

Лечебная физкультура при гломерулонефрите

Лечебная физкультура в период выраженных изменений при [остром гломерулонефрите](#) (гематурия, альбуминурия, отеки) противопоказана. По мере улучшения состояния, при отсутствии отчетливого уменьшения количества мочи и прекращении выделения крови возможно осторожное включение физических упражнений в терапию больных с целью улучшения почечного кровотока, предупреждения застойных явлений в легких, улучшения сердечной деятельности, нормализации эмоционального состояния. Лечебная физкультура назначается в форме индивидуальных занятий. Во время выполнения упражнений необходимо предупреждать возможное пере

охлаждение пациента, поддерживать у него хорошее настроение



Комплекс упражнений ЛФК в период острого и хронического гломерулонефрита

Выполнять стоя

1. Ходьба в течение 2-3 мин. Дышать через нос. На счет 1-2 — вдох, на счет 3-6 — выдох, на счет 7-8 — пауза. Ходить свободно, пружинисто, делать шаг от бедра, а не от колена, не горбиться.



2. Исходное положение (И. п.): ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Слегка присесть, обхватив колени руками. Делать круговые движения в коленных суставах и пояснице. Дыхание произвольное. Выполнить по 5-6 раз в каждую сторону.

3. И. п.: руки на поясе. На счет 1 — выпад правой ногой вперед, на счет 2 вернуться в и. п. Сделать то же самое левой ногой. Темп средний, дыхание произвольное. Выполнить по 3-4 раза каждой ногой.

4. И. п.: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. На счет 1 достать правым коленом правый локоть; на счет 2 вернуться в и. п. Сделать то же самое левой ногой. Выполнить по 5-6 раз каждой ногой.



5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 повернуть туловище вправо, разведя руки в стороны, — вдох; на счет 3-4 вернуться в и. п. — выдох. Выполнить по 5-6 раз в каждую сторону.



6. И. п.: ноги на ширине стопы, руки в стороны. На счет 1-4 совершить прямыми руками вращательные движения вперед с одновременным полуприседанием. Сделать то же самое в обратную сторону. Выполнить по 5-6 раз вперед и назад.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1-3 сделать три пружинящих наклона влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая — вверх, — вдох; на счет 4 вернуться в и. п. — выдох. Сделать то же самое в другую сторону. Выполнить по 4-6 раз в каждую сторону.

8. И. п.: ноги вместе, руки опущены. На счет 1 — мах правой ногой в сторону, руки в стороны; на счет 2 вернуться в и. п.; на счет 3 полуприсесть, руки вперед; на счет 4 вернуться в и. п. Сделать то же самое с левой ноги. Выполнить по 4-5 раз каждой ногой.



9. И. п.: ноги на ширине плеч. Взяться руками за концы гимнастической палки и, держа ее перед грудью, словно пружину, «растягивать» в стороны. Дыхание произвольное. Выполнить 5-6 раз.

10. И.п. то же. Гимнастическая палка находится сзади на уровне поясницы. Взяться за концы палки обеими руками и растереть ею спину снизу вверх, от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Выполнить 5-6 раз.

По мере улучшения состояния больного и перевода его с постельного на полупостельный и в дальнейшем на палатный режим задачи лечебной физкультуры расширяются, увеличиваются объем и длительность физических упражнений. Теперь занятия лечебной физкультурой проводятся в форме утренней гимнастики с умеренной физической нагрузкой. Используются упражнения для малых и средних мышечных групп из облегченных исходных положений с малым количеством повторений. Широко применяются дыхательные и расслабляющие упражнения, добавляются ходьба и игры малой подвижности. Длительность занятий возрастает с 8-12 мин (при постельном режиме) до 15-20 мин.

При полной нормализации состояния пациента лечебная физкультура может проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики длительностью до 30 мин и некоторых элементов лечебной физкультуры во время прогулок. Используются общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений.

При ухудшении анализа мочи и появлении симптомов обострения гломерулонефрита физические упражнения временно прекратить