

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА при гинекологических заболеваниях

**Выполнил: Шамилов М
ОМ-508**

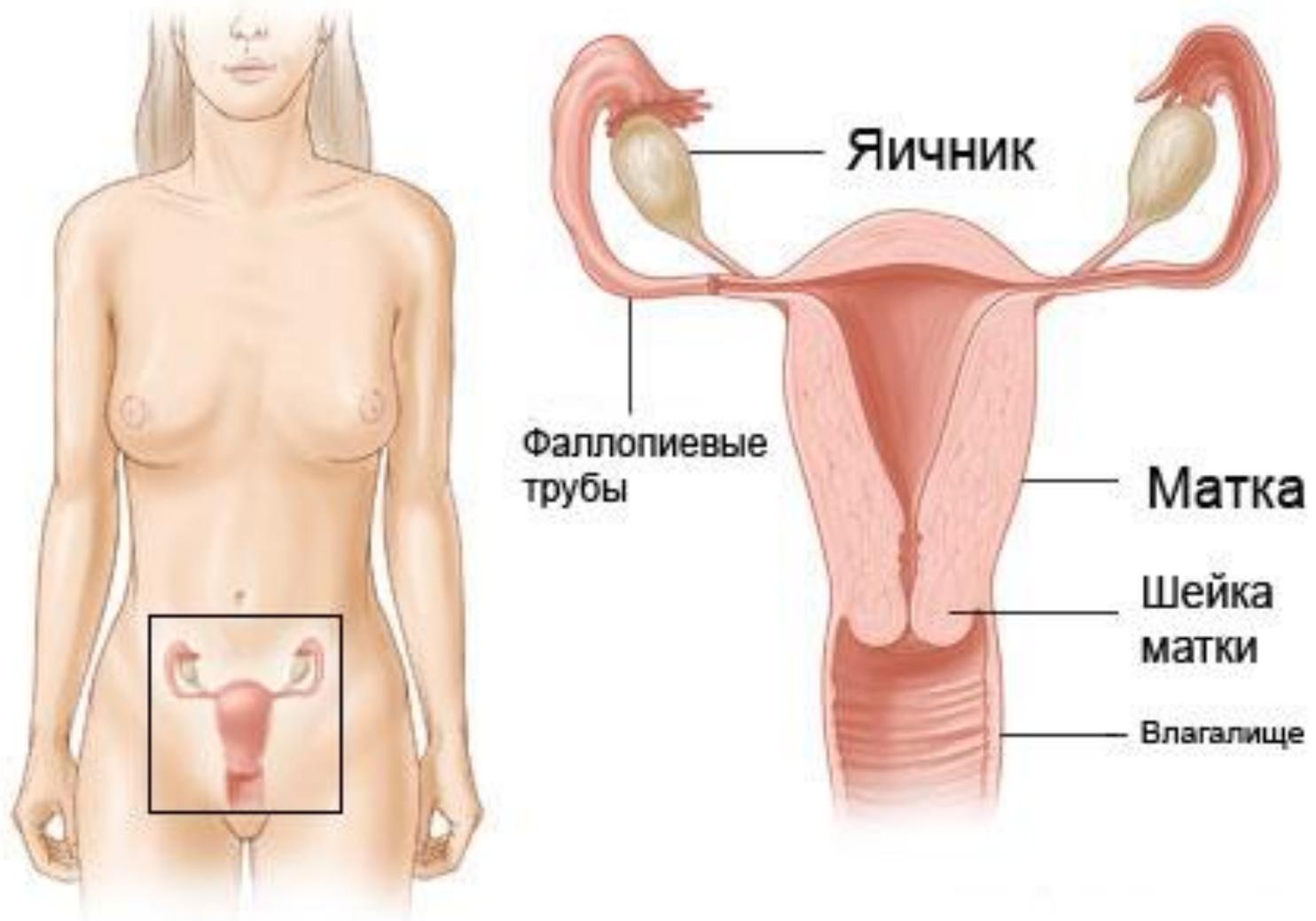
Цель

- Ознакомить коллег и сформировать знания об особенностях методики ЛФК при гинекологических заболеваниях
- **Задачи:**
- Изучить показания, противопоказания ЛФК при гинекологических заболеваниях
- Средств, форм ЛФК при гинекологических заболеваниях

План

- Анатомия женских половых органов
- Хронические заболевания в гинекологии
- Лечебная физкультура в гинекологии
- Задачи ЛФК
- Положения и формы ЛГ в гинекологии
- Противопоказания ЛГ в гинекологии
- Гипофункция яичников
 - Воспалительные хронические заболевания
- ЛГ при опущении внутренних органов
- ЛФК в акушерстве
- Заключение
- Использованная литература

Анатомия женских половых органов



ЛФК гинекологических заболеваний.

- Это хронические воспалительные процессы женских половых органов, опущение матки и влагалища, слабость мышц брюшного пресса и тазового дна, вялость сфинктеров мочевого пузыря, неправильное положение матки.

Лечебная физкультура в гинекологии

- ЛФК применяется для ликвидации спаек, воспалений, общего укрепления организма, восстановления трудоспособности.

Средства ЛФК

Используются те средства, обеспечивают наибольший оздоровительный эффект:

- Гимнастика,
- Подвижные и спортивные игры (с упрощенными правилами),
- Ходьба, бег, прыжки,
- Плавание, прогулки на лыжах, велосипеде, коньках, и т.д.,
- Туризм.

В ЛГ используют:

- общеразвивающие,
- дыхательные,
- специальные упражнения для мышц тазового дна и брюшной полости, промежности.

- Дыхательные упражнения устраняют застойные явления в печени, селезенке и других органах брюшной полости.
- Упражнения для брюшного пресса и тазового дна укрепляют мышцы этой области (повышается их тонус и сила).
- ЛГ стимулирует деятельность кишечника, мочевого пузыря, а также повышает лактационную способность.

Задачи ЛФК:

- Повышение эмоционального состояния и общего тонуса.
- Улучшение деятельности СС и дыхательной систем, ЖКТ, стимуляция обменных процессов.
- Уменьшение атрофии мышц, увеличение подвижности в суставах и позвоночнике.
- Поддержание двигательных качеств, навыков и умений.



Физические упражнения способствуют :

- ускорению крово- и лимфотока,
- ликвидации застойных явлений в органах брюшной и тазовой областей,
- усилению метаболизма,
- ускорению репаративной регенерации тканей.

- ЛГ выполняется в разных исходных положениях (лежа, стоя, сидя, на боку),
- с постепенно увеличивающейся амплитудой движений, темпом и частотой выполнения,
- с включением специальных упражнений для мышц тазового дна и брюшной полости.

Кроме ЛГ включают:

- дозированную ходьбу в сочетании с бегом,
- ходьбу на лыжах,
- греблю,
- игры,
- плавание
- и другие средства физкультуры, учитывая при этом функциональное состояние женщины, ее возраст, характер работы и течение заболевания.

- ЛГ проводится в виде утренней гимнастики групповым методом или индивидуально в стационаре,
- после выписки — в поликлинических и домашних условиях

Противопоказания к ЛФК

- при обострениях воспалительного процесса, сопровождающихся повышением температуры тела, скоростью оседания эритроцитов (СОЭ),
- кровотечением,
- болями,
- при гнойных процессах до оперативного вмешательства (вскрытие и дренирование).

- **Гипофункция (недостаточность) яичников.**
- Для заболевания характерно нарушение цикличности менструаций, малое количество теряемой крови. Патология устанавливается путем определения гормонального фона.
- Применяются ЛФК, вибрационный массаж пояснично-крестцовой области и промежности, грязевые аппликации (40-42С), общий массаж, плавание, сауна (баня), лыжные прогулки, игры, санаторно-курортное лечение и др.

- Занятия проводятся в исходном положении лежа, стоя, сидя и в коленно-локтевом.
- В основной раздел включаются упражнения для тренировки брюшного и грудного дыхания, мышц тазового дна, брюшного пресса.
- Нагрузки увеличиваются постепенно, по мере овладения движениями, правильным дыханием.
- ЛГ можно выполнять несколько раз в день в сочетании с прогулками в лесу, сквере и пр.

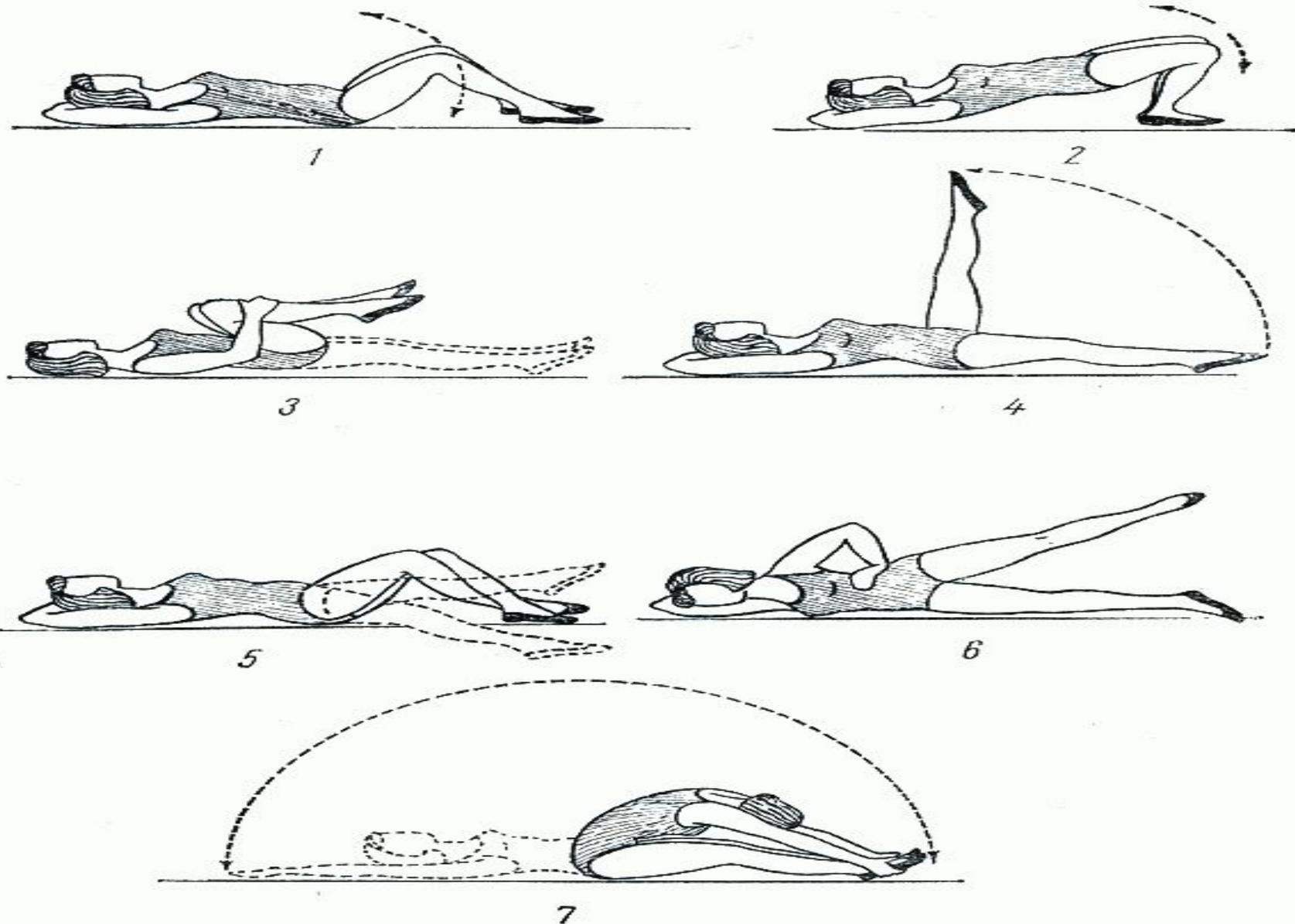
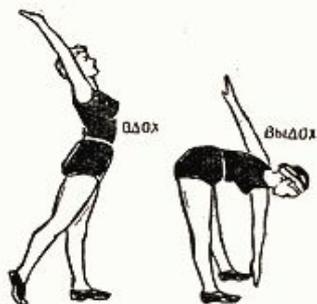


Рис. 122. Упражнения для усиления кровообращения в малом тазу.

1 — быстрое качание согнутыми ногами; 2 — широкое разведение колен с приподниманием таза; 3 — сгибание и подтягивание к груди согнутых ног; 4 — попеременное поднимание выпрямленных ног; 5 — широкое разведение выпрямленных ног в стороны и сгибание их до положения «сидеть по-восточному»; 6 — лежа на боку — поднимание выпрямленной ноги в сторону; 7 — переход из положения лежа в положение сидя.

- **Вульвит** -- воспаление вульвы, то есть больших и малых половых губ, клитора, преддверия влагалища со всеми железами и открывающимися сюда протоками. Для реабилитации включают сидячие ванны с содой, УФО на область вульвы, ЛФК, прогулки, закаливающие процедуры, лыжные прогулки, плавание и др. При хроническом вульвите -- грязевые аппликации. В профилактике рецидивов заболевания следует применять воздушные и солнечные ванны в сочетании с ЛФК, лыжными прогулками, играми и др., обтирания и обливания, сауну, плавание и др.



7. «Велосипед». 5—10 раз каждой ногой. Дыхание равномерное.



8. Вдох. Развести ноги. 5—10 раз.

Упр. 1. Упр. 2
1. Потягивание. 4—6 раз.
2. Наклон туловища с поворотом. 4—5 раз в каждую сторону.

3. Дыхание равномерное. 4—5 раз в каждую сторону.

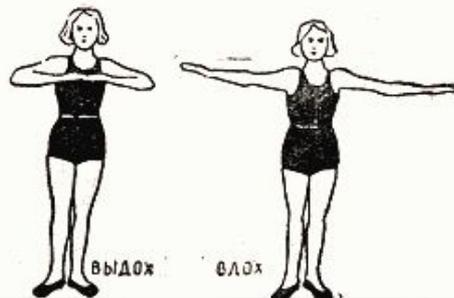


9. Сесть на выдохе и лечь с помощью рук. 2—6 раз.



10. Из положения сидя прогнуться, упираясь руками. 4—6 раз.

11. Сгибание ноги с опорой о стул. 5—6 раз каждой ногой.

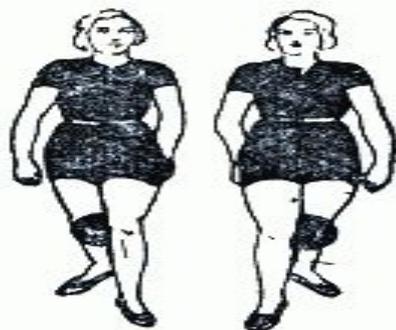


12. ИП — стоя, руки перед грудью сжаты в кулаки. Развести руки в стороны. 3—5 раз.

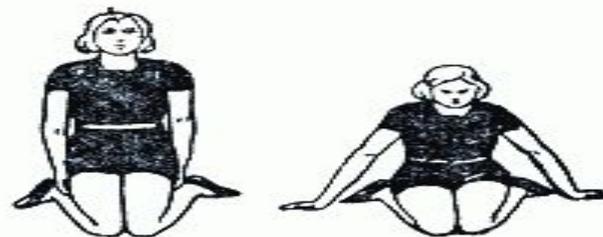
4. На выдохе приседание. 5—10 раз.

5. «Бокс». Дыхание равномерное. 5—10 ударов каждой рукой.

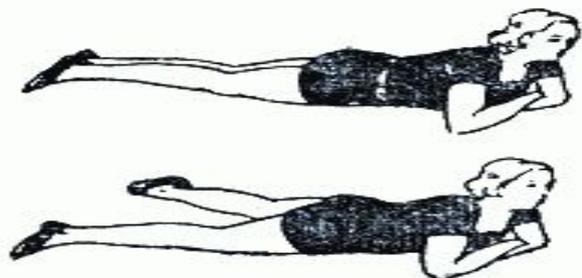
ПРИМЕРНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ТАЗОВОГО ДНА
И ОПУЩЕНИИ ВНУТРЕННИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ



Ходьба с зажатым между
ногами мячом.



Сесть, сжимая бедра и раз-
двигая пятки.



Развести ноги.
Дыхание равномерное.



Согнуть ноги и максима-
льно развести и свести колени.



Поднять ногу назад.



1. Согнуть ногу.
2. Отвести ее в сторону.

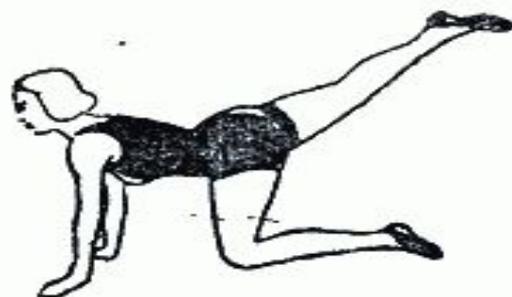
ПРИМЕРНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПРИ СМЕЩЕНИЯХ И ЗАГИБАХ МАТКИ КЗАДИ



1. Ходьба на кистях и стопах.



2. Ползание в коленно-локтевом положении.



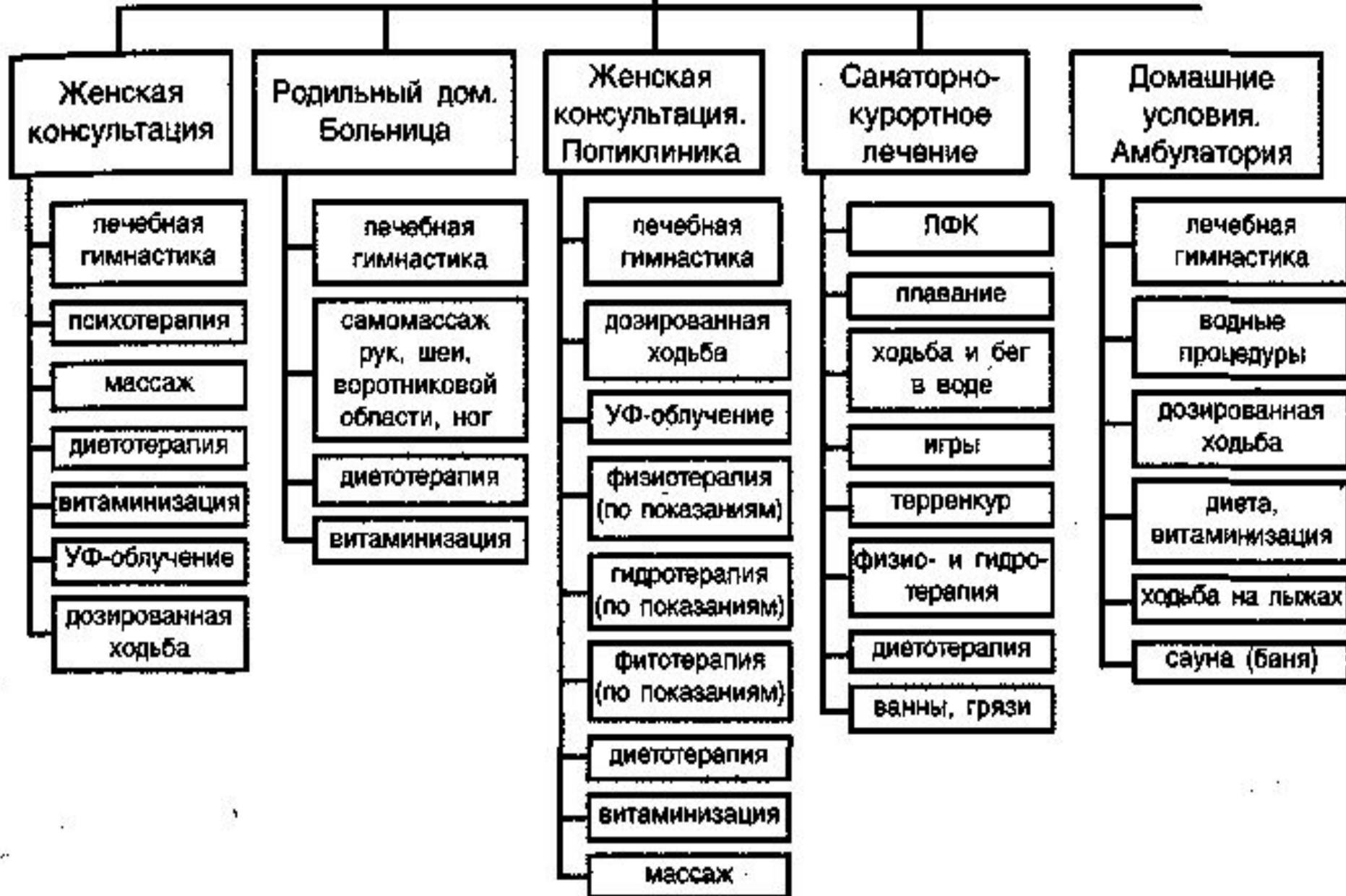
3. Поднимание ноги назад вверх на вдохе.



4. Выбрасывание ноги назад на выдохе.

- Особенности занятий ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях.
- ЛФК показана при хронических воспалительных процессах: сальпингоофоритах, перисальпингоофоритах, параметритах и др.
- Противопоказания: выраженные обострения, воспаления, повышение температуры, ускоренное СОЭ, явления раздражения брюшины, кровотечения и др.

Комплексная реабилитация в гинекологии и акушерстве



ЛГ в послеродовом периоде

Использование ЛФК дает
возможность в более ранние сроки
нормализовать:

- функциональное состояние женщины,
- предупредить возникновение послеродовых осложнений
- и быстрее адаптироваться к бытовым условиям после выписки из роддома.

Заключение

- Физическая активность — одно из неперенных условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза и регламентированная в соответствии с функциональными возможностями индивида является важнейшим принципом здорового образа жизни человека.

Вопросы

- ГЗ ЛФК применяется для чего ?
- Использование ЛФК дает возможность в более ранние сроки нормализовать ?
- Какие противопоказания к ЛФК ?

Использованная литература

Использованная литература. 1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

2. Дейли, Дебра Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 224 с.

3. Епифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, О.С. Левин. - М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 248 с.

<http://meduniver.com/Medical/cardiologia/1829.html> MedUniver

- <http://www.medsecret.net/nevrologiya/szgm/514-hronicheskaja-nedo-statochnost-mozgovogo-krovoobraweniija>
- <http://edaplus.info/feeding-in-sickness/insult.html>