

**Қ.А.ЯСАУИ АТЫНДАҒЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ  
ҚАЗАҚ-ТҮРІК УНИВЕРСИТЕТІ**



**HOC A AHMET YESEVI ULUSLARARASI  
TURK-KAZAK UNIVERSITESI**

## **Медицина факультеті**

**Тақырыбы: Тыныс алу мүшелерінің  
ауруларындағы емдік дене шынықтыру**

**Қабылдаған: Баймаханова Г.С**

**Орындаған: Әбсаттарова Ф.М**

**Тобы: ЖМ-505 т**



## • Зерттеу сұрағы:

- 1. Тыныс алу жаттығуларының тәсілдері қандай?
- 2. Бронхоэктаз ауруында қақырық түсіру үшін қолданылатын қандай ЕДШ әдістері бар?
  - 3. Бронх демікпесінде қолданылатын ЕДШ – ның ерекшелігі қандай?



## **Зерттеу мақсаты:**

Тыныс алу мүшелерінің ауруларындағы емдік дене шынықтыру әдістерінің ерекшеліктері жайлы мәліметтерді, әдебиет қорлары мен ғаламтор желісін пайдалана отырып болашақ әріптестеріме түсіндіру.

# • Жоспар

## • I. Кіріспе

- Тыныс алу мүшелерінің аурулары жайлы жалпы түсінік

## • II. Негізгі бөлім

- Бронхитте қолданылатын ЕДШ
- Пневмонияда қолданылатын ЕДШ ерекшеліктері
- Бронхоэктаз ауруында және бронх демікпесінде қолданылатын ЕДШ тәсілдері

## • III. Қорытынды

## • IV. Пайдаланылған әдебиеттер

# Кіріспе

Тыныс алу қызметінің бұзылуына әсер ететін негізгі факторлар болып гипервентиляция , гипоксия есептеледі. Тыныс алу жүйесі ауруларының пайда болу себептері микробтар, вирустар, бактериялар, суық тию, химиялық заттармен улану, зиянды әдеттер т.б. Емдік мақсатта қолданылатын жаттығулар жиынтығы тыныс алу орталықтарына рефлекторлы гуморалды әсер ете отыра өкпедегі газ алмасуы мен ауаның көбеюіне ықпал етеді .

Физикалық және арнайы тыныс алу жаттығулары әсерінен өкпемен плеврадағы қан – лимфа айналымы артып, әртүрлі ірің , түйілу , тартылу сияқты асқынуларға жол бермейді.



# Тыныс алу жүйесінің жиі кездесетін аурулары



# Тыныс алу жаттығулары

**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

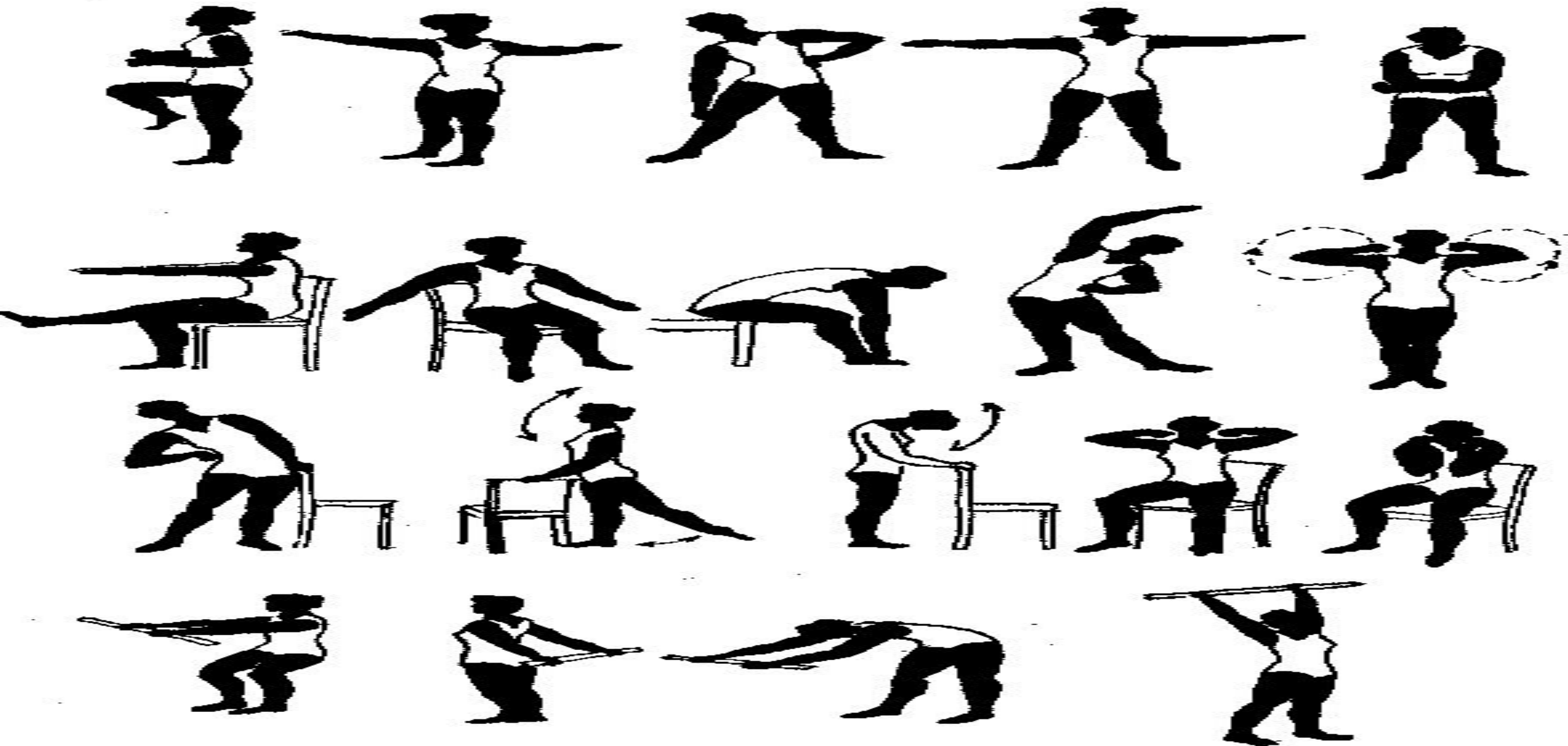
# Негізгі бөлім

Бронхит – бұл бронхының қабынуы. Жедел және созылмалы деп екіге бөлінеді. Аурудың негізгі себебі вирус. Бронхит ауруына шалдыққан науқастар спортпен тек 2-4 аптадан соң айналысады. Аурудың басталуынан кейінгі алғашқы аптаның ішінде науқас статикалық және динамикалық тыныс алу жаттығуларын орындауы керек, ол келесі қатынаста болуы керек - 1: 1, 1: 2, 1: 3. Бронхитке арналған жаттығу терапиясының міндеттеріне кіреді:

- бронхтан қабынуды азайтады
- бронхтың дренажды қызметін қалпына келтіру
- бронх жүйелерінде қан мен лимфа айналымын жоғарылатады
- өткір бронхиттың созылмалы ауруға көшуіне жол бермеу
- ағзаның ауруға қарсылығын арттырады.



# Бронхитте қолданылатын ЕДШ







**Пневмония** - өкпенің қабынуы. Білінетін белгілер: жөтел, ендікпе, ыстық көтерілу, тәбетінің төмендеуі, терлегіштік, буын мен бұлшық еттердегі, кеуде қуысындағы ауырсыну сезімі, жөтел, ендігу т.б. Аурудың ыстығы түскен соң 2 күннен кейін емдік гимнастика жасалады. Пневмонияда ЕДШ тыныс алу жаттығулары науқас төсекте жатқанда жасалады. Жаттығулар 10-12мин созылады. Ауру басын көтерген кезде жаттығудың ұзақтығы 25 мин созылады. Біртіндеп ұсақ буындарға жаттығулар жасалады. Денедегі бұлшық еттерге салмақ түсіре созылып, иіліп әр түрлі қимылдар жасайды. Дұрыс терең дем алуды қадағалайды. Бос режимде жүру әдістері, доптар, таяқтармен жаттығулар жасайды.

Пневмония кезінде емдік денешынықтыру жалпы: респираторлы гимнастика, дренажды гимнастиканың қосылуы, тыныс алуды жаттықтыруды қолдану және арнайы тыныс алу бұлшықеттерін қабылдау, сонымен қатар физикалық жаттықтырудан тұрады.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

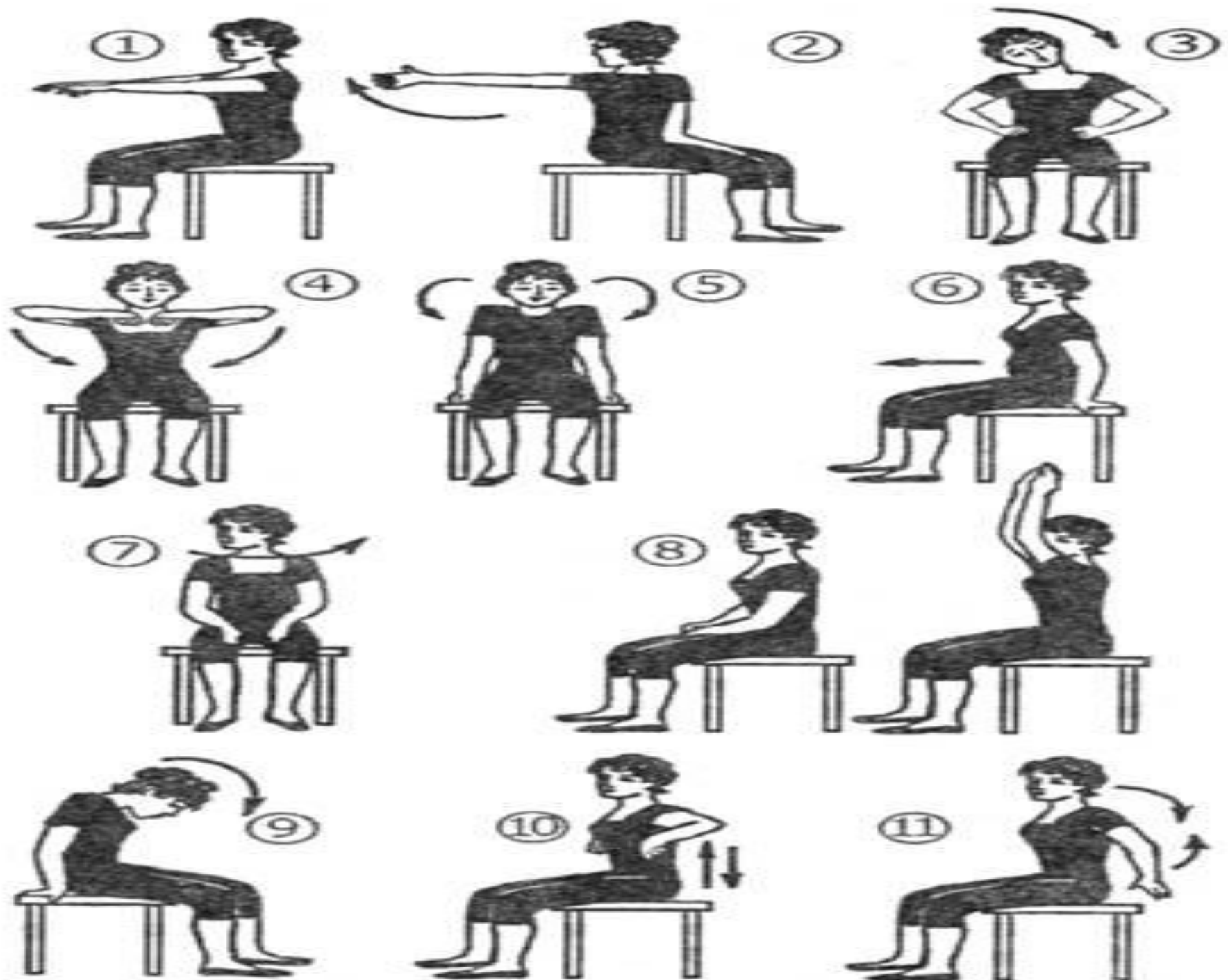


14

# Пневмония кезіндегі ЕДШ

- 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 жеткізу.



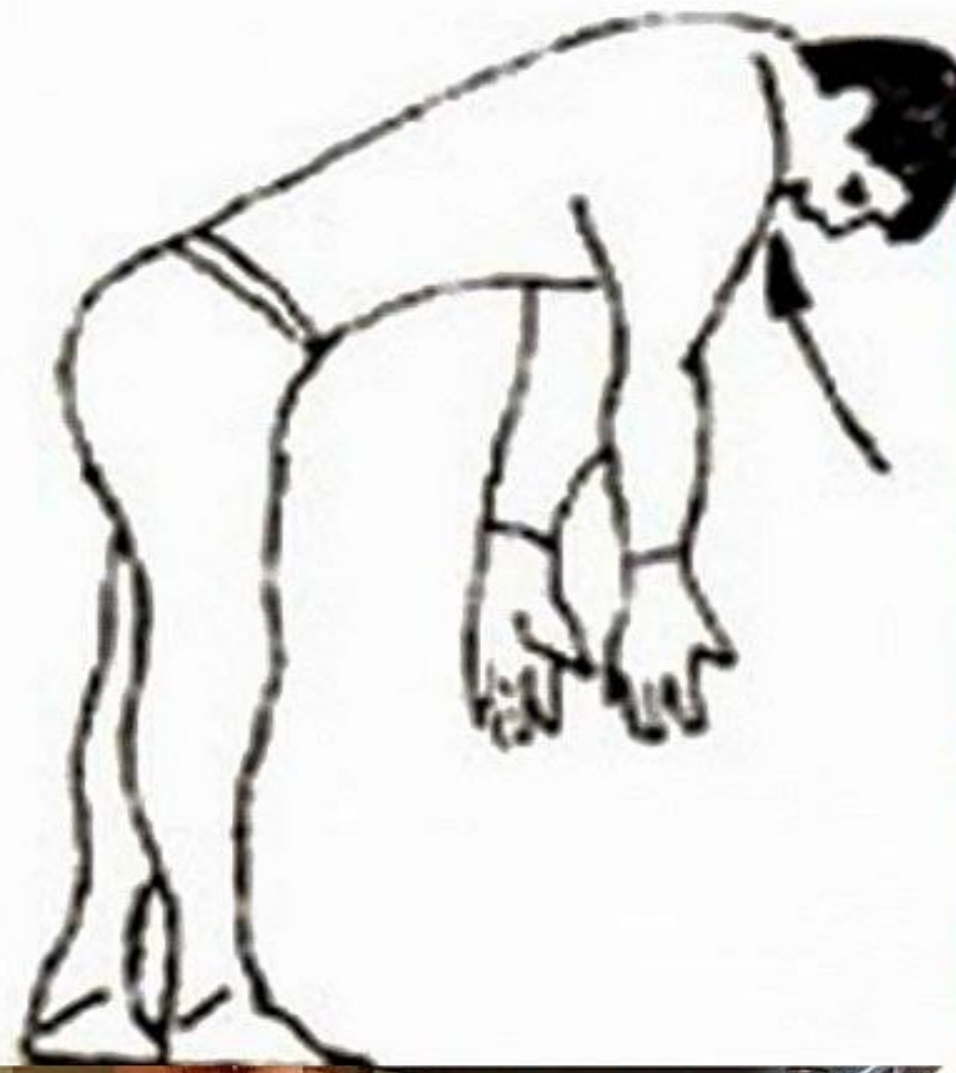






**Бронхоэктаз ауруы** - орта және кіші бронх қуыстарының патологиялық кеңейюі және бронхтардың іріңді қабынуымен жүретін полиэтиологиялық ауру. Бронхоэктаз ауруында дренажды гимнастика қолданылады. Жаттығулар (шалқадан, қырынан, ішпен) жатқан қалыпта қақырықты шығаруға арналған аяқ - қол, кеуде, денені әр түрлі қозғалысқа келтіріп міндетті түрде жөтелу арқылы жасалады. Қақырықтың жақсы бөлінуі үшін кеуденің қақырық жиналған жерін алақанмен ұру арқылы жөтелдіреді.





## **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 түсүіне 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 түсүін қадағалайды.



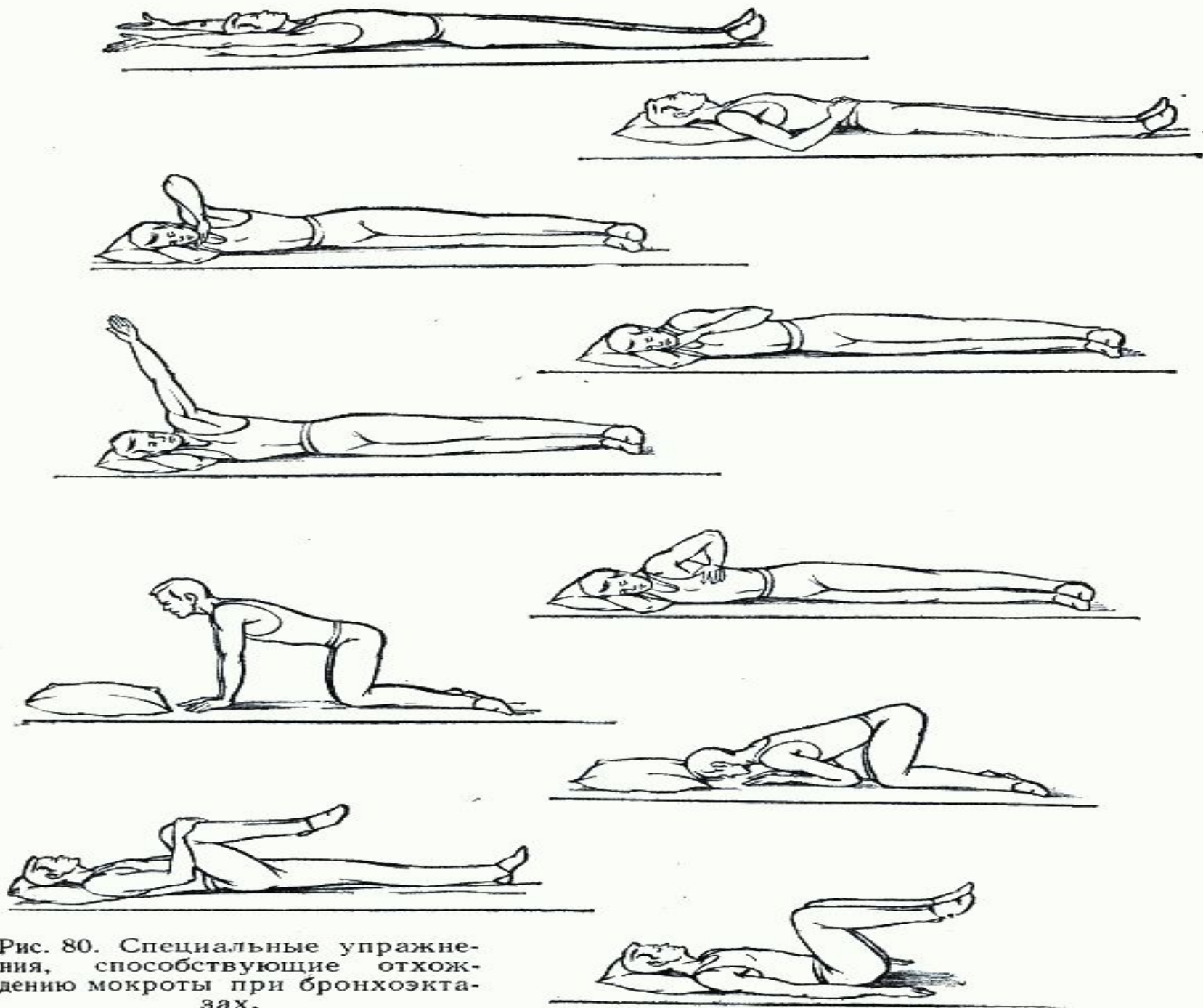
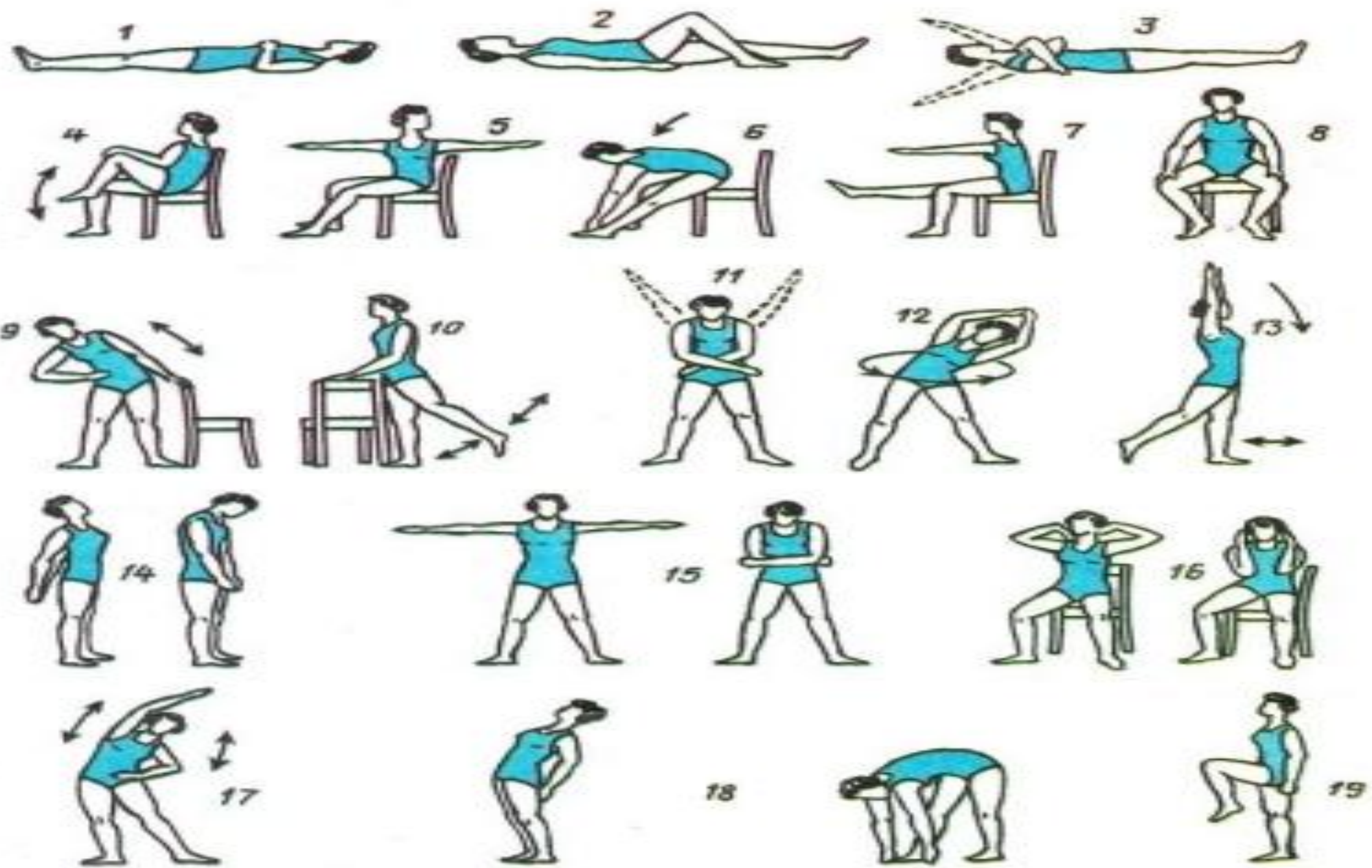


Рис. 80. Специальные упражнения, способствующие отхождению мокроты при бронхоэктазах.



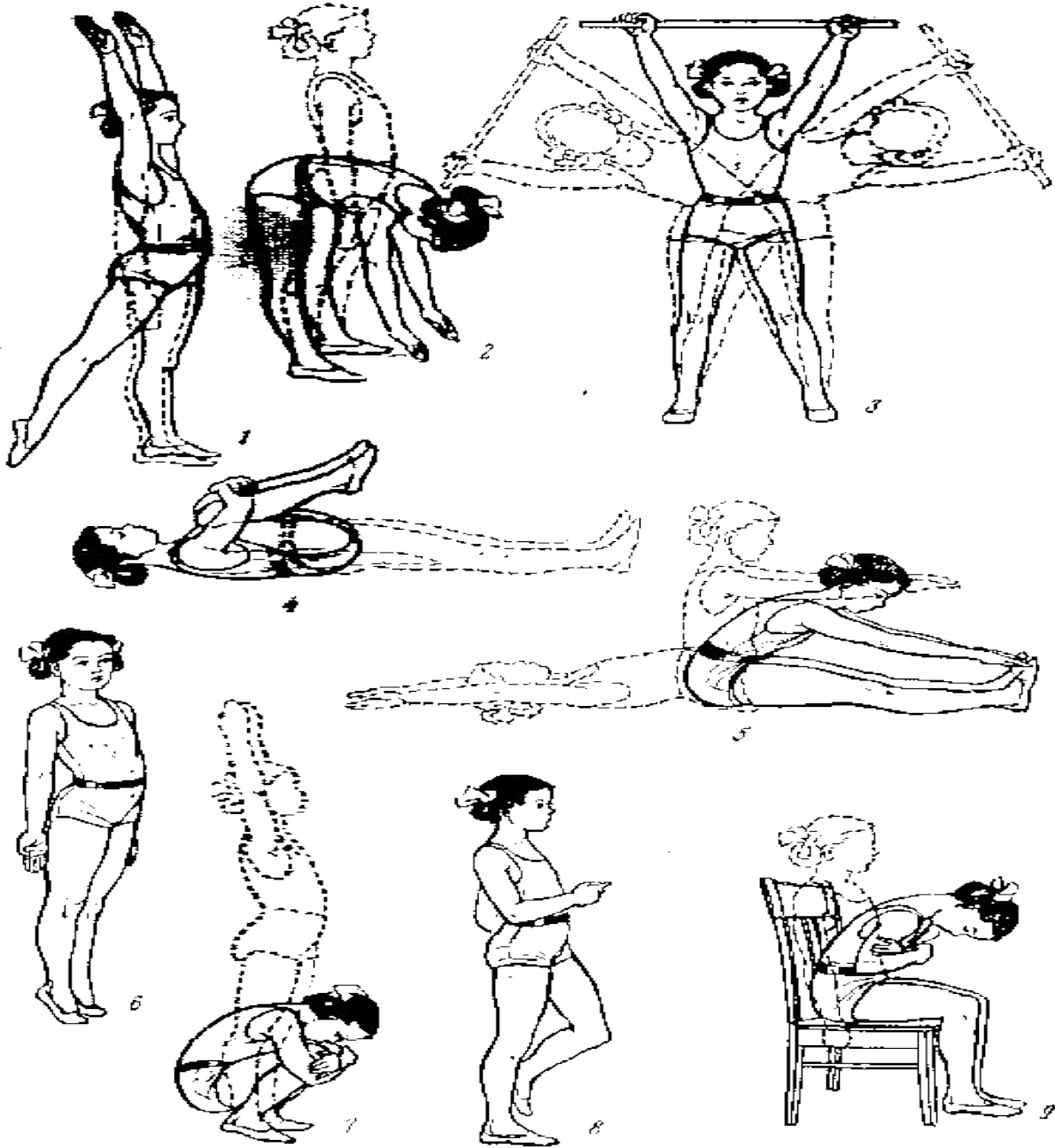
**Бронх демікпесі** - инфекциялы аллергиялы ауру. Ол тыныс алу жолдарының тарылуынан , яғни бронхы бұлшық еттерінің кенеттен тарылуынан болады. ЕДШ-ның негізгі мақсаты бронхыларды босаңсыту, тыныс алуын қадағалап, кеуде қимылын арттыру. Демікпеге арнайы жаттығулар қолданылады. Демікпе ұстаған кезде демін сыртқа шығаруды созып, ұзартады. Сонымен қатар олар дыбыспен орындалатын жаттығулар жасайды. Алғашқыда дауыссыз дыбыстар , кейін дауысты дыбыстарды жалғайды. Алғашқы кезде 5-7 секунд , кейін 15-20 секундқа жеткізеді.





## 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.

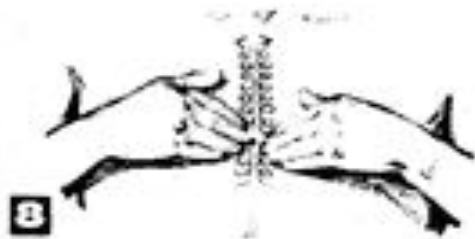
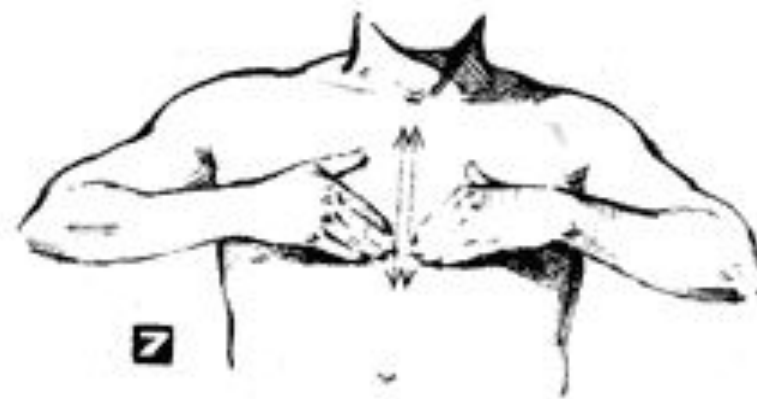


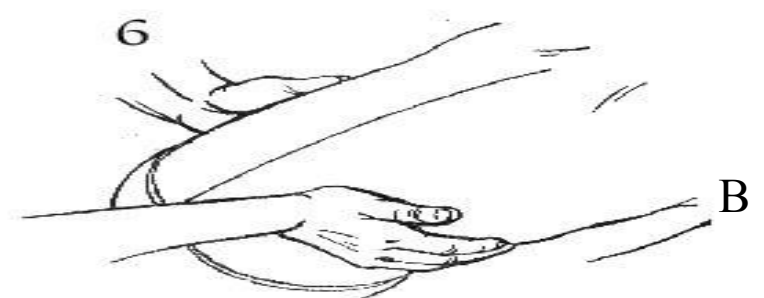
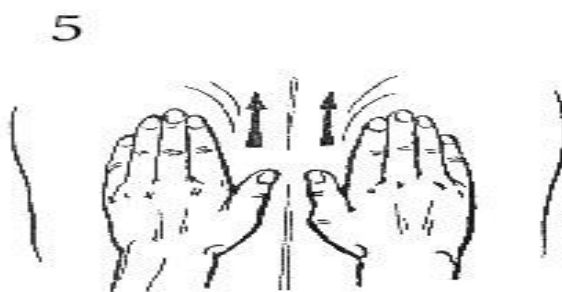
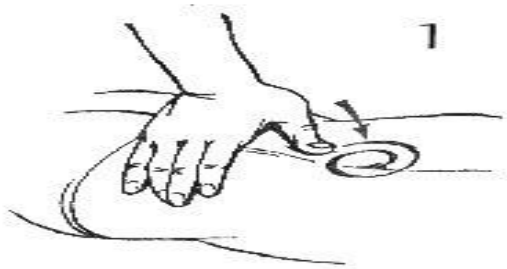
**Балалар үшін**





# Тыныс алу аурулары кезінде өз-өзіне массаж жасау тәсілдері



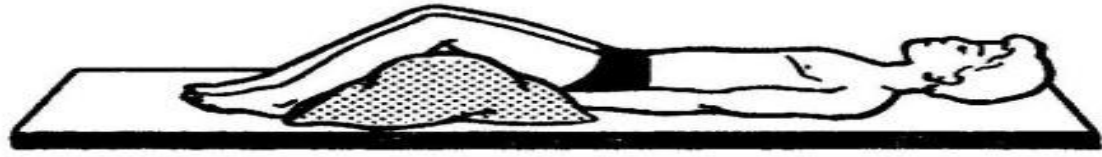


**А - ПеркуSSIONды массаж**

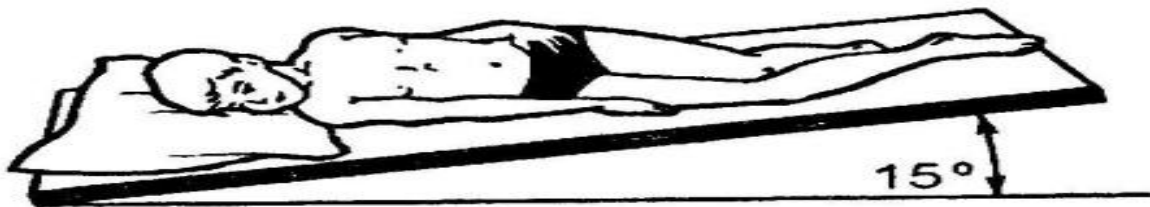
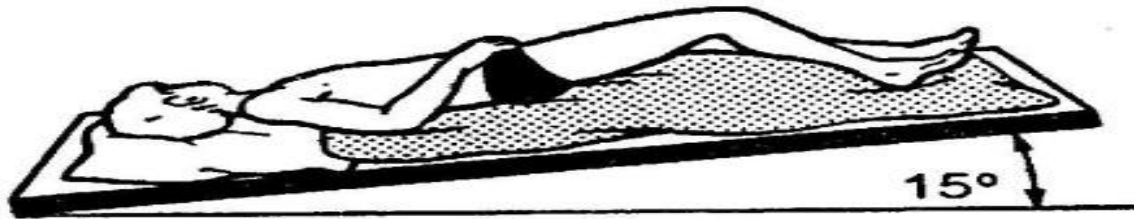
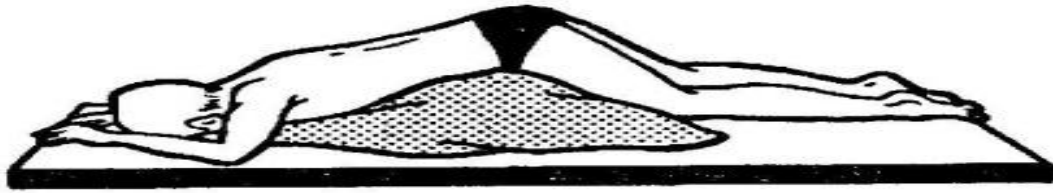
**Б - Вибрациялық массаж**

**В - Сегментарлы массаж тәсілдері**

# Жоғарғы дренаж

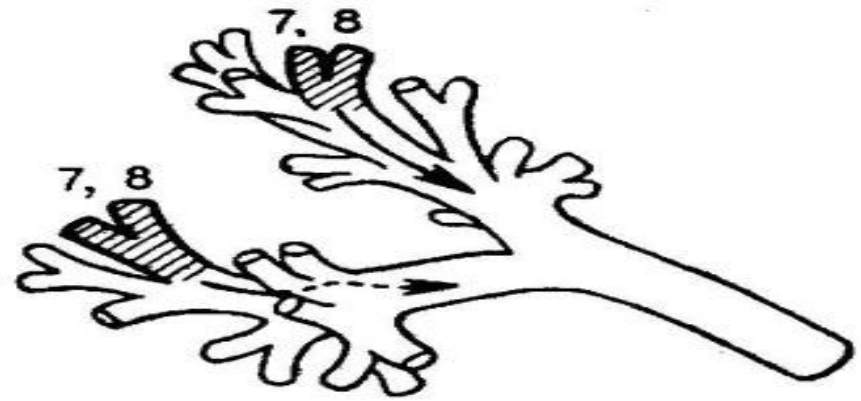
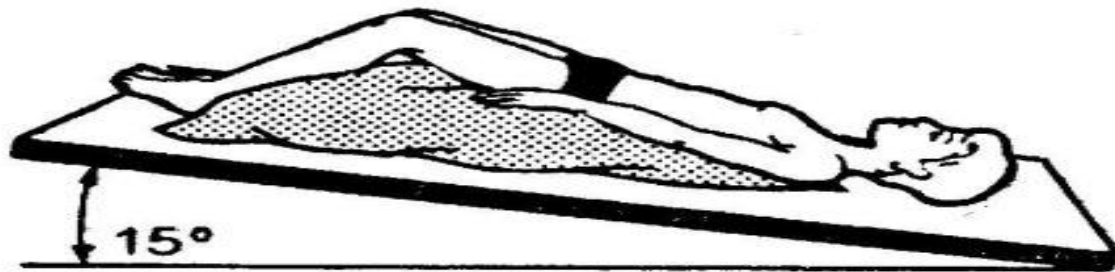
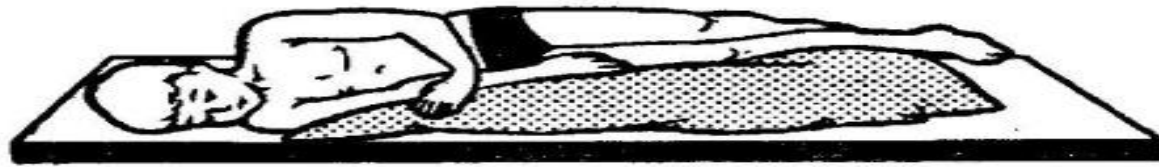
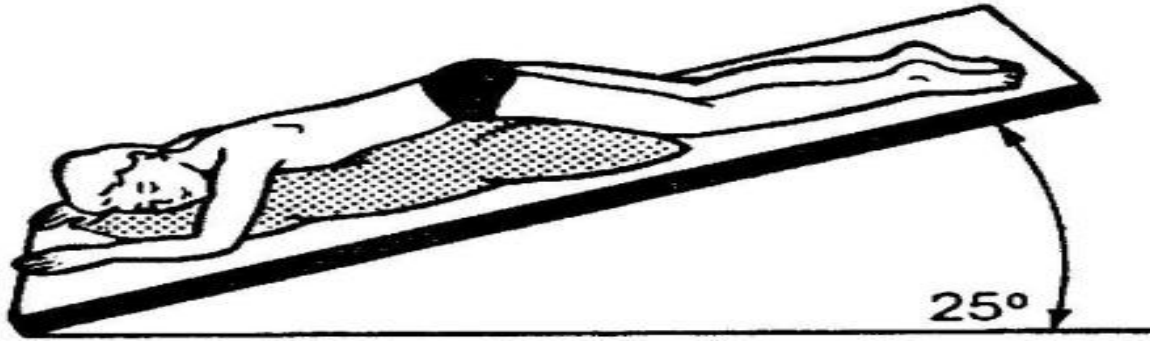


# Ортаңғы дренаж





# Төменгі дренаж



## • 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.

*Кері*

*байланыс*

# Пайдаланылган әдебиеттер

1. [http://zodorov.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-dlya-specialenosti-032102-65-fiz.html?page=4](http://lfk-gimnastika.com/lfk-pri-zabolevaniyakh/92-<u>lfk-pri-zabolevaniyakh-organov-dykhaniya-<u>lfk-pri-plevrite-<u>lfk-pri-bronkhite</u></u></u></a></li><li>2. <a href=)
3. <http://med-stud.narod.ru/med/allergy/asthma-pt.htm>





**НАЗАР  
АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ!!!**

