулар: **1) Жалпы***
2) Арнайы



Құралдары

Гимнастикалық

Ойындар

*Спорттық-
қолданбалы*

Анатом.белгі б.ты,
Түр-сипат. Б.ты,
Белсенділік.б.ты:
белсенді,енжар

Аз қозғалатын: бір
орында
Жылдам қозғ.:
жүгіру,секіру
Спорттық ойын:
футбол,баскетбол

*Жүру,жүгіру,
жүзу,шаңғы
тебу,велосипед,
коньки тебу,
өрмелеу,
серуендеу.*



Судағы жаттығулар

- **Гидрокинезотерапия** - ауруды емдеу және оның алдын алу мақсатында физикалық жаттығулар мен температура факторларын қоса пайдалану.
- Көрсеткіштер: тірек-қимыл аппаратының аурулары, омыртқа жарақаттары, остеохондроз, парез, паралич.
- Қарсы көрсеткіштер: остеомиелит, ашық жаралар, тері аурулары, инфекциялық аурулар т.б.

Арнайы жаттығулар

- **Идеомоторлы жаттығулар:** ойша орындалатын жаттығулар. Қолданылуы: паралич, парездерде.
- **Түзету жаттығулары:** денедегі белгілі бір ақауды жөндеуге арналған.
- **Статикалық жаттығулар:** науқасқа иммобилизацияланған буынын ойша елестеткен қалыпта бұлшықетке әсер етеді.



Қорытынды

- Әрбір адам денсаулығына аса мұқияттылықпен қарағаны дұрыс. Аристотельдің «**жанды дене қозғалмаса өледі**» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек. Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы небір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады. Ал денсаулықты сақтаудың тиімді жолдарының бірі **күнделікті өмір тұрмысына дене шынықтыру жаттығуларын енгізу.**

**Назар аударғаныңызға
рахмет!**

