

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ
(ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ХОЛЕЦИСТИТ, ГЕПАТИТ)»

ПОДГОТОВИЛ:

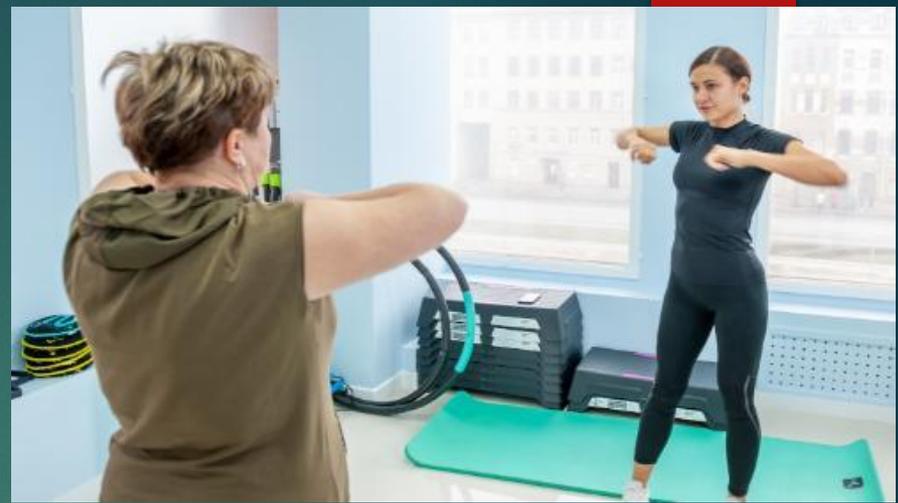
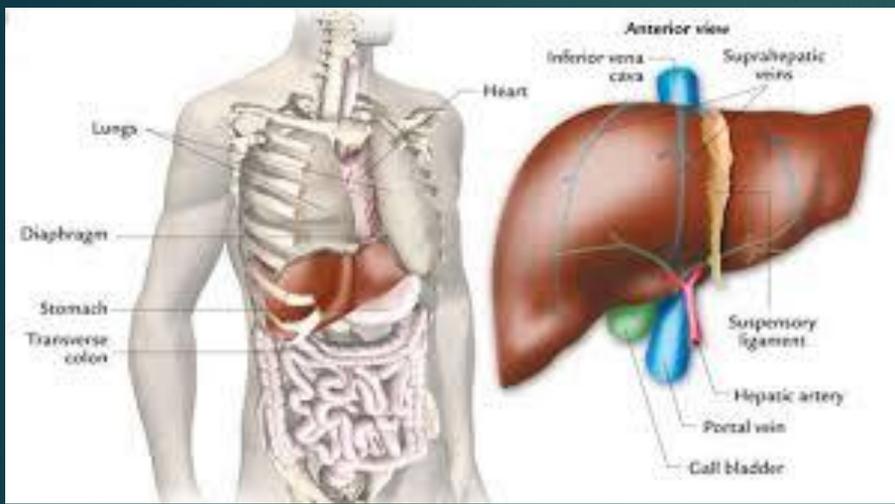
СТУДЕНТ ГРУППЫ Л-414

САЧЁК ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ПРОВЕРИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

ИГНАТУШКИН РОМАН ГЕННАДЬЕВИЧ

ГОМЕЛЬ, 2020



Лечебная физическая культура в комплексном лечении заболеваний билиарного тракта является средством патогенетической терапии. Она, воздействуя на лимфо- и кровообращение органов брюшной полости, тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря, обеспечивает нормальное функционирование гепатобилиарной системы, снятию симптомов дискинезии желчевыводящих путей.

Основными средствами ЛФК при дискинезиях желчевыводящих путей являются: лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, элементы спортивных игр, массаж. *Лечебная гимнастика* состоит из *общеукрепляющих, и специальных упражнений*. К *специальным упражнениям* относятся упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, ходьба с высоким подниманием бедер, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Специальные упражнения помогают устранить дискинетические расстройства, нормализовать работу протоков и сфинктера желчного пузыря

- ▶ При дискинезии желчевыводящих путей эффективно выполнять специальные упражнения лежа на левом боку и на четвереньках. Эти исходные положения при выполнении упражнений обеспечивают лучшие условия дренажа желчевыводящих путей.
- ▶ Эффективен массаж. Он выполняется по ходу кишечника (не захватывая область печени). Вначале проводится массаж воротниковой области и спины (сегментарные зоны УШ-Х грудных и Т-П поясничных позвонков справа) с применением приема сегментарного массажа. Массаж проводят в положении сидя. Массаж живота и косых мышц живота проводят в положении лежа на спине. Исключаются приемы рубления, поколачивание и глубокое разминание.

Механизм действия ЛФК:

- ▶ - нормализация центральных и периферических механизмов регуляции функций желчного пузыря;
- ▶ - улучшение кровообращения в брюшной полости;
- ▶ - стимулирование оттока желчи из желчного пузыря;
- ▶ - нормализация работы кишечника;
- ▶ - общеукрепляющее воздействие на организм;
- ▶ - восстановление трудоспособности.

Противопоказания при назначении ЛФК

- ▶ - период обострения;
- ▶ - сильные боли;
- ▶ - общие противопоказания

Упражнения ЛФК при заболеваниях гепатобилиарной системы

Лежа на спине

1. Поднимание прямой ноги вперед.
2. Поочередное подтягивание колена к животу.
3. Отведение ноги в сторону.
4. Поднимание вперед обеих прямых ног.
5. Сгибание обеих ног, подтягивание коленей к животу.
6. Движения ног, воспроизводящие движения при езде на велосипеде,
7. Дыхание животом (диафрагмальное).

Лежа на боку

8. Поднимание ноги в сторону.
9. Отведение ноги назад -- сгибание вперед, подтягивая колено к животу.
10. Встречные маховые движения рукой и ногой.

Упражнения ЛФК при заболеваниях
гепатобилиарной системы

Сидя на стуле

1. Повороты туловища в стороны.
2. Наклоны туловища в стороны.
3. Руки на поясе, отвести локти назад -- вдох, наклоны вперед--выдох.
4. Поочередное сгибание и подтягивание ноги к животу.
5. Подтягивание обеих ног к животу.
6. Дыхание животом (диафрагмальное).
7. Полное дыхание.

Упражнения ЛФК при заболеваниях
гепатобилиарной системы

Стоя

1. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колена.
2. Стоя у опоры, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны.
3. Дыхание животом и полное.
4. Повороты туловища в стороны с отведением руки в ту же сторону.
5. Наклоны туловища в сторону, вперед и прогибание из различных исходных положений для ног, с дополнительным движением руками.
6. Приседание.
7. Вращение туловищем.

Упражнения ЛФК при заболеваниях гепатобилиарной системы

Комплекс упражнений составляется с учетом заболевания, индивидуальных особенностей больного, принципов использования физических упражнений в лечебных целях. Упражнения специального характера выполняются в сочетании с общеразвивающими, дыхательными из различных исходных положений.

Необходимо помнить, что положительный эффект от лечебной физкультуры достигается при систематических и регулярных занятиях на протяжении длительного времени под контролем лечащего врача.

Наряду с комплексом гимнастических упражнений немаловажное значение имеет массаж живота и кишечника.

Регулярное применение физических упражнений имеет не только лечебное, но и важное профилактическое значение.



Здоровье человека необходимо охранять и укреплять. В обязательной коррекции нуждается здоровье человека, имеющего какие-либо недуги. Эта коррекция может быть сугубо медицинская, а может сочетать в себе и медицинские, и нетрадиционные методы укрепления и восстановления здоровья, может также опираться на индивидуально подобранный режим.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

