

Тыныс алу мүшелерінің ауруларындағы емдік дене шынықтыру

Қабылдаған: Қуандықов М

Орындаған: Тастанова Г

- ▶ Жоспар
- ▶ I кіріспе:
- ▶ II негізгі бөлім
- ▶ 1. Тыныс алу жолдарының ауруларындағы Емдік дене шынықтыру.
- ▶ 2. Тыныс алу жаттығуларына көрсетілім.
- ▶ 3. Арнаулы жаттығулар.
- ▶ 4. Демікпе ауруына арналған жаттығулар.
- ▶ 5. Бронхоэктазия ауруында қолданылатын жаттығулар.
- ▶ 6. Қорытынды.

Дене шынықтыру жаттығулары тыныс жолдары ауруларында науқастың дем алу тереңдігін , тыныс алу жиілігін, ауаны қысқа немесе созып шығару өкпедегі ауа айналасының үлкейтуді арнайы статикалық және динамикалық тыныс алу жаттығулары арқылы реттеп қалыпқа келтіреді. Емдік гимнастикамен айналысу өкпедегі лимфа қан айналысын арттырып, плевралық кеңістікке жиналған суларды толық тарқатып, асқынулардың болуынан сақтайды. Сонымен қатар аурудың еңбек қабілетін сақтауына , емнің әсерлі болуына көмектеседі.

ЕДШ механизмі; сыртқы тыныс алу қызметін реттеп, диафрагмамен кеуде қозғалысын үлкейтіп, тыныс жолдарының бұлшық еттерін нығайтып, зат алмасу процесін жақсартады. Қарсы көрсетілім; ауыр жағдайдағы науқастарға, тахикардия, брадикардия, ЭКГ нәтижесі дұрыс болмаған жағдайда, тыныс алу жетіспеушілігінің III-дәрежесінде, қан қақыру және қан кету қаупінде, демікпеде.

Тыныс алу жаттығулары. Өкпенің қызметін қалпына келтіруде; жалпы сергітетін жаттығулар, арнайы тыныс алу жаттығулары (тыныс жолы бұлшық еттерін қатайтады, өкпе мен диафрагманың қозғалысын күшейтеді) қолданылады. Бұл жаттығуларға;

Статикалық-диафрагмалды тыныс алу аяқ, қол, кеудені қозғамай әр түрлі қалыпта жасалына береді. Осы жаттығудың әсерінен тыныс алу жиіленіп реттеледі. Бұл кезде диафрагма пәрменді жұмыс жасап, іштің бұлшық еттері қатайады.

Динамикалық-тыныс алу жаттығулары қимыл-ұозғалыс арқылы жасалады, тыныс алғанда-қолдарды көтеру, артқа сәл шалқайып аяқтарын түзу ұстау, тыныс шығарғанда-қолдарды төмен түсіріп, кеудемен еңкейіп, аяқтарды бүгіп отырып тұру. Бұл жаттығу өкпеде ауа айналымын жақсартады.

Арнайы-өкпедегі ауа айналысын және оның бөліктерінің тыныс алу қызметін күшейтеді. Науқасты бір қырымен жатқызып, өкпенің шыныққан бөлігінің астына жастықша қойып, зақымданған бөліктегі ауа айналасын жақсартуға арналған немесе қарама-қарсы жағы кеудесінен механикалық басу арқылы жаттығулар жасалады

Пневмония-өкпенің қабынуы. Білінетін белгілер; жөтел, ентікпе, ыстық көтерілу, жүрек-тамыр қызметі нашарлайды, аурудың ыстығы түскен соң 2 күннен кейін емдік гимнастика жасалады.

Е.Г. өкпенің дем алуын жеңілдетіп өкпеге ткань жабысып қалмау үшін қолданылады, тыныс алу жаттығулары науқас төсекте жатқанда жасалады. Жаттығулар 10-12 мин созылады. Ауру басын көтерген кезде жаттығудың ұзақтығы 25 мин созылады. Денедегі бұлшық еттерге салмақ түсіре созылып, иіліп әр түрлі қимылдар жасайды. Дұрыс терең дем алуды қадағалайды. Жүру әдістерінде снарядтар, доптар, таяқтармен жаттығулар жасайды.

Плеврит-көкіректің ішкі бетін, өкпенің сыртын астарлап тұратын қабықтың қабынуы. Сырқат көкірегіне шаншу қадалып, ентігіп, жөтеліп, әлсірейді. Екі қабықтың арасы жабысып, бітіп қалмас үшін Е.Г. беріледі. Жаттығулар қан, лимфа айналысын жақсартып, дәнекерлі ткань қалыптасып қалмауын қамтамасыз етеді. Жаттығулар 8-10мин, кейін 30-40мин созылады. Ішпенен, шалқадан жатып, отырып, түргеп тұрып жан жаққа иіліп, бұрылып әр түрлі жаттығулар жасайды.

Бронхит-қолқаның қабынуы. Қолқаның қабынуы кезінде Е.Г. басқа жедел респираторлы аурулар сияқты науқастан айыққаннан кейін тағайындалады. Орташа және үлкен бұлшық ет топтарын нығайтатын арнайы тыныс алу жаттығулары әр түрлі қалыпта қолданылады.

Бронхоэктатикалық-ауруларда дренажды гимнастика қолданылады. Жаттығулар (шалқадан, қырынан, ішпен) жатқан қалыпта қақырықты шығаруға арналған аяқ қол, кеуде, денені әр түрлі қозғалысқа келтіріп міндетті түрде жөтелу арқылы жасалады. Қақырықтың жақсы бөлінуі үшін кеуденің қақырық жиналған жерін алақанмен ұру арқылы жөтелдіреді.

Демікпе-инфекциялы аллергиялы ауру. Адамды тұншықтырып дем жеткізбей қысады, қолқа еттерінің кенеттен тарылуынан болады. Е.Г.ның негізгі мақсаты қолқаларды босаңсыту, тыныс алуын қадағалап, кеуде қимылын арттыру. Демікпеге арнайы жаттығулар қолданылады. Демікпе ұстаған кезде демін сыртқа шығаруды созып, ұзартады.

Арнаулы тыныс алу жаттығулары.

-тұрған қалыпта айнаның алдына барып қолды іш аумағына бос қойып, денені босатып қарқынды тыныс шығару. Ішті бос ұстап тыныс алу, иық және кеуде қозғалмауы керек. Тек ішпен тыныс алынады. Қайталау 2-3 реттен.

-Орындықта отырған қалыпта аяқ, қол, денені қозғамай тек ішпен тынысалу, тыныс шығару. Қайталау 4-5 реттен.

-Шалқадан жатқан қалыпта аяқ, қол, денені қозғамай тек ішпен тыныс алу. Қайталау 4-5 реттен.

-Тізені бүгіп отырған қалыпта, екі қолды бүйірге таяп, шынтақты жанына қарай ұстап, алға еңкейіп басты төмен жіберіп кеудені бүккенде толық тыныс шығару. Қалыпқа келгенде терең тыныс алу. Орындау тәсілі өздігінен. Қайталау 15-20 реттен.

-Шалқадан жатқан қалыпта басты сәл көтеріп тізе буынынан бүгіп, іш бұлшық еттерін босату. Тыныс алу бірқалыпты.

Көкірек қимылына арналған жаттығулар (созылмалы бронхит, эмфизема, өкпе қабынуы);

-ішпен жатып екі қолды айқастыра иектің астына ұстап шынтаққа тіреліп кеудені жоғары көтеріп демді ішке тартады, төмен түсіргенде-дем шығарады.

-шалқадан жатып, өкше мен желкеге тіреліп кеудені көтеру.

-орындыққа отырып екі жаққа алма-кезек қисайғанда қолдың ұшын жерге тигізу.

-орындықта отырып кезекпен қолды артқа созу.

-отырған қалыпта демді ішке тартып, екі қолды төмен түсіріп иілу.

-түрігеліп тұрып екі қолды желкеге ұстап, екі жаққа қисаю.

-еңкейіп екі қолдың ұшын қарама-қарсы тұрған аяқтың ұшына жеткізү

Демікпе ауруына арналған жаттығулар;

- орындықта отырып екі қолды жоғары көтеріп көтеріледі.
- екі қолмен құшақ жая терең дем алады,қалпына келгенде дем шығарады.
- бір қолды мықынға тіреп екінші қолды созады.
- бір жаққа қисайып,қолдың ұшын жерге тигізеді.
- орындықтың арқасынан ұстап тұрып еңкейіп қайта тұру.
- қолды желкеде ұстап, аяқты алшақ қойып екі жаққа кезекпен иілу.
- бір қолды мықында ұстап,екінші қолын жоғары созып денені оңға не солға кезек бұрады.
- орындық арқасынан ұстап тұрып аяқты артқа сермейді.
- екі қолды мықынға тіреп,тізені жоғары көтеріп бір орында жүру.
- қолдарды мықынға ұстап, аяқты кезекпен алға созады.
- қолды жоғары көтеріп,бір аяқты ұшынан артқа қояды.

Бронхоэктазия ауруында қақырық түсіру үшін қолданылатын жаттығулар;

- шалқадан жатып екі қолды жоғары көтеріп демді ішке алады.
 - іштің көк етін басып демді сыртқа шығарады.
 - қырынан жатып шынтақты көтереді.
 - шынтақты түсіріп кеудені қысады.
 - оң жақ қапталдан жатып сол қолды жоғары көтеріп дем алады.
 - алақанмен кеудені басып демді шығарады, ақырын жөтеліп қақырықтың түсуіне ықпал жасайды.
 - еңбектеп тұрып алақанға тіреліп көкіректі көтереді.
 - басын жерге тигізе еңкейіп көкіректі төмен түсіреді.
 - шалқадан жатып терең дем алып аяқты алма-кезек бүгіп жазады.
 - екі аяқты бірдей бүгіп ішке тигізеді.
- Бұл жаттығуларды орындағанда асықпай, байыппен тыныс алып қақырықтың көп түсуін қадағалайды.

Бақылау сұрақтары.

1. Тыныс алу жүйесінің ауруларындағы ЕДШ міндеттері.
2. Демікпе ауруына арналған жаттығулар.
3. Көкірек қимылына арналған жаттығулар.
4. Бронхоэктазия ауруында қақырық түсіруде қолданылатын жаттығулар.
5. Тыныс алу жүйесінің ауруларында ЕДШ ға қарсы көрсетілімдер.
6. ЕДШ механизмі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

- ▶ 1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. Медицина, 1990.-217 с.
- ▶ 2. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу.- М.: Медицина, 1996.- 256с.
- ▶ 3. Васечкин В.И. Справочник по лечебному массажу.-Л. :Медицина. 1990.-314 с.
- ▶ 4. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физкультура и массаж.М.:Медицина,1987.-301 с.
- ▶ 5. Детская спортивная медицина /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева - Руководство для врачей.-2 юд.-М.:Медицина,1991.-559 с.
- ▶ 6. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М., 1999.