

ЛФК при заболеваниях кишечника



**Работу выполнила Плешанова
Александра Николаевна 4-1 ФФК**

Задачи ЛФК при заболеваниях кишечника

- Нормализация нейрогуморальной регуляции пищеварения;
- Ликвидация воспалительного процесса , улучшение крово - и лимфообращения в органах брюшной полости и малого таза ;
- Нормализация секреторной , всасывающей и моторно - эвакуаторной функции кишечника ;
- Регуляция внутри брюшного давления , укрепления мышц живота и тазового дна;
- Улучшение психоэмоционального состояния.



Заболевания кишечника

- Среди заболеваний кишечника чаще всего встречаются **КОЛИТ** — воспаление слизистой оболочки толстого кишечника, энтерит — воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника и энтероколит—воспаление слизистой оболочки всего кишечника. Эти воспалительные процессы могут носить острый и хронический характер. Причины их возникновения разнообразны. Главная причина— попадание в желудочно-кишечный тракт болезнетворных микроорганизмов (дизентерийной палочки, сальмонеллы, лямблий). Немаловажное значение в развитии хронического колита имеет секреторная недостаточность желудка, поджелудочной железы и тонкого кишечника. Иногда в основе развития колита лежит нервно-рефлекторный механизм.

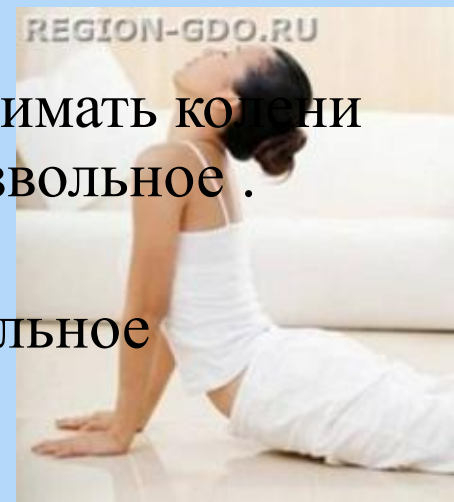


Атонический колит часто возникает у пожилых людей. Снижение двигательной функции кишечника в старческом возрасте приводит к запорам и к геморрою. Заполненный кишечник и запор ведут к снижению аппетита, слабости, потери интереса к жизни, появляется бледность. Также к симптомам атонического колита относят вздутие живота с потерей веса. Когда такие симптомы начинают беспокоить больного он начинает постоянно применять клизмы и слабительные средства. А если человек находится в неподвижном состоянии вследствие травм, переломов или послеоперационном периоде развитие колита ухудшается и приводит к отказу кишечника и образованию каловых камней, которые следует удалять. Во время атонического запора отсутствует самостоятельный стул 3 и более дней, а также нет позыва к опорожнению, что и приводит к вздутию живота.

Примерный комплекс ЛФК при колитах

Подготовительная часть:

- 1 . И. п. - стоя , медленная ходьба на носках , руки за голову , продолжительность 30-40 с .
- 2 . И. п. - то же самое, ходьба на пятках , руки на поясе. продолжительность 30-40 с .
- 3 . И. п. - стоя , руки перед грудью , в ходьбе 1 - 2 рывки прямым руками , ладонями вверх ; 5-6 раз , дыхание произвольное , темп средний .
- 4 . И. п. - стоя , в ходьбе руки через стороны - вдох , опустить руки - выдох ; 3-4 раза , темп медленный .
- 5 . И. п. - то же самое, в ходьбе по очереди прижимать колени к животу ; 5-6 раз каждой ногой , дыхание произвольное .
- 6 . И. п. - то же самое, медленная ходьба продолжительностью 40-60 с . дыхание произвольное



- 7 . И. п. - то же самое, в ходьбе движения кистями рук вдоль туловища до подмышечной ямки - вдох продолжительностью 4 с , задержка дыхания на 8 с , медленный выдох - 6 с ; 3-5 раз , после выполнения упражнения - произвольное дыхание .
- 8 . И. п. - стоя , руки на пояс , в ходьбе отвести локти назад - вдох , локти вперед - выдох; 3-4 раза , темп средний .
- 9 . И. п. - то же самое, медленная ходьба , 4 шага - вдох . 8 шагов - задержка дыхания . 6 шагов - выдох; 3-4 раза , после упражнения произвольное дыхание .
- 10 . И. п. - стоя , руки опущены ; выпятить и затем подтянуть брюшную стенку ; 2-30 с , темп средний , дыхание произвольное.



Основная часть:

- 11 . И. п. - сидя на стуле , руки в упоре сзади; прогнуться - вдох , согнуть левую (правую) ногу в коленном суставе и прижать к животу - выдох , 4 - 5 раз каждой ногой , темп медленный .
- 12 . И. п. - то же самое, развести ноги в стороны , соединить ноги вместе ; 5-6 раз каждой ногой , темп средний , дыхание произвольное .
- 13 . И. п. - сидя на стуле , руки опущены ; согнуть правую (левую) ногу в коленном суставе , упругие прижима колени к животу ; 10-12 раз каждой ногой , темп средний , дыхание произвольное .
- 14 . И. п. - сидя на стуле , ноги вытянуты ; поднять руки вверх - вдох , наклониться к правой (левой) ноги - выдох; 4-5 раз к каждой ноге , темп медленный .



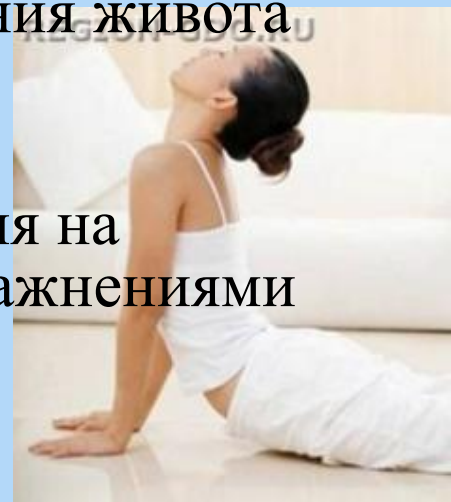
- 15 . И. п. - стоя у спинки стула , приседания 12-15 раз , темп средний , дыхание произвольное .
- 16 . И. п. - то же самое, отвести правую руку в сторону и назад - вдох , вернуться в и. п. - выдох ; 3-4 раза в каждую сторону , темп медленный
- 17 . И. п. - то же самое, подняться на носки - вдох , с упругих приседания - выдох; 3-5 раз , темп средний .
- 18 . И. п. - коленно - ладонная , выпятить и втянуть стенку живота ; 10-15 раз , темп средний , дыхание произвольное .
- 19 . И. п. - то же самое, стоя на четырех конечностях - вдох , уклониться , сесть на пятки - выдох , расслабиться; 4-6 раз , темп средний .
- 20 . И. п. - то же самое, обороты тазом вправо (влево) 6-8 раз в каждую сторону , дыхание произвольное .



- 21 . И. п. - лежа на животе , руки вдоль туловища ; поднять плечи и прямые ноги вверх (« челнок ») , вернуться в и. п. , расслабиться - выдох ; 4-6 раз , темп медленный , дыхание произвольное .
- 22 . И. п. - лежа на боку , мах правой (левой) ногой вперед , назад ; так же - на другой стороне 6-8 раз , дыхание произвольное .
- 23 . И. п. - то же самое, отвести прямую ногу назад , выпячивая живот - вдох , прижать колено к животу - выдох; так же - на другой стороне 3-4 раза , темп средний .
- 24 . И. п. - стоя , самомассаж живота : растирание ладонью по часовой стрелке , затем разминание живота щипками , так же - по часовой стрелке ; 3-4 раза.
- 25 . И. п. - то же самое, выпячивания и втягивания живота ; 20-30 раз.

Заключительная часть:

- 26 . И. п. - стоя , медленная ходьба , упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями ; 5-8 мин , темп средний



Примерный комплекс ЛФК при **атоническом колите**

Подготовительная часть:

- 1 . И. п. - стоя , медленная ходьба 30-40 с .
- 2 . И. п. - то же самое, руки за голову , ходьба на носках , 30 с .
- 3 . И. п. - то же самое, руки на пояс , ходьба на пятках , 30 с .
- 4 . И. п. - то же самое, ходьба с поочередным поднятием прямой ноги ; 3-4 раза для каждой ноги , темп средний .
- 5 . И. п. - стоя , руки перед грудью ; при ходьбе 2 рывки локтями в стороны , затем 2 рывки прямыми руками , ладонями вверх ; 4-5 раз , темп средний .
- 6 . И. п. - стоя , руки в « замок» над головой , во время ходьбы рывки руками назад ; 5-6 раз , темп средний .
- 7 . И. п. - стоя , кисти к плечам , при ходьбе обороты локтями назад (вперед) 5-6 раз , темп средний .
- 8 . И. п. - то же самое, в ходьбе правым локтем достать левое колено , так же - для второй ноги ; 4-5 раз для каждой ноги , темп средний .
- 9 . И. п. - то же самое, руки через стороны вверх - вдох (6 с) , опустить руки - выдох (8 с) 5-6 раз , темп медленный.



Основная часть:

10 . И. п. - лежа на спине , поднять руки вверх - вдох , прижимая руками правое колено к животу - выдох; 3-4 раза для каждой ноги , темп средний .

11 . И. п. - то же самое, развести ноги врозь - вдох , вернуться в и. п. - выдох ; 3-4 раза , темп медленный.

12 . И. п. - лежа на спине , поочередно поднимать прямую ногу вверх ; 3-4 раза каждой ногой , темп быстрый .

13 января . И. п. - то же самое, ноги согнуть ; поднять таз вверх - вдох , вернуться в и. п. - выдох ; 3-4 раза , темп медленный .

14 . И. п. - то же самое, вдох - положить обе согнутые ноги вправо (влево) - выдох; 4-5 раз , темп медленный .

15 . И. п. - то же самое, расслабить мышцы живота (выпячивая живот) , сократить мышцы живота (втянуть живот) 10-12 раз , дыхание произвольное .

16 . И. п. - то же самое, диафрагмальное дыхание , продолжительность вдоха - 6-8 с , задержка дыхания на 12 с , длительность выдоха - 8 с; 2-3 раза , темп медленный , после каждого упражнения свободный глубокий вдох и выдох (2 - 3 раза).



17 . И. п. - лежа на левом (правом) стороне , поднять ногу в сторону , опустить ; 5-6 раз на каждом боку , темп средний .

18 . И. п. - то же самое, отвести ногу назад - вдох , прижать колени к животу - выдох; 3-4 раза на каждой стороне , темп медленный .

19 . И. п. - лежа на спине , поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах - имитация езды на велосипеде ; 5-6 раз , темп быстрый , дыхание произвольное .

20 . И. п. - лежа на спине , правая стопа на левой ; поднять таз , вовлекая живот - вдох , вернуться в и. п. - выдох ; 5-6 раз , темп медленный .

21 . И. п. - лежа на животе , поочередно отводить прямую ногу назад ; 3-4 раза каждой ногой , темп быстрый .

22 . И. п. - то же самое, руки согнуть в локтевых суставах , развести в стороны ; сгибая правую (левую) ногу в коленном суставе , достать локоть одноименной руки ; 4-5 раз каждой ногой , темп средний , дыхание произвольное .

23 . И. п. - то же самое, кисти в упоре перед грудью ; поднять плечи вверх - вдох (выпрямляя) , вернуться в и. п. - выдох ; 3-4 раза , темп медленный .

24 . И. п. - стоя на коленях , поднять руки вверх - вдох , сесть на ноги (пяти) - выдох; 3-4 раза , темп медленный



Заключительная часть

25 . И. п. - стоя , медленная ходьба с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление ; 60-90 с , темп медленный .

26 . И. п. - то же самое, расслабить мышцы живота (выпячивая его) . Сократить мышцы живота (втянуть живот) 15-20 раз , темп быстрый , дыхание произвольное .

27 . И. п. - то же самое, руки через стороны вверх - вдох , вернуться в и. п. - выдох ; 3-4 раза , темп медленный .



Спасибо за внимание!!!

