

ЛФК ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА



Работу выполнила
студентка

3 курса

15 группы

Шохина

Валентина

Язва желудка (лат. *Ulcus gastrica*), она же язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) — локальный дефект слизистой оболочки желудка (иногда с захватом подслизистого слоя), образующийся под действием соляной кислоты, пепсина и желчи и вызывающий на этом участке трофические нарушения. Секреция кислоты в желудке при этом обычно не увеличивается.

Язвенная болезнь характеризуется рецидивирующим течением, то есть чередованием периодов обострений (чаще весной или осенью) и периодов ремиссии. В отличие от эрозии (поверхностного дефекта слизистой), язва заживает с образованием рубца.

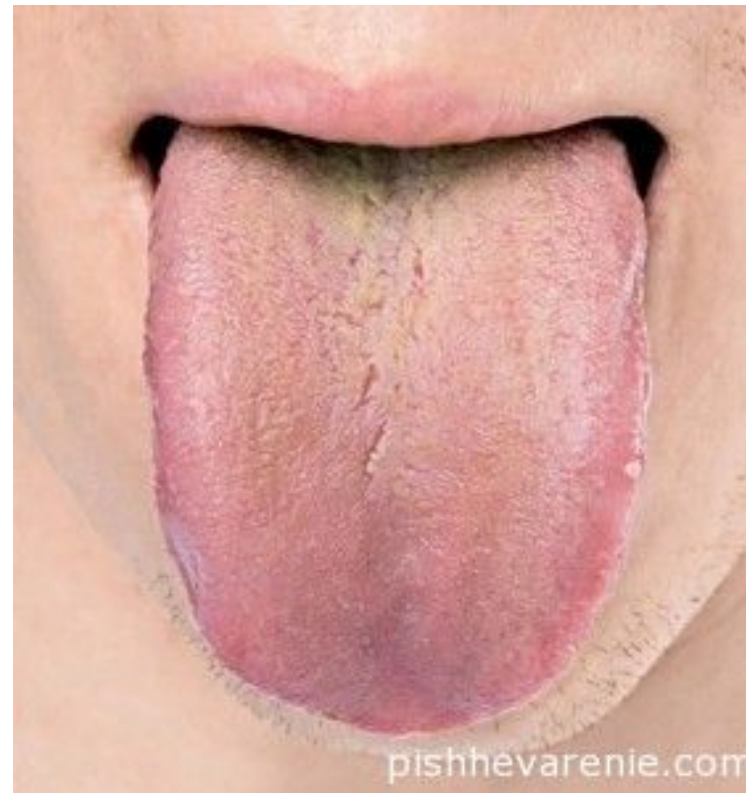


Симптомы язвенной болезни зависят от расположения язвы, длительности болезни, индивидуальной чувствительности больного к боли.

Боль в эпигастральной области является основным симптомом язвы.

При локализации язвы в желудке боли, как правило, возникают на голодный желудок. Это связано с тем что пепсин находящийся в желудочном соке раздражает слизистую желудка.

Другими симптомами язвенной болезни могут быть:
кислая отрыжка или изжога;
снижение массы тела;
рвота и тошнота после еды.



pishhevarenie.com

Язва желудка — опасное заболевание. Но если вовремя обратить внимание на свое здоровье, провести диагностику и полный курс лечения, можно обезопасить себя от серьезных осложнений. Следите за своим питанием, не злоупотребляйте алкоголем и курением и при любых нарушениях пищеварения обращайтесь к гастроэнтерологу.



Задачи ЛФК при язвенной болезни желудка :

- ▶ 1. Общее оздоровление организма.
- ▶ 2. Влияние на урегулирование процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.
- ▶ 3. Улучшение функции пищеварения.
- ▶ 4. Улучшение окислительно-восстановительных процессов во всем организме, содействие нормальному течению трофических процессов.
- ▶ 5. Противодействие нарушениям функции пищеварения (запоры, потеря аппетита, застойные явления).
- ▶ 6. Профилактика спаечного процесса.
- ▶ Следует учитывать, что затихание болей после кратковременного пребывания в стационаре не означает анатомического выздоровления.

Показания и противопоказания к ЛФК:

- ▶ Показания к назначению ЛФК:

- ▶ 1. Затихание острых явлений.
- ▶ 2. Профилактика рецидивов в период ремиссии.

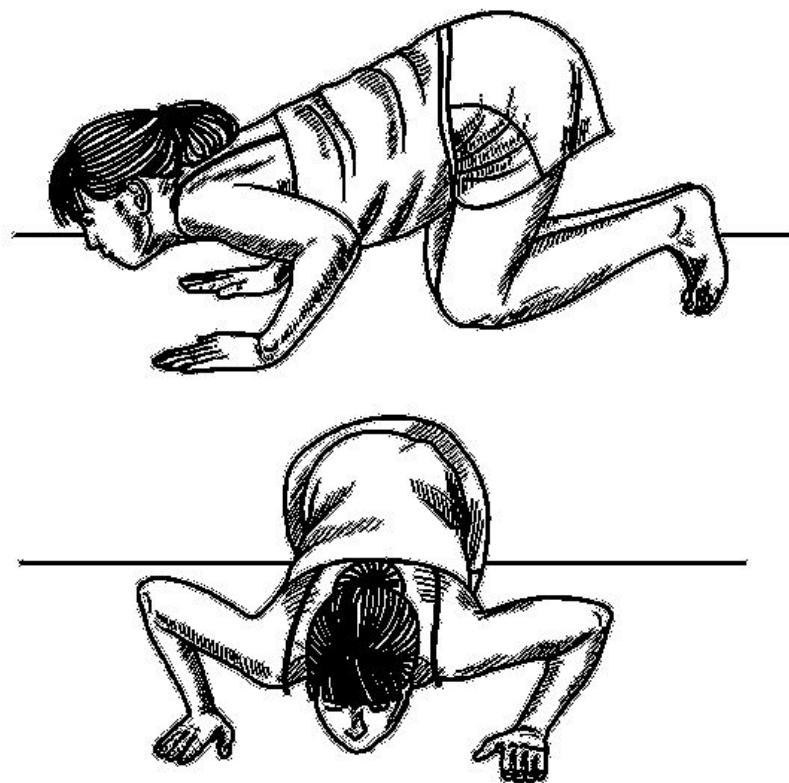
- ▶ Противопоказания к назначению ЛФК:

- ▶ 1. Стойкий болевой синдром.
- ▶ 2. Опасность кровотечения.
- ▶ 3. Тяжелое состояние больного.



при применении ЛФК обязателен индивидуальный подход. Занятия проводятся в зависимости от состояния больного, двигательного режима, характера заболевания. ЛФК назначается не с первого дня обострения, а на 7-10 день.

Постельный режим: и.п. - лежа на спине, животе и боку, целесообразно положение на "четвереньках". Переход из положения, лежа на спине в положение на "четвереньках" производится - лежа на спине - на боку - на животе - на колени и на локти - на четвереньки. Используются ОРУ, дыхательные и специальные упражнения. На постельном режиме необходимо исключить наклоны туловища, упражнения для мышц брюшного пресса.



Полупостельный режим - соотносится с периодом рубцевания язвы. Исходные положения - лежа, сидя и стоя. При включении в комплекс упражнений для туловища с участием брюшного пресса в положении сидя и стоя, вначале рекомендуется использовать упражнения с ограниченной амплитудой движения и поднятием рук до уровня плеч, с дальнейшим постепенным увеличением амплитуды и поднятием рук вверх. Особое внимание обращают на развитие диафрагмального дыхания и полного дыхания, с чуть ограниченной амплитудой, т.е. без максимального вдоха.



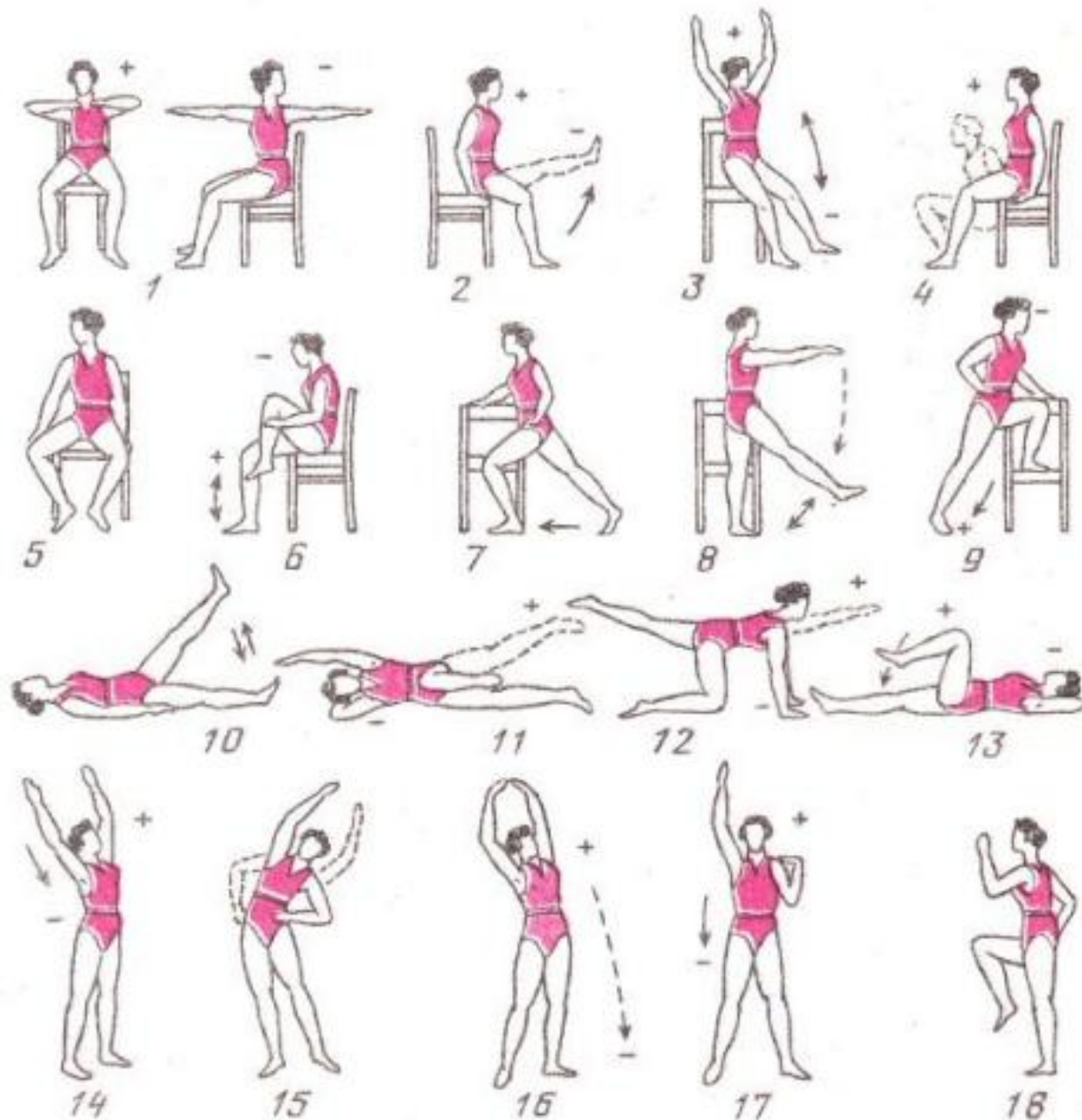
Свободный режим - можно приступать к проведению облегченных упражнений для мышц брюшного пресса в положении сидя в виде полунаклонов, полуповоротов в стороны, при которых значительного напряжения мышц брюшного пресса не происходит, и органы малого таза остаются в покое. Все гимнастические упражнения должны проводиться плавно, без рывков.



Период ремиссии - необходимо продолжать противовоспалительное лечение. Формы: УГГ, прогулки, экскурсии, прогулки на велосипедах, легкий физический труд в саду. Из физического труда противопоказаны работы, связанные с поднятием тяжестей, резкими движениями, сотрясением тела



Загружено Луа для 7dach.ru



1. ИП - сидя на стуле, руки перед грудью. Повороты в стороны с разведением рук. ТС. 6-8 раз.

2. ИП - то же. Поочередное выпрямление ног. ТС. 8-10 раз.

3. ИП - то же. Руки вверх, согнуть левую ногу в колене - вдох; вернуться в ИП - выдох. ТМ. 5-7 раз.

4. ИП - сидя на стуле. Низкий присед - выдох; вернуться в ИП - вдох. ТС. 6-8 раз.

5. ИП - сидя, кисти рук на коленях. Развести колени в стороны - вдох; вернуться в ИП - выдох. ТМ. 6-8 раз.

6. ИП - сидя. По очереди сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. ТС. 6-8 раз.

7. ИП - стоя у стула. По очереди выпады левой и правой ногами вперед. ТМ. 6-7 раз.

8. ИП - то же. Отвести правую ногу и руки вперед - вдох; вернуться в ИП - выдох. То же с левой ноги. ТС. 6-8 раз.

9. ИП - стоя. Шаг с левой ноги на стул. То же с правой ноги. ТМ. 5-7 раз.

10. ИП - лежа. По очереди отведение левой и правой ног вверх. ТС. 6-8 раз.

11. ИП - лежа на правом боку, правая рука над головой. Сгибание левой ноги и отведение руки вверх. То же - на левом боку. ТС. 6-8 раз.

12. ИП - на четвереньках. По очереди отведение ноги назад и руки вверх. ТС. 6-8 раз.

13. ИП - лежа. По очереди сгибание и разгибание ног. ТМ. 5-7 раз.

14. ИП - стоя. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох, мышцы расслабить. ТМ. 4-6 раз.

15. ИП - стоя, руки на поясе. Наклоны влево и вправо, при этом одна рука идет вверх. ТС. 6-8 раз.