



Реабилитация пациентов в акушерстве, гинекологии

ПОКАЗАНИЯ
к использованию средств физической культуры
в акушерстве



- во время беременности;**
- в родах;**
- в послеродовом периоде**

ПОКАЗАНИЯ

к использованию средств физической культуры в гинекологии

- пороки и недостатки развития матки и яичников, гипоплазия женской половой сферы;**
- функциональная слабость мышечного и связочного аппарата матки и тазового дна;**
- хронические воспалительные процессы женских половых органов (вне фазы обострения);**
- нарушения менструального цикла;**
- функциональное недержание мочи (последствия родовой травмы; сопровождающейся нарушением иннервации).**

Во время беременности физические упражнения

позволяют:

- **помочь женщине легче переносить беременность;**
- **облегчить процесс родов;**
- **предупредить ряд нежелательных осложнений, возникающих во время беременности или после родов.**



Физиологические изменения в организме женщины при беременности:

Субъективные нарушения:

извращение вкуса, плаксивость, раздражительность, сонливость, головокружение, тошнота и др. неприятные ощущения, ухудшающие самочувствие и работоспособность; нарушение психики, психозы.

Нервная система:

до 16 недели преобладают процессы возбуждения, после 16 недели – процессы торможения в сочетании с депрессией и тревогой за исход родов.

Сердечно-сосудистая система:

повышение ЧСС, артериальная гипер- или гипотензия; неустойчивые сосудистые реакции; нарушение периферического кровообращения (играет роль в патогенезе поздних токсикозов).

Дыхательная система:

недостаточное поступление в организм кислорода при повышенной его потребности (из-за высокого стояния диафрагмы и снижения ее экскурсии), установление грудного дыхания с уменьшением легочной вентиляции;

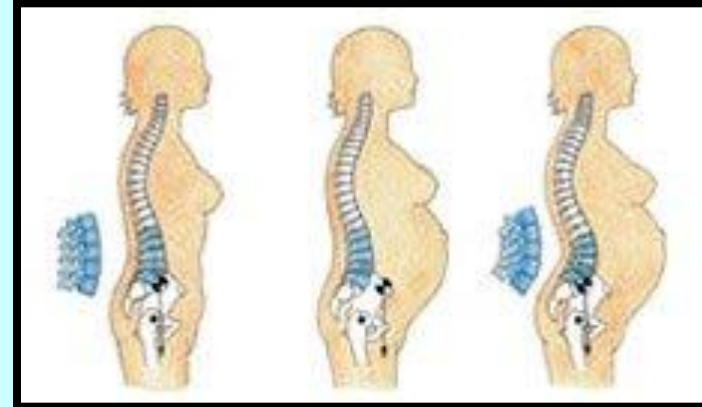
Гормональная система:

концентрации половых гормонов – прогестерона и эстрогена – возрастает в 100 раз;

Физиологические изменения в организме женщины при беременности (продолжение):

Опорно-двигательный аппарат:

возрастает нагрузка на позвоночник, стопы; повышается растяжимость связок, в результате чего может развиваться гиперлордоз (причина болей в пояснице), плоскостопие, застой в венах нижних конечностей и др. нарушения.



Пищеварительная система:

из-за более горизонтального положения желудка в результате повышения давления в брюшной полости и увеличения матки, велика вероятность возникновения изжоги; могут возникать атония кишечника и запоры;

Иммунная система:

отмечается снижение иммунных свойств организма.

Осложнения, нередко возникающие, если беременная мало двигается:

- **угроза прерывания и гестоз первой половины беременности;**
- **приращение плаценты;**
- **склонность к артериальной гипотензии,**
- **гипотонические кровотечения;**
- **первичная и вторичная слабость родовой деятельности** (частота оперативных вмешательств в родах у таких женщин составляет около 44%);
- **увеличение продолжительности родов;**
- **внутриутробная асфиксия плода;**
- **уменьшение секреции молока в 2 раза и др.**

Основные задачи занятий физическими упражнениями во время беременности:

- **Улучшение нервной регуляции** (уравновешивание процессов торможения и возбуждения) и **психосоматического состояния**;
- **Улучшение обменных процессов, кровообращения, ДЫХАНИЯ** (в т.ч. активизация плацентарного кровообращения, повышение оксигенации крови);
- **Укрепление мышц, участвующих в родовой деятельности** (мышц промежности, тазового дна, брюшного пресса, спины и др.), **повышение их эластичных свойств** – профилактика разрывов, опущения органов брюшной полости и малого таза, функционального недержания мочи, ликвидация запоров, улучшение деятельности почек и т.д.;
- **Обучение правильной постановке дыхания** – обеспечивает профилактику внутриутробной асфиксии плода во время родов, значительно облегчает и сокращает период родов;
- **Повышение иммунных свойств организма**;
- **Предупреждение осложнений и нарушений** (варикозного расширения вен, тромбофлебитов, «рубцов беременности», плоскостопия и т.д.).

Задачи занятий физическими упражнениями

во время родов:

- стимуляция родовой деятельности;
- профилактика раннего мышечного утомления;
- уменьшение болевых ощущений.

в послеродовом периоде:

- восстановление нормальной деятельности всех органов и систем;
- более быстрое обратное сокращение (инволюция) матки и перерастянутых мышц живота;
- восстановление правильного анатомического положения органов брюшной полости и малого таза;
- более быстрое прекращение кровянистых выделений из матки;
- увеличение лактационной способности;
- улучшение деятельности кишечника и мочевого пузыря;
- профилактика осложнений.

Противопоказания

Не связанные непосредственно с беременностью:

- острые лихорадочные состояния (в т.ч. длительная субфебрильная температура невыясненной этиологии);
- гнойные и воспалительные процессы в области малого таза и др. локализации;
- туберкулез (прогрессивные и деструктивные формы);
- острые заболевания почек;
- расстройства кровообращения (декомпенсированные состояния);
- другие общие противопоказания (см лекция № 5)

Связанные с беременностью:

- резко выраженный токсикоз (неукротимая рвота, отеки, нефропатия, преэклампсия, эклампсия (бессознательное состояние с припадками судорог));
- маточное кровотечение;
- привычные выкидыши;
- предлежание плаценты;
- многоводие;
- систематическое появление схваткообразных болей или бурных реакций плода после физ.упражнений;
- расхождение лонного сочленения

Основные принципы использования физических упражнений в акушерстве

- Начало занятий - с первых дней посещения женской консультации (лучше – «с момента зачатия»);
- Перед началом занятий обязательна консультация гинеколога (а при необходимости и др. специалистов);
- Из всех упражнений предпочтение отдается динамическим упражнениям (а не статическим напряжениям);
- Особое внимание уделяется постановке дыхания (развитию полного глубокого дыхания), умению расслаблять отдельные мышечные группы и достигать полного расслабления;
- В занятия включаются все исходные положения, но значительное число упражнений выполняются в положении лежа на спине, на боку и стоя на четвереньках;
- Нагрузка дозируется с учетом физической подготовленности беременных;
- Занятия проводятся в комфортных условиях, желательно под спокойную музыку;
- Методические установки конкретизируются соответственно периодам (триместрам) беременности.

Весь период беременности для занятий физическими упражнениями разделяют на 3 периода (триместра):

- 1-й триместр – 1-16 неделя беременности;**
- 2-й триместр – 17-32 неделя беременности;**
- 3-й триместр – с 33 недели беременности и до родов.**



Первый триместр:



□ **Задачи:**

- создать навыки ритмичного дыхания с акцентом на диафрагмальное;
- постепенно адаптировать сердечно-сосудистую систему матери к физическим нагрузкам;
- увеличить насыщение организма беременной кислородом;
- нормализовать деятельность вегетативной нервной системы.

□ **Методические принципы:**

- длительность занятия до 20 минут;
- после каждого упражнения необходим отдых, темп упражнений медленный;
- включают динамические упражнения для верхних и нижних конечностей, для тренировки грудного и брюшного дыхания, мышц промежности и живота;
- исключают упражнения с резким повышением внутрибрюшного давления.

Второй триместр:



□ Задачи:

- укрепление мышц брюшного пресса, повышение эластичности тазового дна;
- развитие гибкости позвоночника;
- обеспечить нормальное кровоснабжение и оксигенацию плода;
- адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

□ Методические принципы:

- длительность занятия до 30 минут;
- специальные упражнения: для мышц спины, диафрагмы таза, брюшной стенки; для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов;
- статические и динамические дыхательные упражнения.

Третий триместр:



□ **Задачи:**

- профилактика венозного застоя в сосудах малого таза и нижних конечностей;
- увеличение эластичности тазового дна, подвижности подвздошно-крестцового сочленения, тазобедренных суставов, развитие гибкости позвоночника;
- выполнение физических упражнений при сохранении ритмичного глубокого дыхания, без задержек дыхания;
- закрепление навыков распределения усилий в родах.

□ **Методические принципы:**

- длительность занятия до 25 минут;
- объем физических нагрузок уменьшается;

Физические упражнения во время родов:

□ Показания:

- стимуляция родовой деятельности;
- профилактика утомления женщины и гипоксии плода.

□ Противопоказания:

- тяжелые формы токсикоза беременных (преэклампсия, эклампсия),
- угроза кровотечения, тяжелые заболевания, которые сопровождали беременность (СД, НК II Б-III ст., туберкулез и др.)
- предлежание плаценты;
- неправильное положение и предлежание плода;
- преждевременное отхождение околоплодных вод;
- увеличение АД более 140/90.

Физические упражнения во время родов:

□ Задачи:

- улучшить периферические крово- и лимфообращение;
- уменьшить кислородный долг.

□ Методические принципы:

- физические упражнения применяют в I и II периоде родов, начиная с раскрытия шейки матки более 2-3 см;
- упражнения выполняются между схватками и потугами (активный отдых);
- длительность упражнений 5-15 мин.;
- исходное положение для выполнения упражнений до отхождения околоплодных вод стоя и лежа, после отхождения – лежа;
- при длительных родах, а также вторичной слабости родовой деятельности «активный отдых» применять нерационально.

Физические упражнения во время родов:

□ Для обезболивания родов:

- **И. П. – лежа на спине. Легкое поглаживание подушечками пальцев по средней линии снизу вверх и кнаружи. Вдох – поглаживание, выдох – руки возвращают в И. П.;**
- **В том же И. П. выполняют легкий вибрационный точечный массаж в местах выступа передних остей подвздошной кости и наружных точках поясничного ромба при этом ноги сгибают в коленях;**
- **В положении лежа на боку выполняют поглаживание подушечками пальцев в пояснично-крестцовой области в направлении снаружи-внутри (выдох) и кнаружи (вдох).**

Физические упражнения в послеродовом периоде:



□ Противопоказания:

- выраженное кровотечение во время родов;
- тяжелые токсикозы в родах (эклампсия);
- воспалительные процессы органов малого таза (метрозендометрит, тромбофлебит и др.)
- декомпенсация функции других органов.

* Швы на промежности после перинеотомии не являются противопоказанием для назначения физических упражнений (на протяжении 5 дней исключают упражнения с разведением ног)

Физические упражнения в послеродовом периоде:

□ Методические принципы:

- гимнастику назначают на 2 день после родов;**
- выделяют ранний (1-10 сутки) поздний (до конца 2 мес.) послеродовые периоды;**
- На 2-3 день включают диафрагмальное дыхание (для уменьшения застойных явлений в брюшной полости и в полости таза), упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, активизации периферического кровотока;**
- С 4-5 дней добавляются упражнения для мышц тазового дна и ног, увеличивается число повторений упражнений.**
- С 6-7 дня добавляются упражнения из И. П. стоя.**

Задачи занятий физическими упражнениями при гинекологических заболеваниях:

- **Улучшение нервной регуляции и нормализация гормонального фона;**
- **Улучшение крово- и лимфообращения в органах малого таза, нормализация трофических процессов, ускорение рассасывания воспалительных инфильтратов;**
- **Устранение застойных явлений в органах малого таза;**
- **Предупреждение развития и ликвидация рубцово-спаечных процессов в малом тазу;**
- **Укрепление мышц тазового дна и брюшного пресса для устранения аномальных положений органов малого таза (матки, влагалища);**
- **Нормализация менструального цикла;**
- **Уменьшение болевых ощущений.**

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к занятиям физическими упражнениями в гинекологии:

- **Острый период и периоды обострения воспалительного процесса;**
- **Осумкованные гнойные процессы до вскрытия гнойного очага и создания хорошего оттока;**
- **Усиление болей с явлениями раздражения брюшины в тазовой области; пельвиоперитонит;**
- **Кровотечения и обильные выделения из матки;**
- **Септические состояния;**
- **Большие кровопотери при оперативных вмешательствах;**
- **Новообразования .**

ЛФК при воспалительных заболеваниях женских половых органов:

□ Задачи:

- улучшить крово- и лимфообращение, уменьшить венозную застой в органах малого таза;
- профилактика образования рубцово-спаечных процессов в органах малого таза.

□ Методические принципы:

- длительность занятий до 30 мин;
- объем физических нагрузок уменьшается в дни менструаций;
- специальные упражнения: наклоны и вращения туловища, упражнения для ног с большой амплитудой движений из разных И.П.

ЛФК при аномалиях положения матки:

□ Виды аномалий положения :

- опущение матки стенок влагалища;***
- антеверсия, антефлексия;***
- ретроверсия, ретрофлексия.***

□ Причины:

- морфологическая и функциональная неполноценность мышц брюшной стенки и промежности;***
- снижение тонуса связок матки;***
- рубцово-спаечный процесс после воспалительных заболеваний малого таза;***
- аномалии развития матки и ее связок.***

ЛФК при аномалиях положения матки:

□ Методические принципы:

- ЛФК состоит из общеразвивающих, дыхательных и специальных упражнений;
- специальные упражнения выполняются в репозиционных положениях («коллено-локтевое», «грудно-локтевое», «стопно-локтевое», «березка», лежа на животе, на спине);
- репозиционные положения способствуют перемещению матки и увеличению внутрибрюшного и тазового давления;
- исключаются бег и прыжки.

