

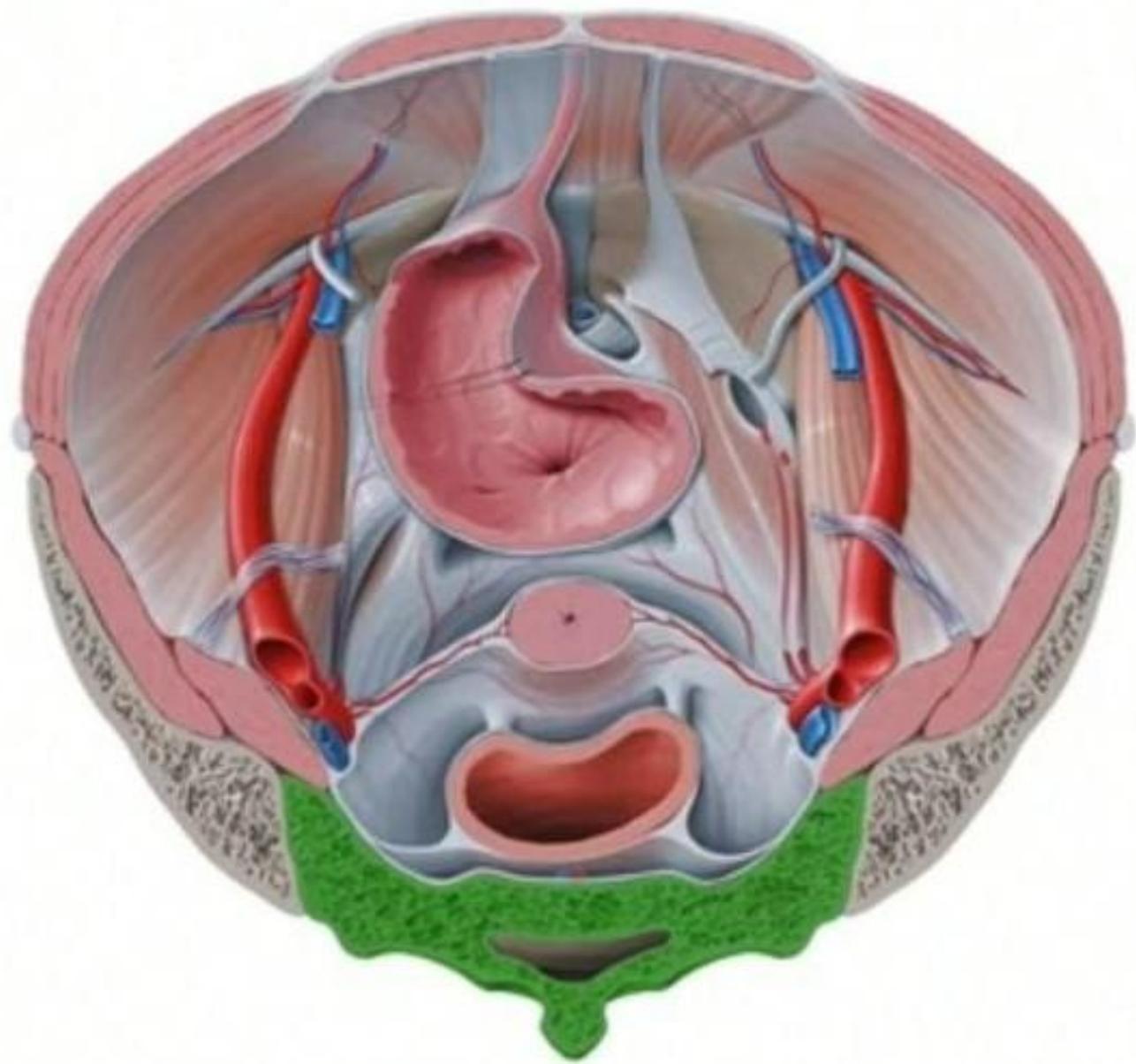
# **Послеродовое восстановление в кинезиологии**

Нимира Ольга, врач-  
кинезиолог,  
спикер Школы доктора  
Крутова

**Крестец (лат. os sacrum)** — крупная треугольной формы кость, расположенная в основании позвоночника, образует верхнюю заднюю часть полости таза, подобно клину располагаясь между двумя тазовыми костями.

Верхней частью крестец соединяется с последним поясничным позвонком, нижней — с копчиком.

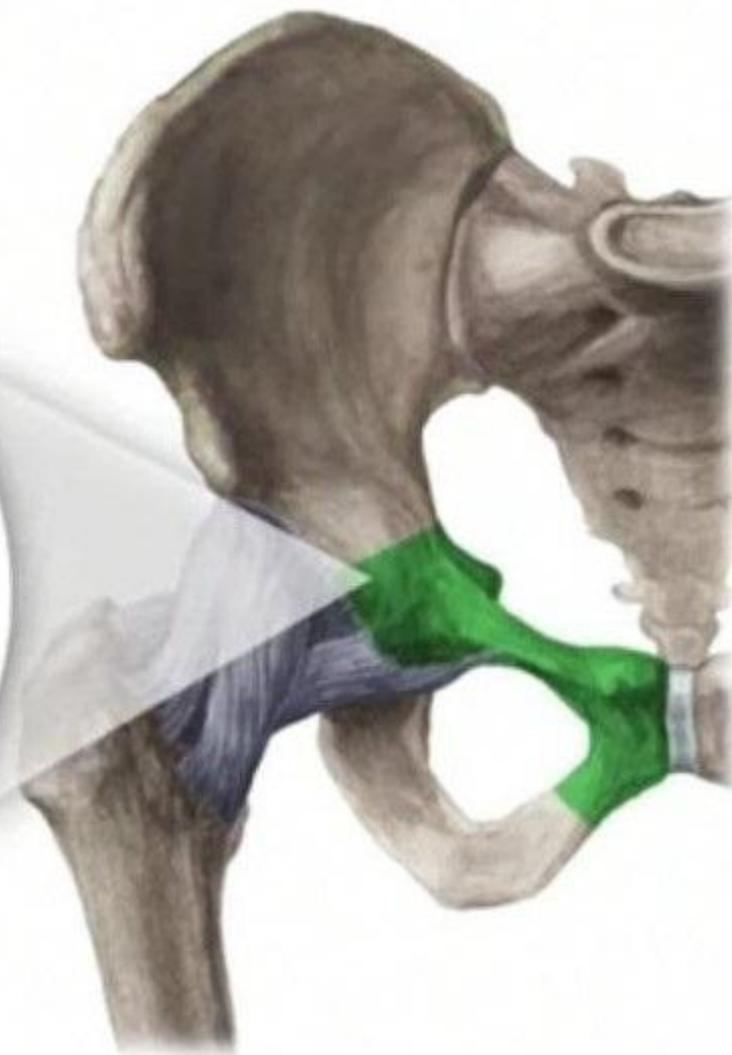
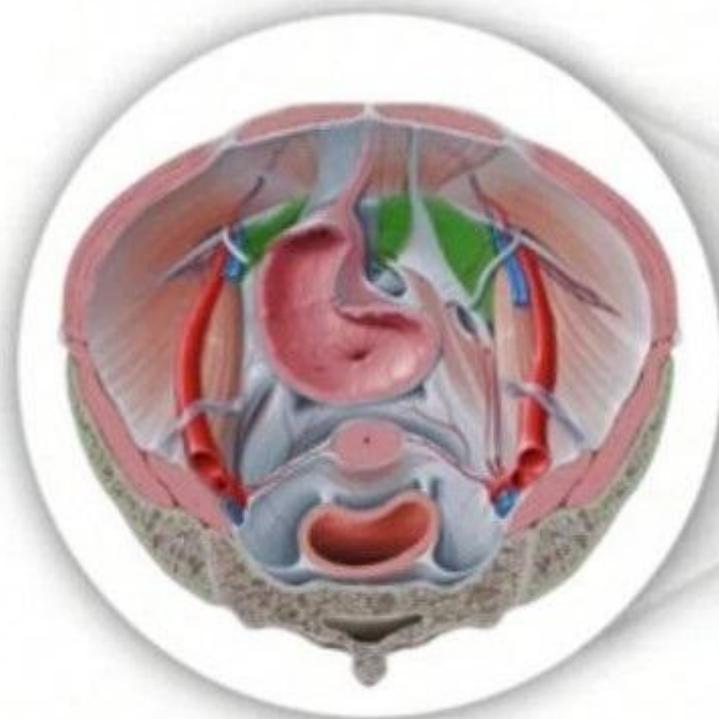




**Подвздо́шная кость**  
(лат. *os ilium*) —  
наиболее крупная из  
трёх парных костей,  
формирующих  
тазовую кость.  
Посредством  
подвздошных костей  
тазовая кость  
сочленяется с  
крестцом.



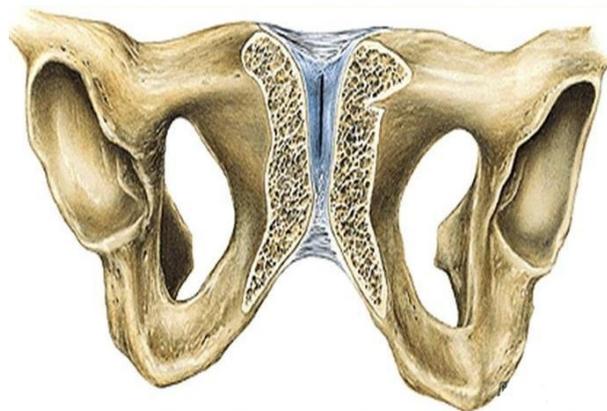
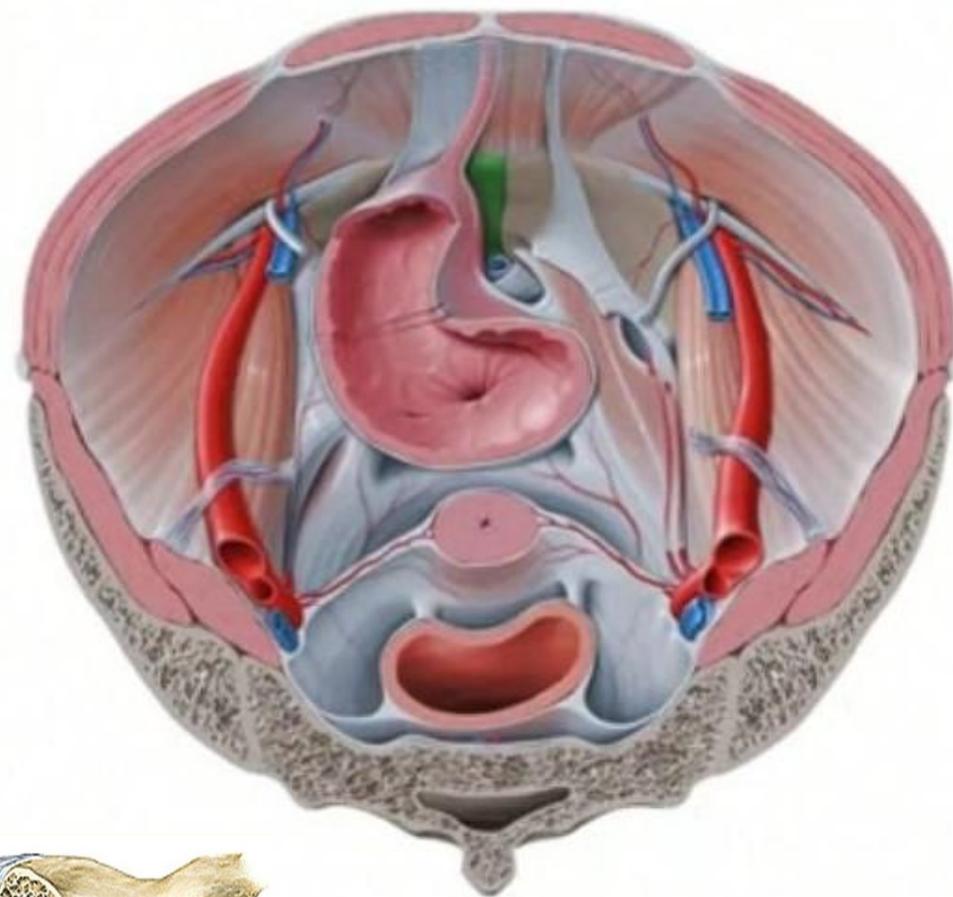
**Лобковая кость (лат. os pubis)** — одна из трёх костей, образующих при сращении тазовую кость. Парная; две лонные кости, формируя лонное сочленение, образуют переднюю стенку таза. Состоит из тела и двух ветвей. Ветви и тело лобковой кости образуют запирающее отверстие (foramen obturatoris), закрытое запирающей мембраной



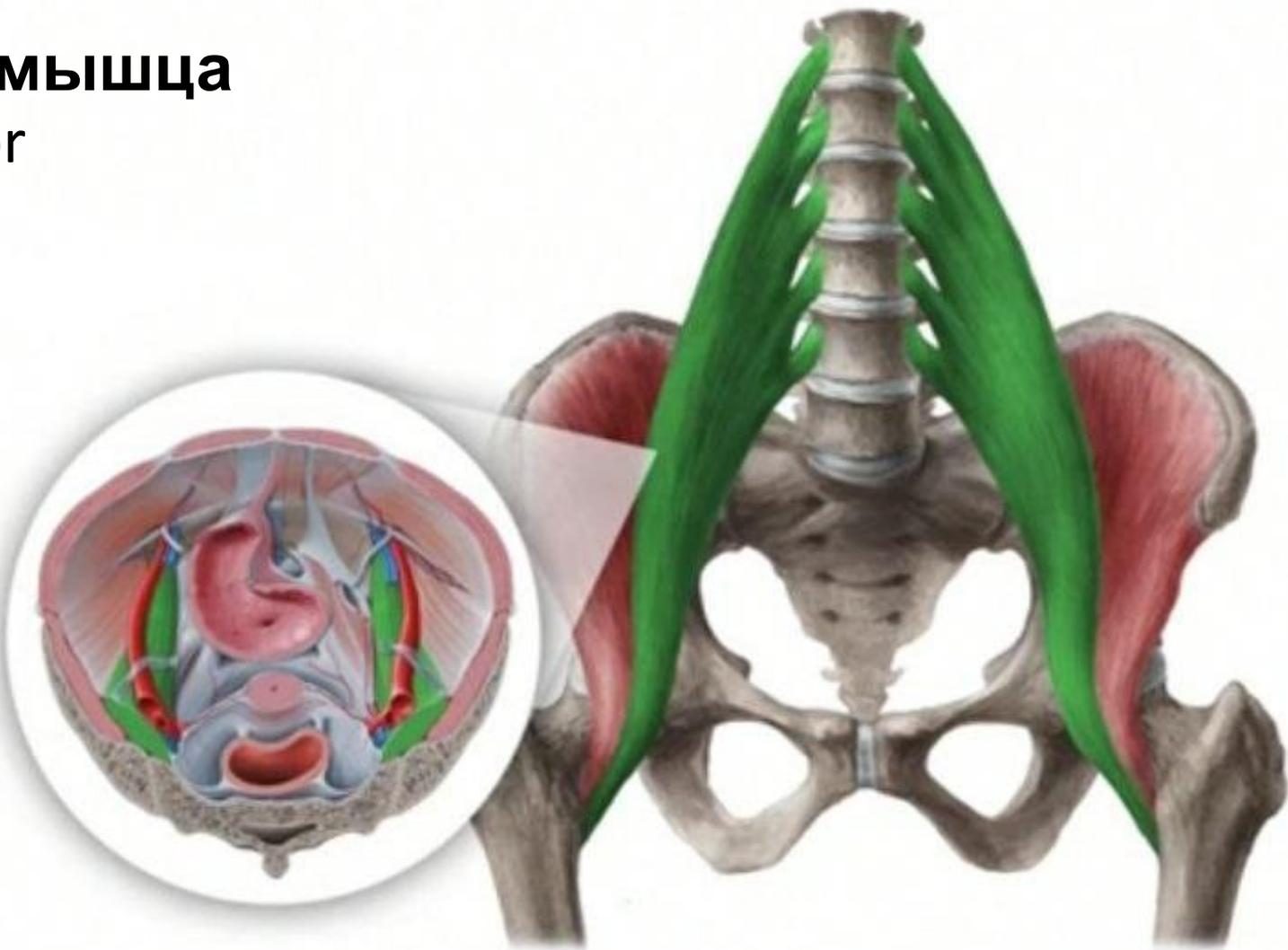
**Лонное сочленение или лобковый симфиз (лат. symphysis pubica) — расположенное по срединной линии вертикальное соединение верхних ветвей лонных костей.**

Сочленение осуществляется за счёт волокнисто-хрящевого диска, в толще которого часто имеется щелевидная аваскулярная жидкостная полость.

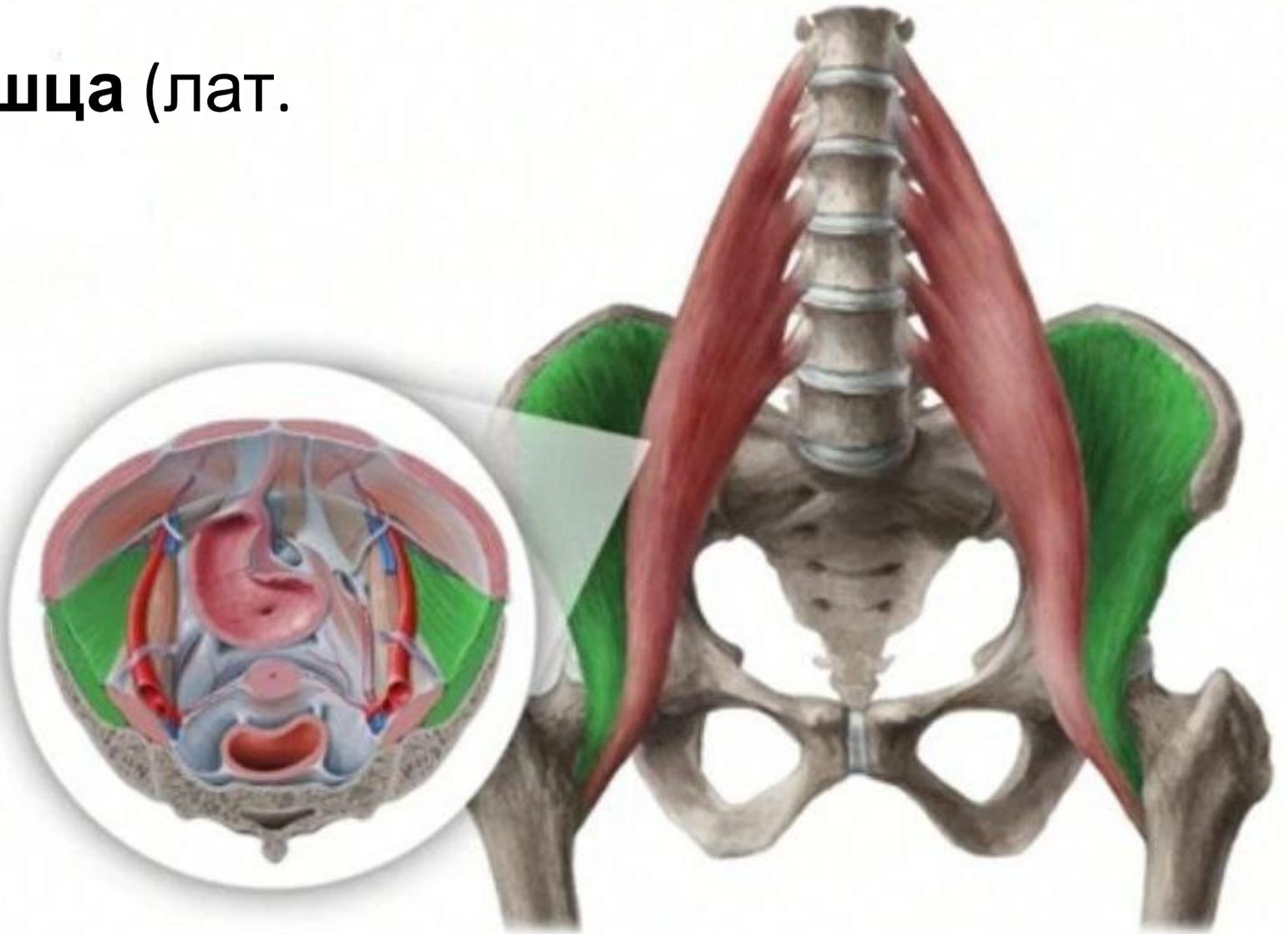
Сочленяющиеся поверхности лобковых костей покрыты тонким слоем гиалинового хряща



**Большая поясничная мышца**  
(лат. *Musculus psoas major*)

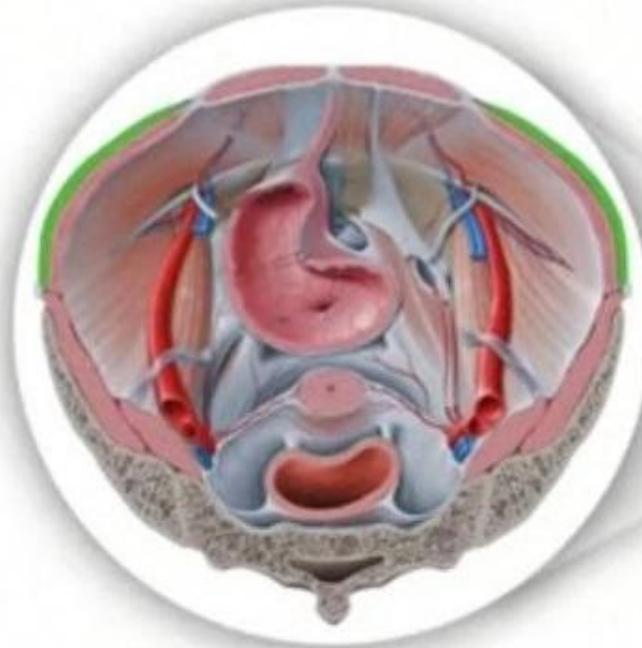


**Подвздошная мышца (лат.  
musculus iliacus)**



## Наружная косая мышца живота (лат. *Musculus obliquus externus abdominis*)

Располагается на передней и боковой поверхностях живота и частично груди. Самая широкая из мышц живота. Мышца начинается 7-8 крупными зубцами на наружной поверхности V-XII рёбер. Наружная косая мышца живота прикрепляется к наружной губе подвздошного гребня, лобковому симфизу, белой линии живота.

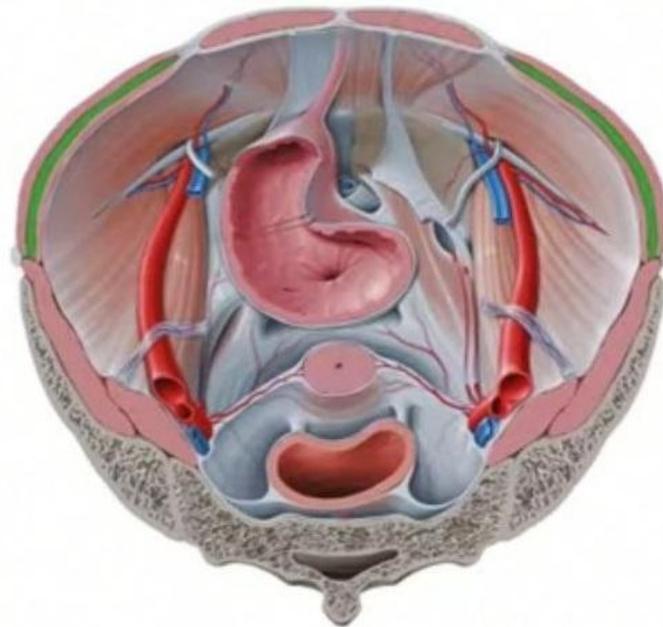


## **Внутренняя косая мышца живота, *m. obliquus internus abdominis* (второй слой)**

Начинается от наружной половины паховой связки, гребня подвздошной кости и пояснично-грудной фасции. Направление волокон веерообразное, верхние волокна имеют восходящее направление, средние — горизонтальное, нижние — нисходящее, то есть в большей части их направление противоположно направлению волокон наружной косой мышцы.

В направлении кпереди мышечные пучки, не доходя 1—3 см до прямой мышцы живота, переходят в апоневроз, который делится на два листка, охватывающих прямую мышцу спереди и сзади в ее верхних двух третях. Э листки входят в состав передней и задней стенки влагалища прямой мышцы живота.

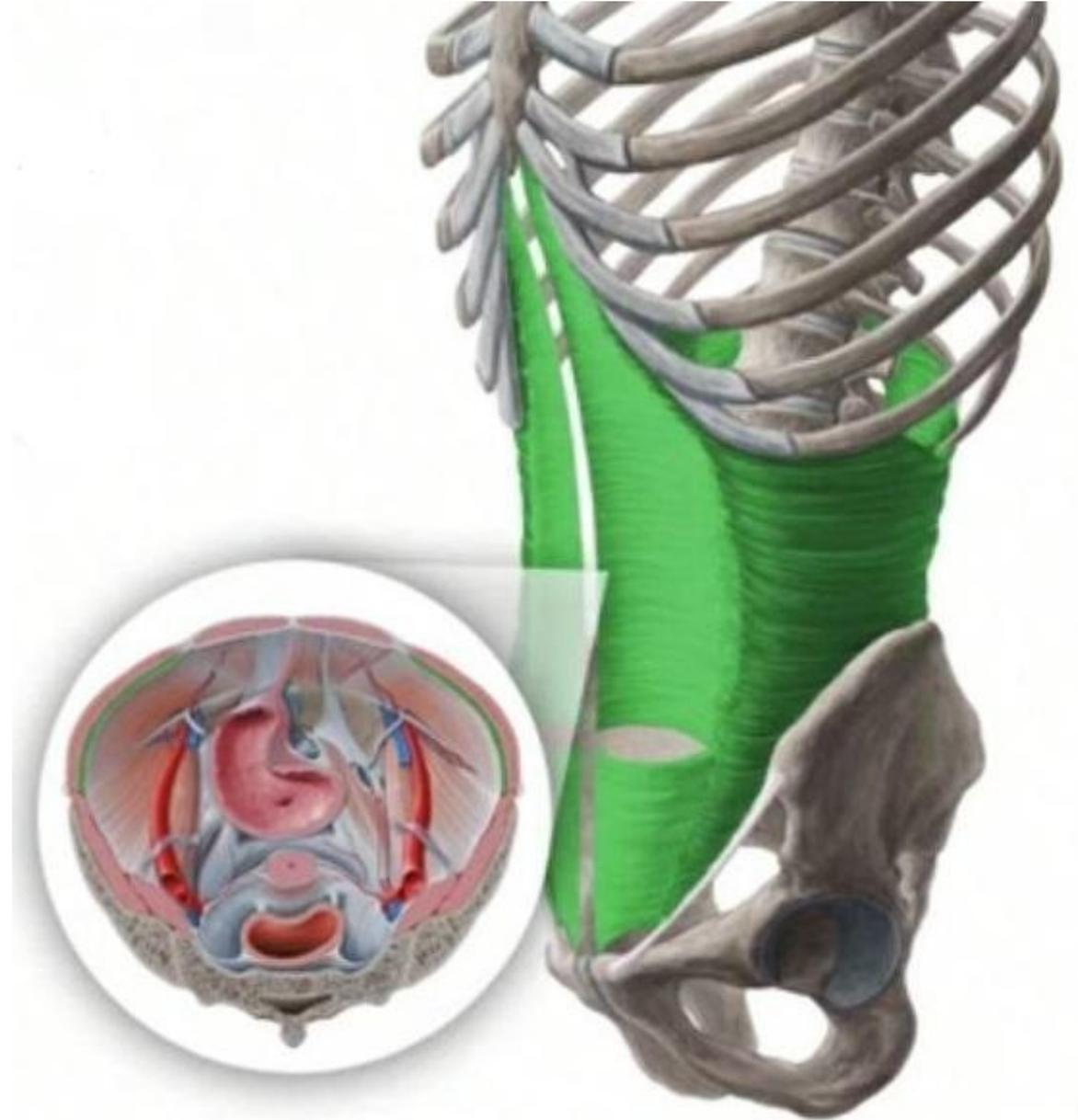
В нижней трети (на 2—5 см ниже пупка) весь апоневроз проходит впереди прямой мышцы участвуя в образовании только передней стенки ее влагалища.



## Поперечная мышца живота, *m. transversus abdominis*

Составляет третий мышечный слой переднебоковой стенки живота. Верхняя часть мышцы берет начало от внутренней поверхности хрящей нижних шести ребер, средняя — от глубокого листка пояснично-грудной фасции и нижняя — от гребня подвздошной кости.

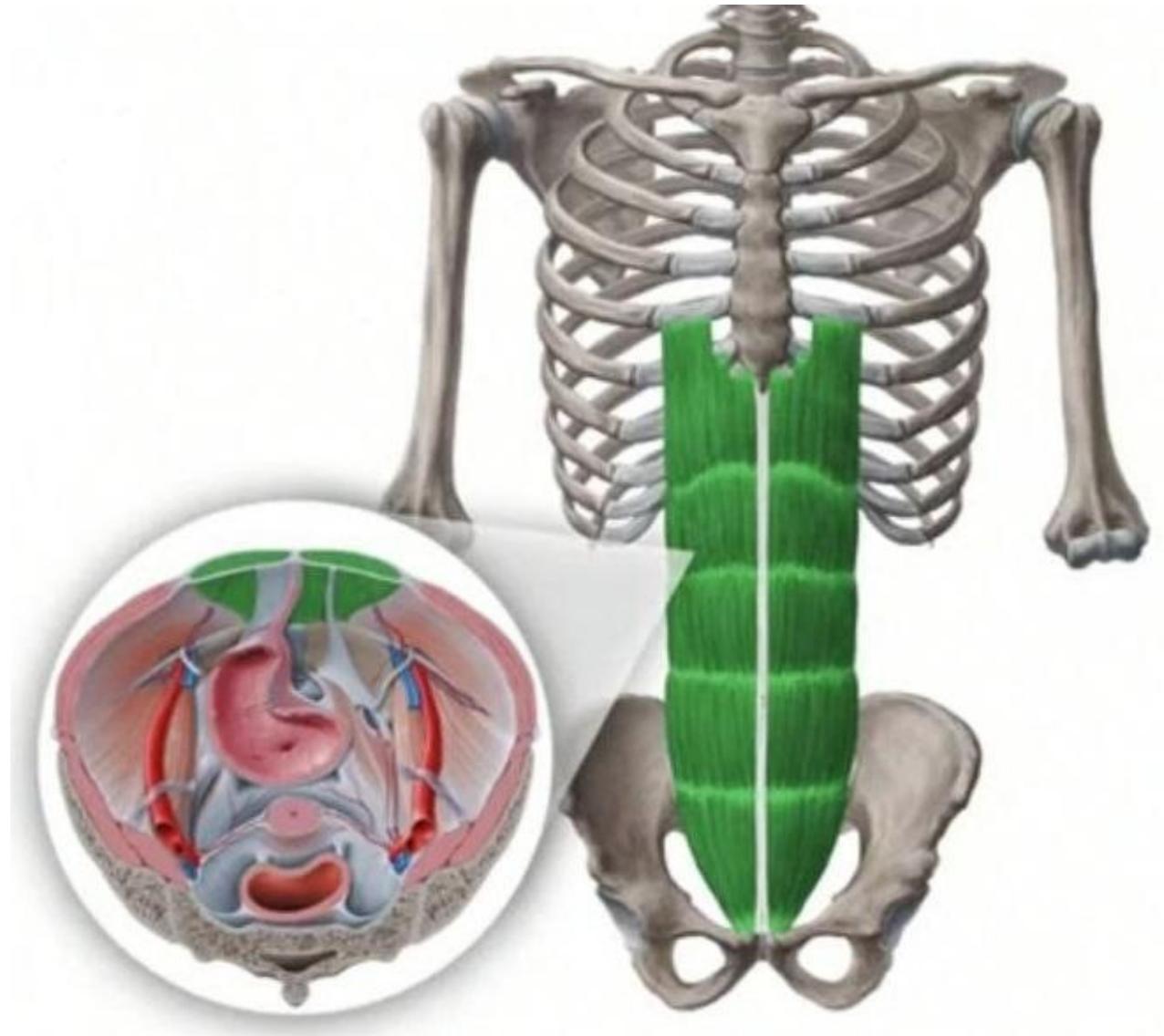
Впереди у латеральных краев прямых мышц поперечно направленные мышечные пучки переходят в апоневроз. Линия перехода мышечной части в апоневротическую расположена вертикально, имеет С-образную форму, выпуклостью обращенную кнаружи, и носит название полулунной линии, или спигелиевой линии, *linea semilunaris*



## Прямая мышца живота, *m. rectus abdominis*

Начинается от передней поверхности хрящей V—VII ребер и мечевидного отростка, а прикрепляется к верхнему краю лобковой кости между лобковым бугорком и лобковым симфизом.

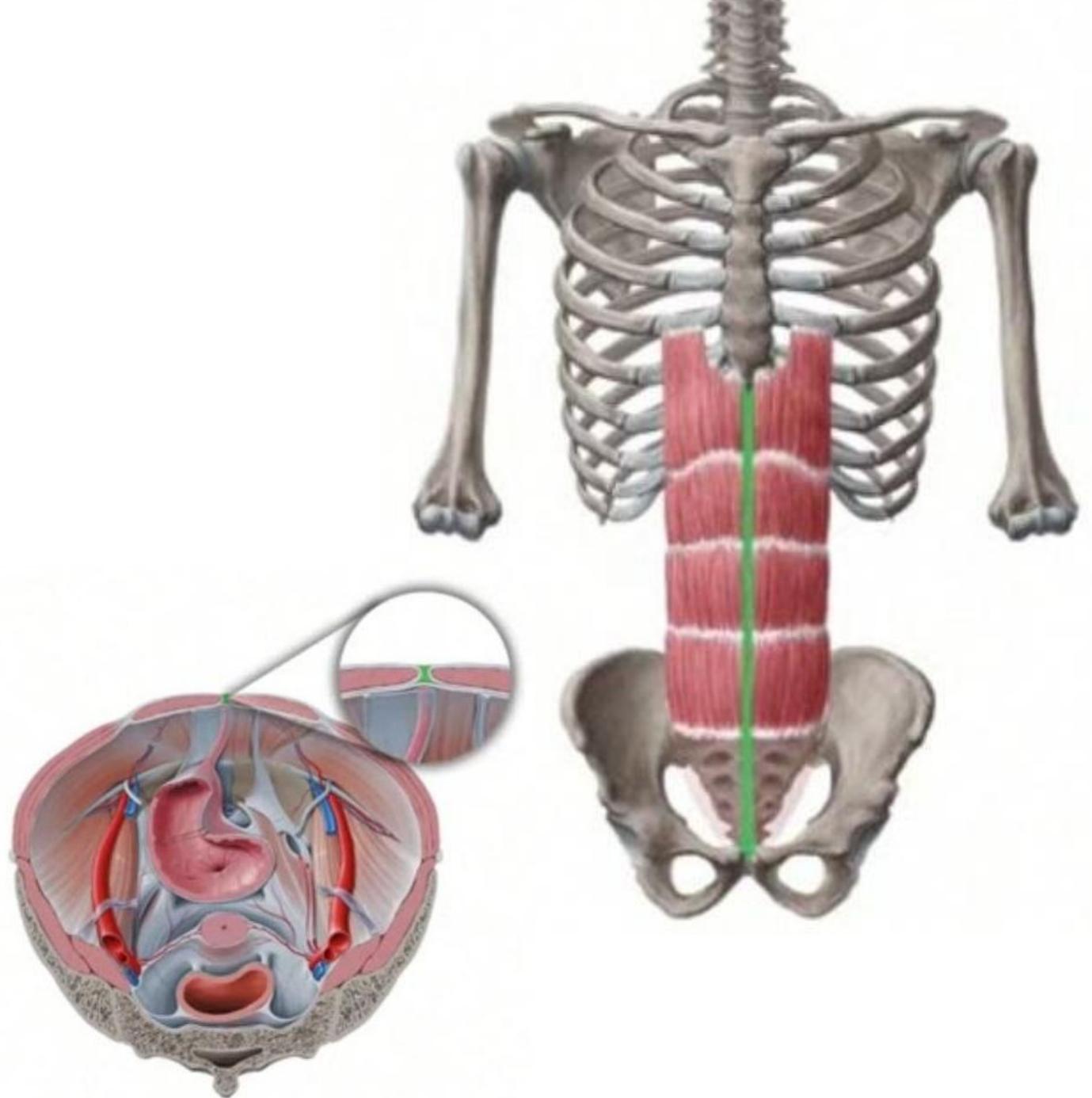
Волокна прямой мышцы прерываются 3—4 сухожильными перемычками, *intersectiones tendineae*. Они плотно сращены с передней пластинкой влагалища прямой мышцы живота и рыхло — с задней. В них проходят сосудистые и нервные ветви. Перемычки располагаются таким образом, что две из них находятся выше пупка, а третья — на уровне пупка (если есть четвертая, она располагается ниже пупка)



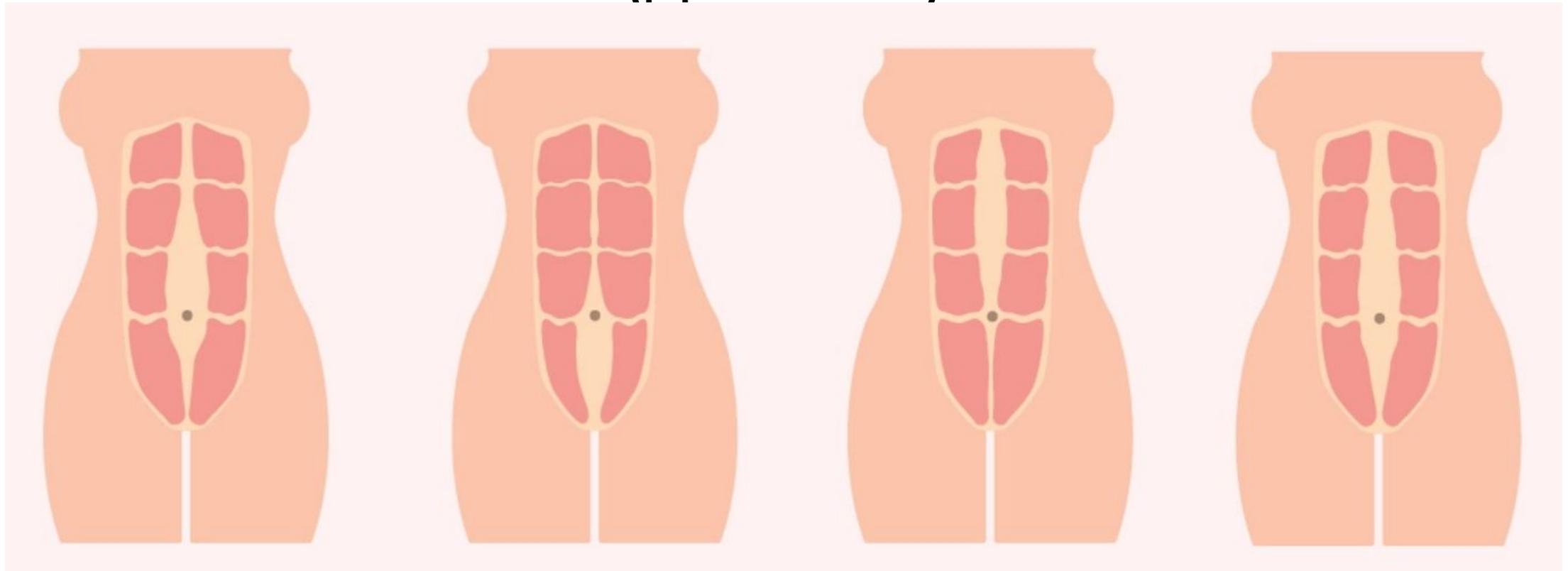
## Белая линия живота, *linea alba*

Представляет собой сухожильную пластинку, образованную переплетением сухожильных волокон апоневрозов всех трех пар широких мышц живота и разделяющую обе прямые мышцы. Белая линия живота идет от мечевидного отростка до лобкового симфиза точно по срединной линии тела.

Длина белой линии живота у взрослых людей колеблется от 30 до 40 см. Ее ширина на разных уровнях различна, причем выше пупка она имеет вид полоски, ширина которой увеличивается по направлению к пупку: у мечевидного отростка она равна 0,4—0,5 см, чуть ниже — 1 см, на уровне пупка — 2—3 см. Ниже пупка белая линия живота суживается, но становится толще и идет в виде узкого тяжа, расположенного между прямыми мышцами



# Расхождение прямых мышц живота (диастаз)



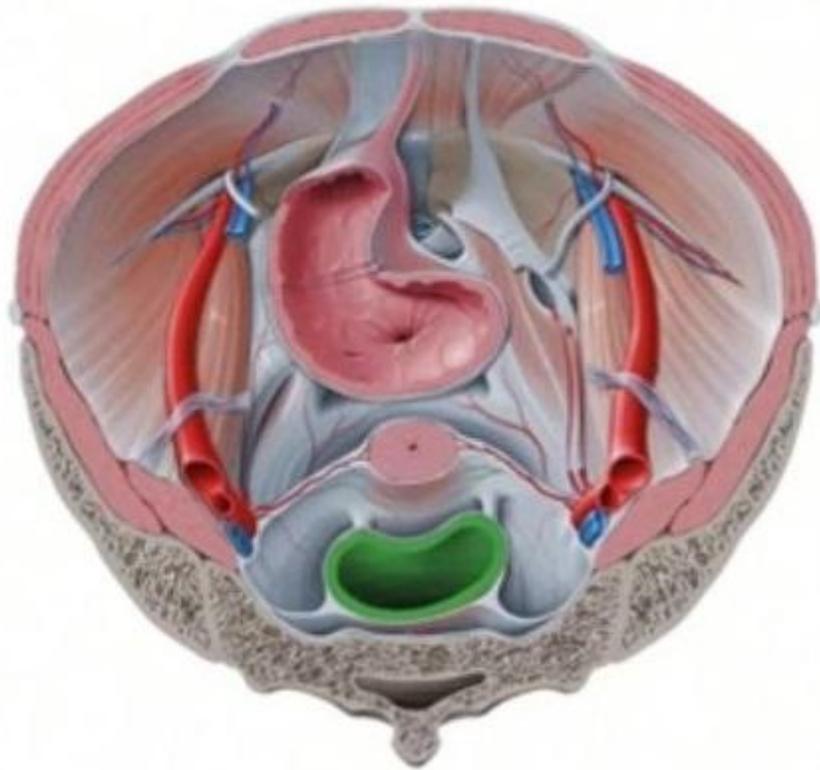
Расхождение  
прямых мышц в  
области пупочного  
кольца

Расхождение  
прямых мышц в  
гипогастрии

Расхождение  
прямых мышц в  
эпигастрии

Полный (открытый)  
диастаз

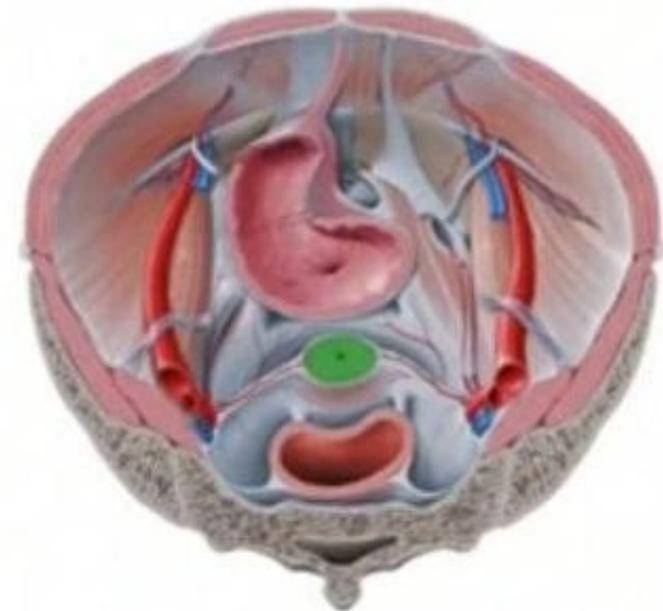
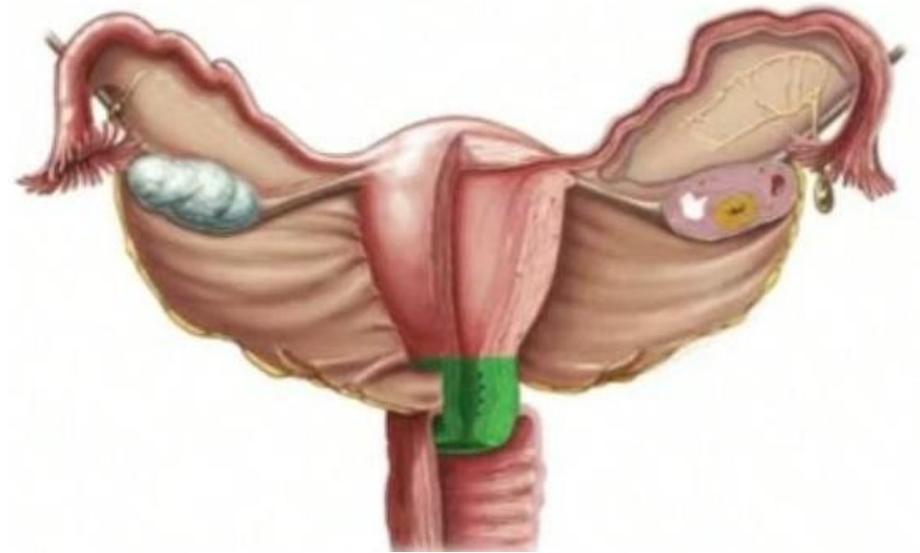
**Прямая кишка (лат. rectum)** — конечная часть пищеварительного тракта, названная так за то, что идёт прямо и не имеет изгибов. Прямой кишкой называется отдел толстой кишки к низу (дистальнее) от сигмовидной ободочной кишки и до ануса (лат. anus)



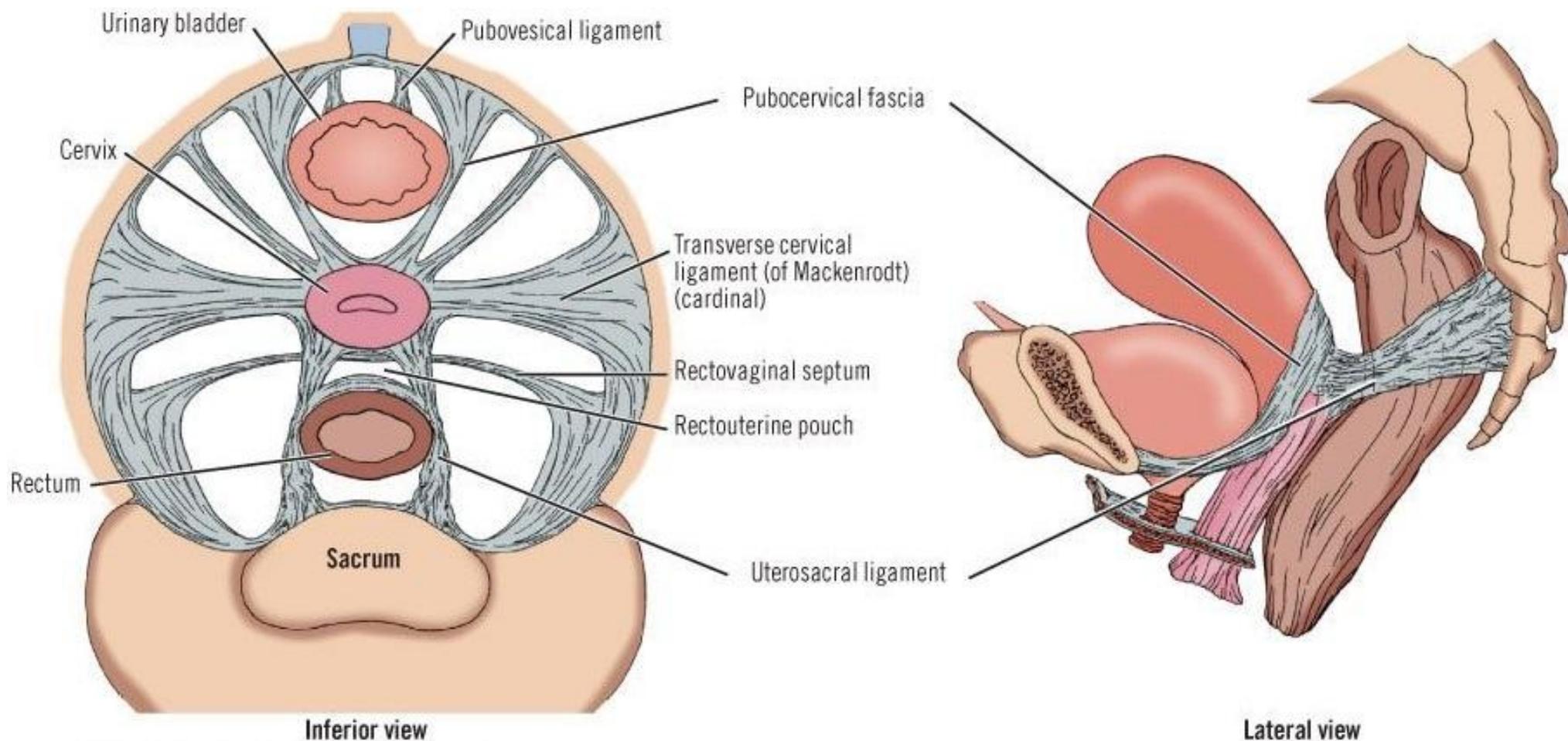
## Шейка матки (лат. *cervix uteri*)

Представляет собой нижний сегмент матки женщины. В центре расположен канал шейки матки, один конец которого открывается в полость матки, а другой — во влагалище. В среднем длина шейки матки составляет 3-4 см, а цервикальный канал сомкнут.

У шейки матки различают влагалищную часть — которую можно осмотреть с помощью зеркала, и надвлагалищную, переходящую в тело матки. Шейка матки соединяется с влагалищем посредством сводов влагалища. Различают передний свод (короткий), задний (более глубокий) и два боковых. В шейке матки проходит цервикальный канал, который закупорен слизью.



# Связочный аппарат шейки матки



# Разница влагалищной части шейки матки у рожавшей и нерожавшей женщин при

снимке

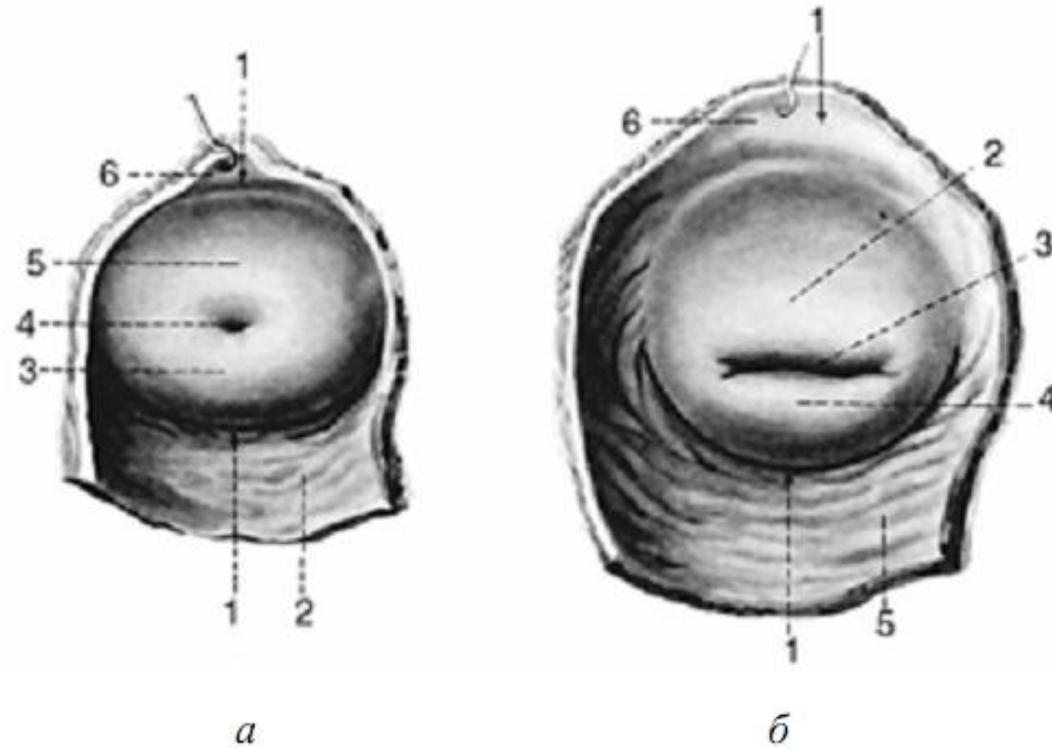
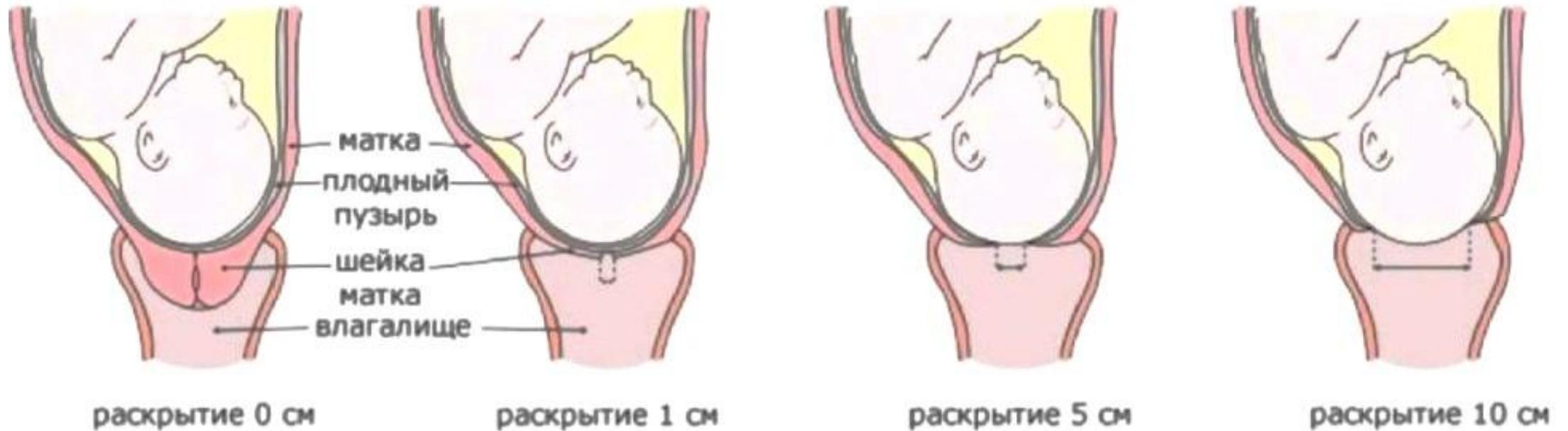


Рис. 298. Влагалищная часть (шейки) матки (снизу):  
*a* — нерожавшей женщины: 1 — свод влагалища; 2 — задняя стенка влагалища; 3 — задняя губа; 4 — отверстие матки; 5 — передняя губа; 6 — передняя стенка влагалища;  
*б* — рожавшей женщины: 1 — свод влагалища; 2 — передняя губа; 3 — отверстие матки; 4 — задняя губа; 5 — задняя стенка влагалища; 6 — передняя стенка влагалища

# Изменение анатомии шейки матки во время естественных родов

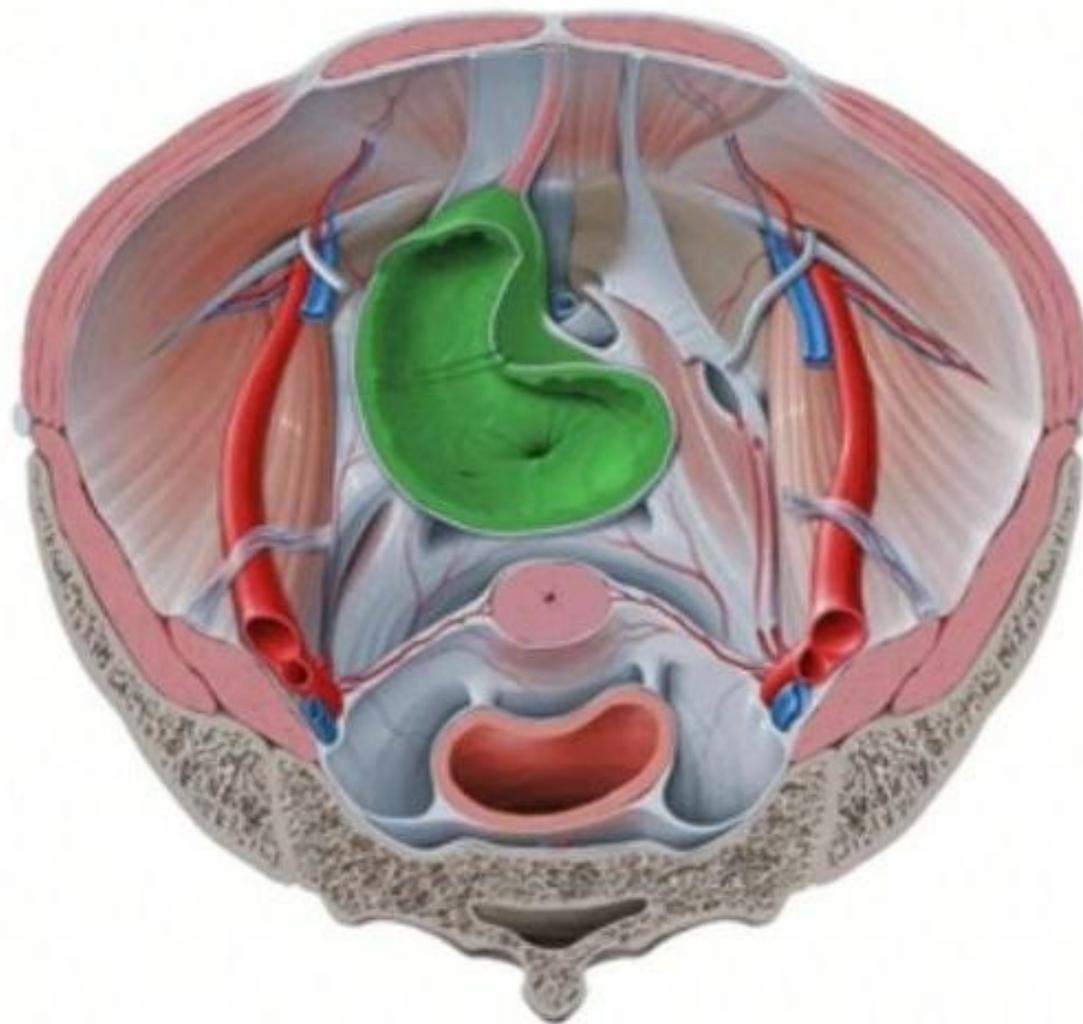


## Мочевой пузырь, *vesica urinaria*

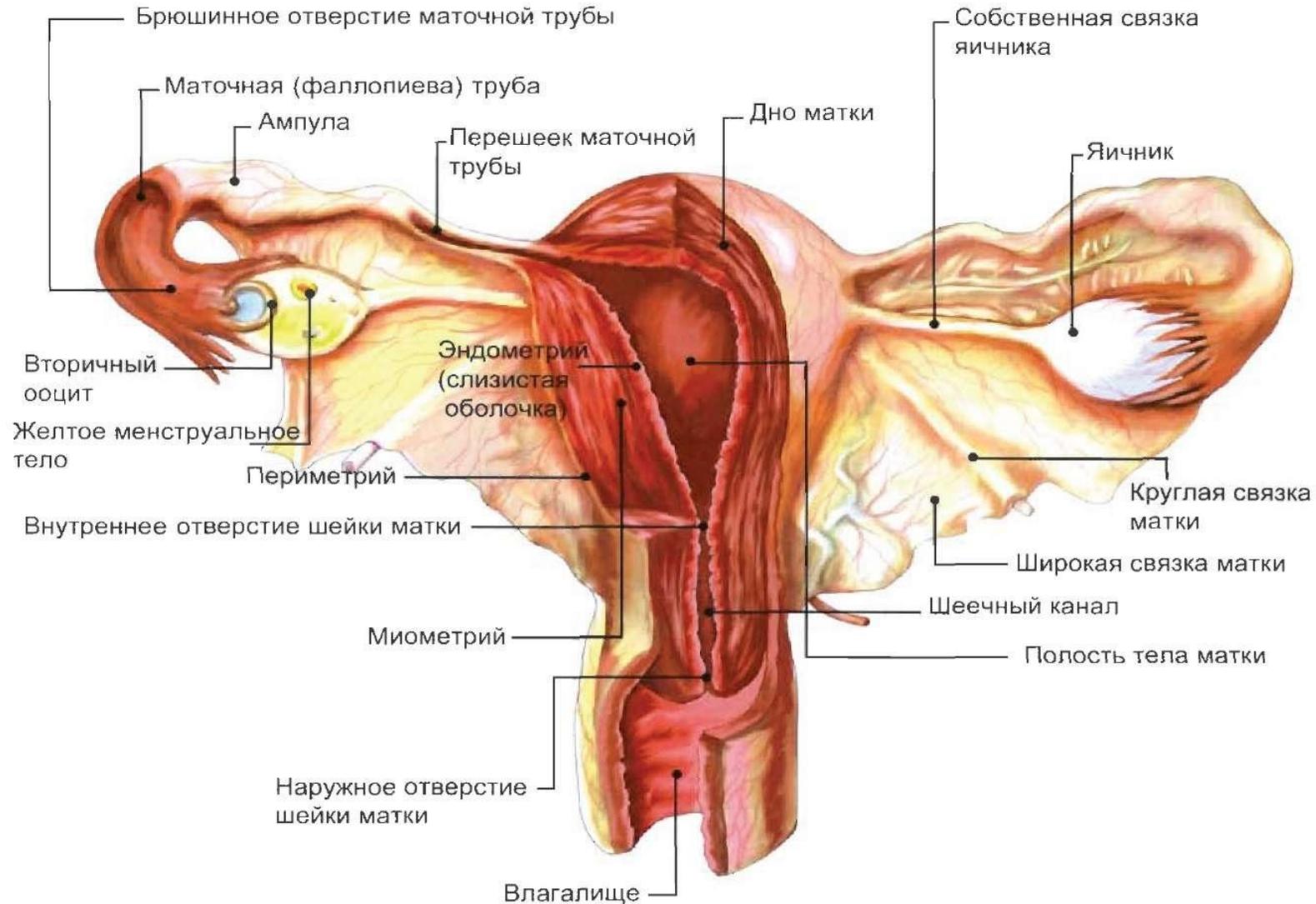
Представляет вместилище для скопления мочи, которая периодически выводится через мочеиспускательный канал. Вместимость мочевого пузыря в среднем 500 — 700 мл и подвержена большим индивидуальным колебаниям. Форма мочевого пузыря и его отношение к окружающим органам значительно изменяются в зависимости от его наполнения.

Когда мочевой пузырь пуст, он лежит целиком в полости малого таза позади лонного симфиза.

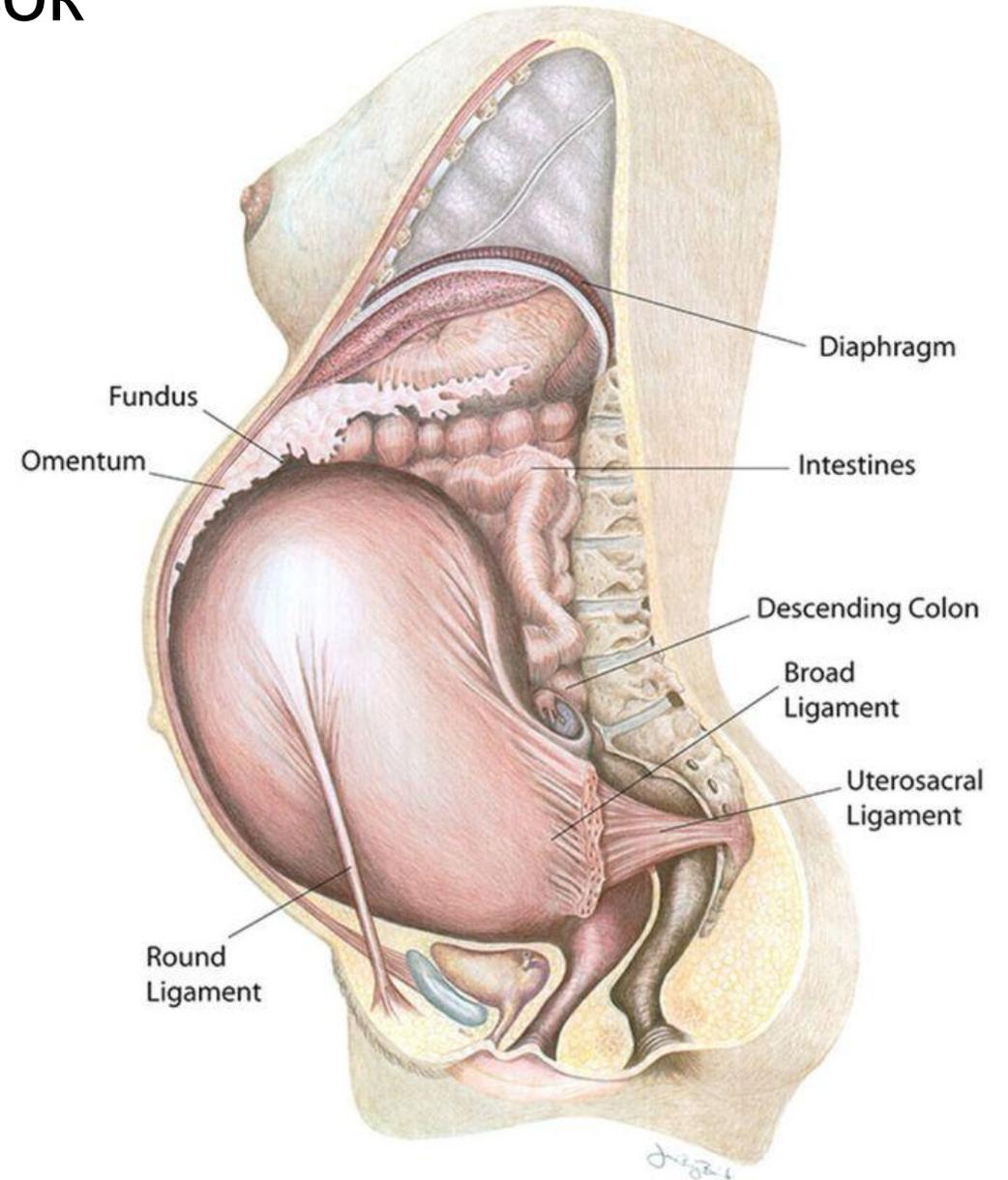
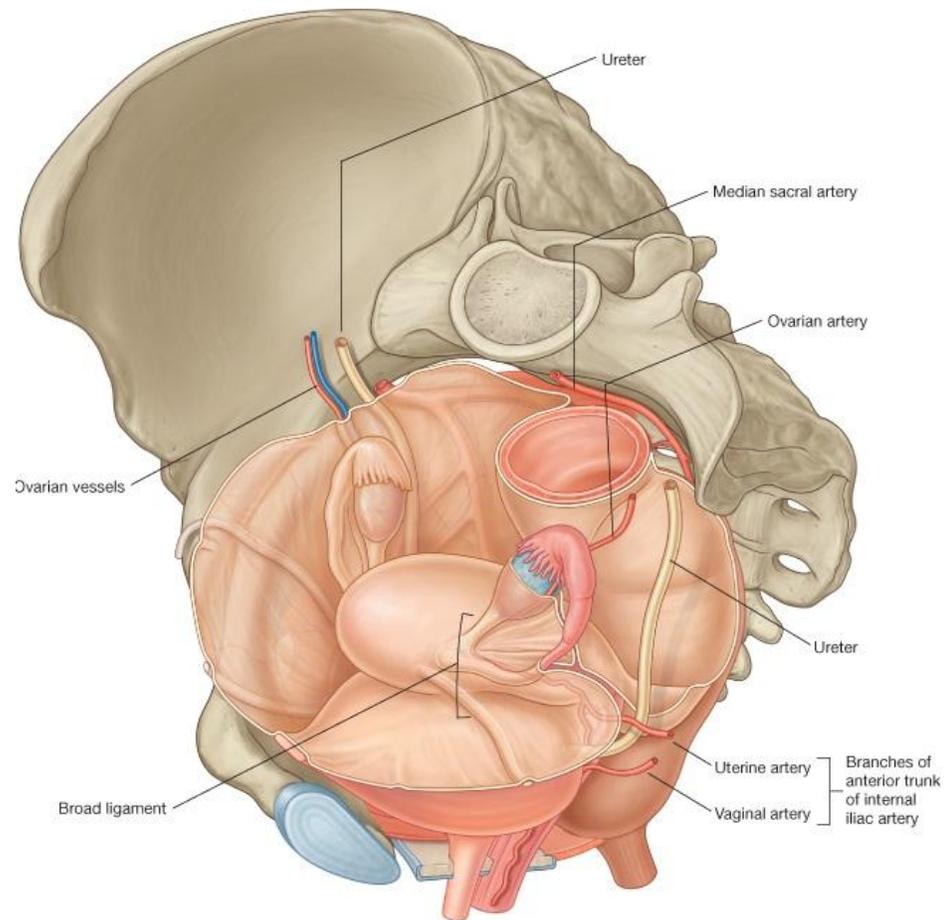
При наполнении мочевого пузыря мочой верхняя часть его, изменяя свою форму и величину, поднимается выше лобка, доходя в случаях сильного растяжения до уровня пупка.



# Строение матки и придатков матки



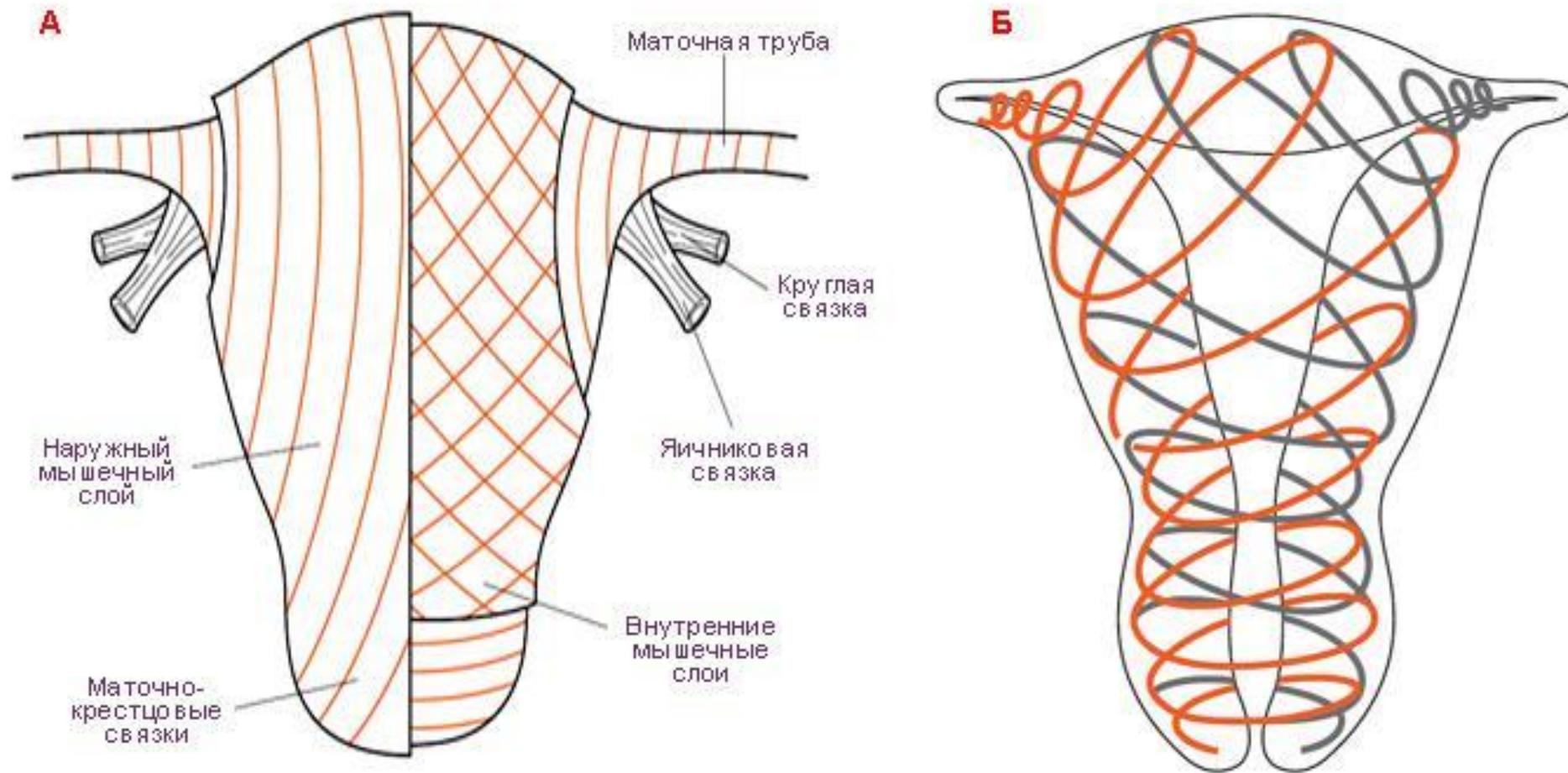
# Сравнительная анатомия связок матки вне и во время беременности



# Изменения матки во время беременности

- Матка увеличивается в размерах в течение всей беременности, однако это увеличение асимметрично, что в значительной степени зависит от места имплантации. В течение первых нескольких недель беременности матка имеет форму груши.
- В конце 2-го месяца беременности размеры матки увеличиваются приблизительно в 3 раза и она имеет округлую форму. В течение второй половины беременности матка сохраняет свою округлую форму, а в начале третьего триместра приобретает яйцевидную форму.
- По мере роста матки ввиду ее подвижности происходит некоторая ее ротация, чаще вправо. Полагают, что этот процесс обусловлен давлением на нее сигмовидной кишки, находящейся на левой задней стороне полости таза.

# Распределение мышечных волокон в теле и шейке матки



## Пороки развития матки

Удвоение матки

— *uterus didelphus*

*uterus et vagna duplex*

Двурогая матка

— *uterus bicornis bicornis*

*uterus bicornis unicollis*

Дугообразная матка

— *uterus arcuatus*

Полная внутриматочная  
перегородка

— *uterus septus duplex*

Частичная внутриматочная  
перегородка

— *uterus subseptus*

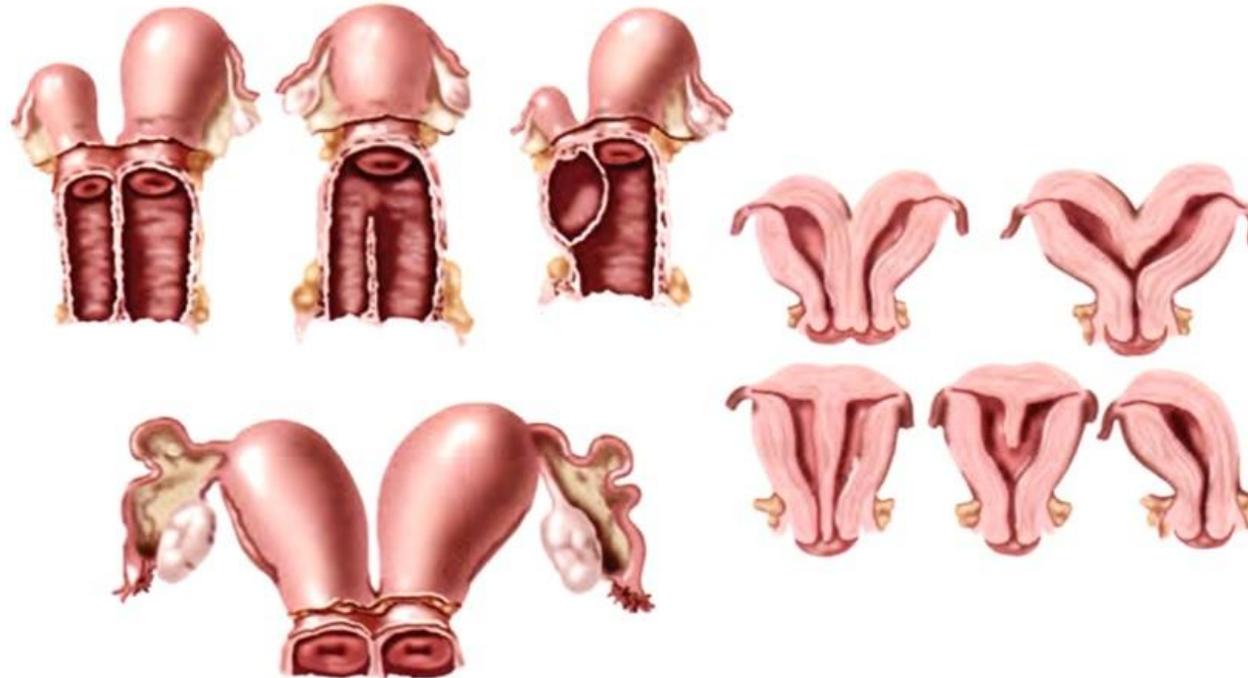
Однорогая матка

— *uterus unicornis*

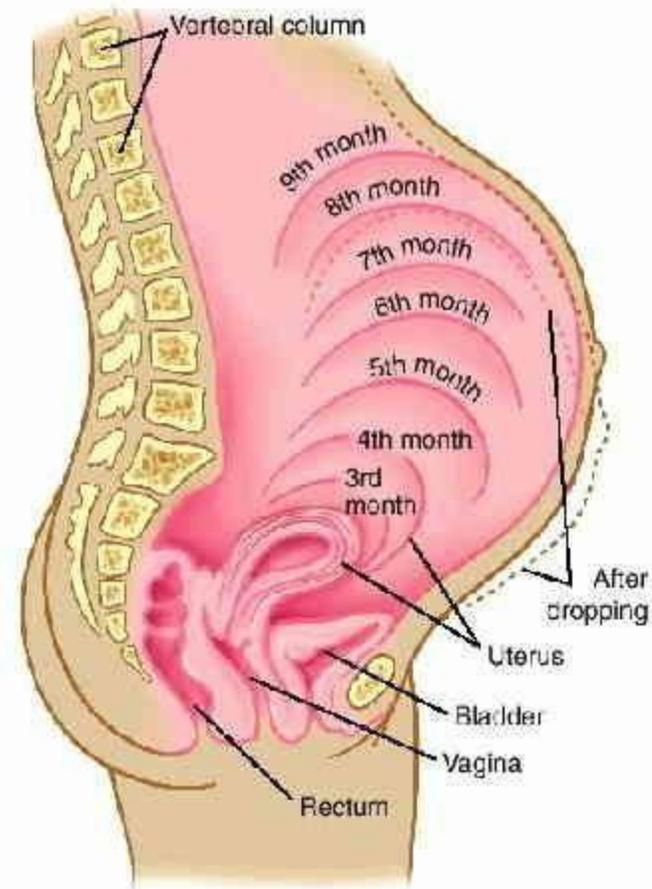
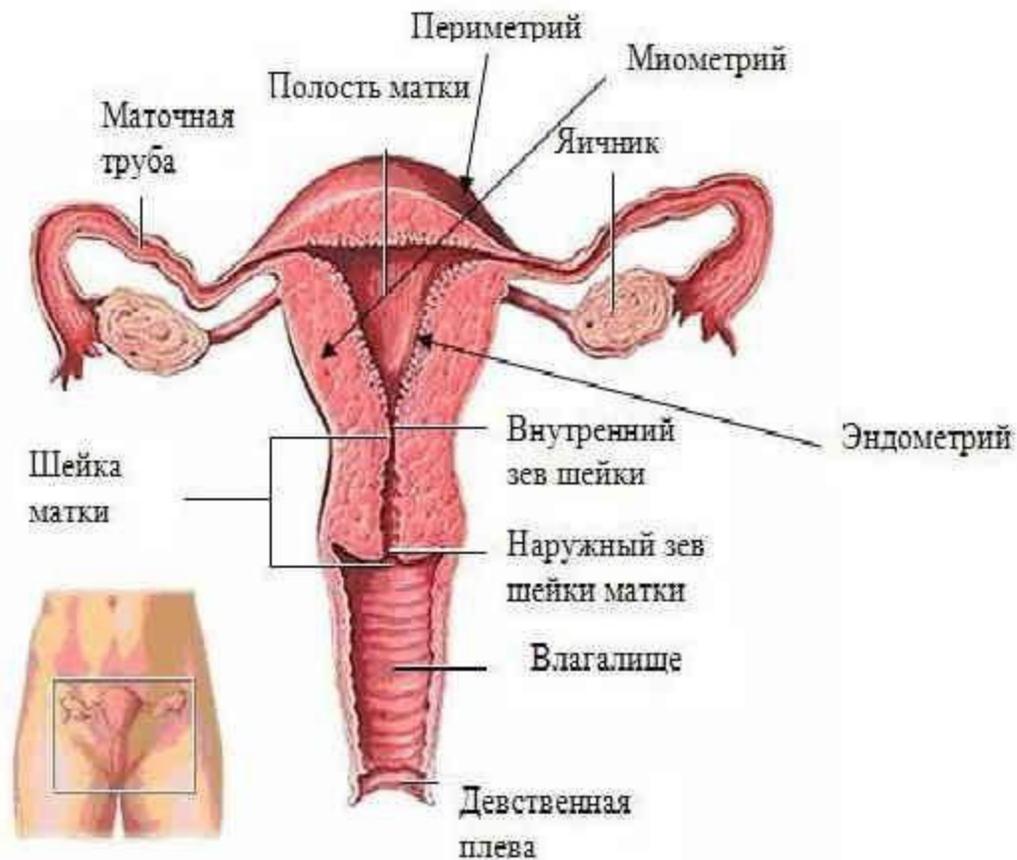
Рудиментарная матка

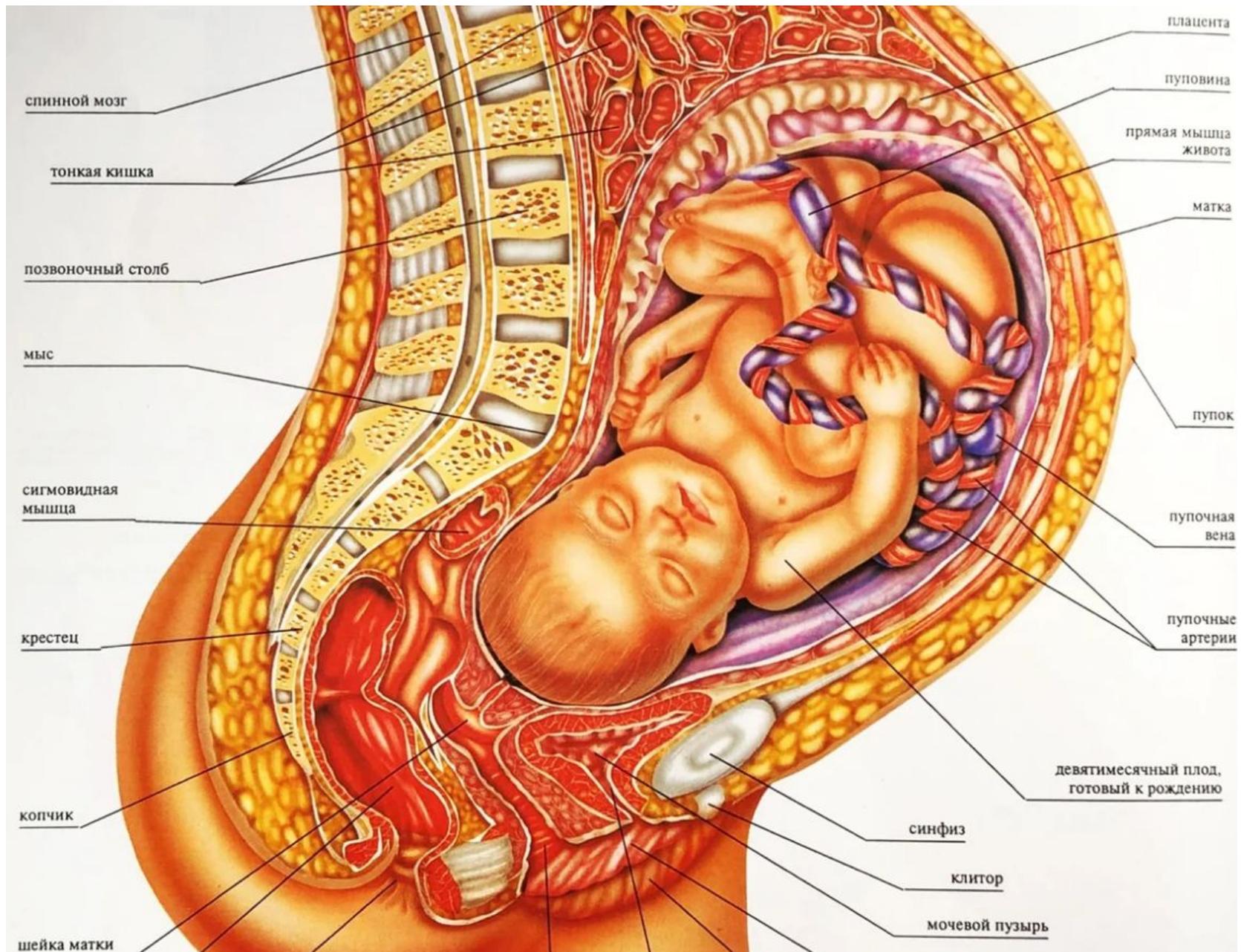
— *uterus bicornis*

## Пороки развития матки



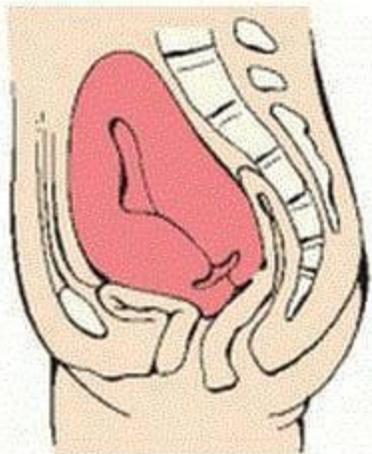
# Изменение величины матки во время беременности.





# Инволюция матки

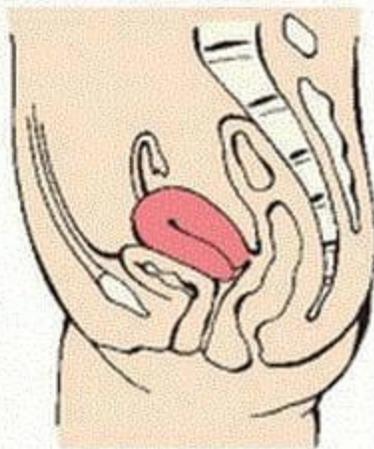
## Размеры матки после родов



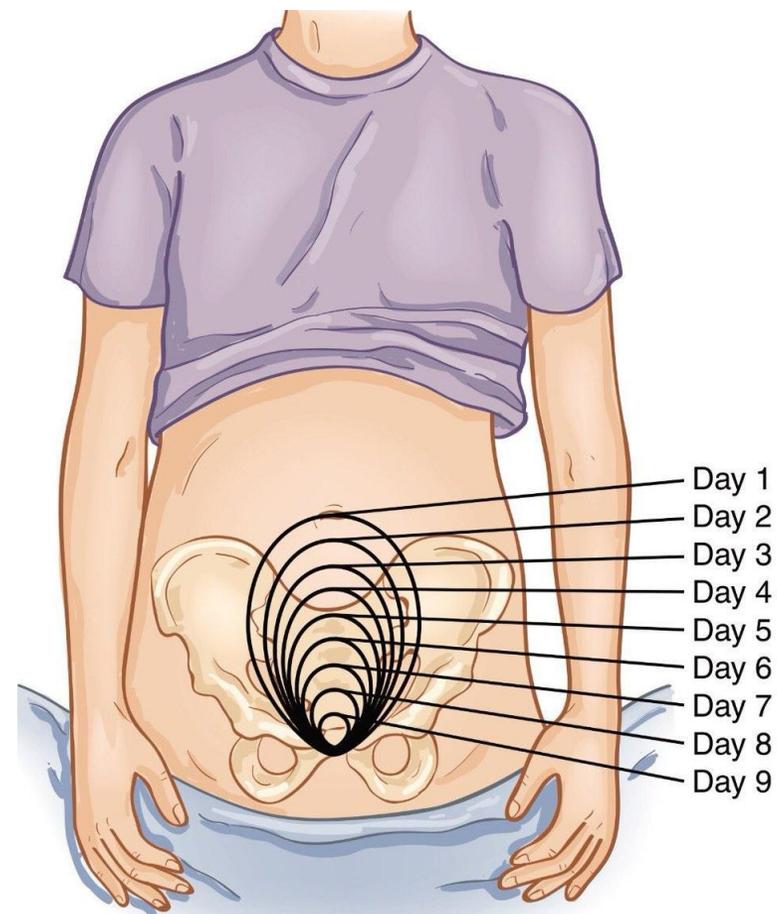
Сразу после родов



Через неделю

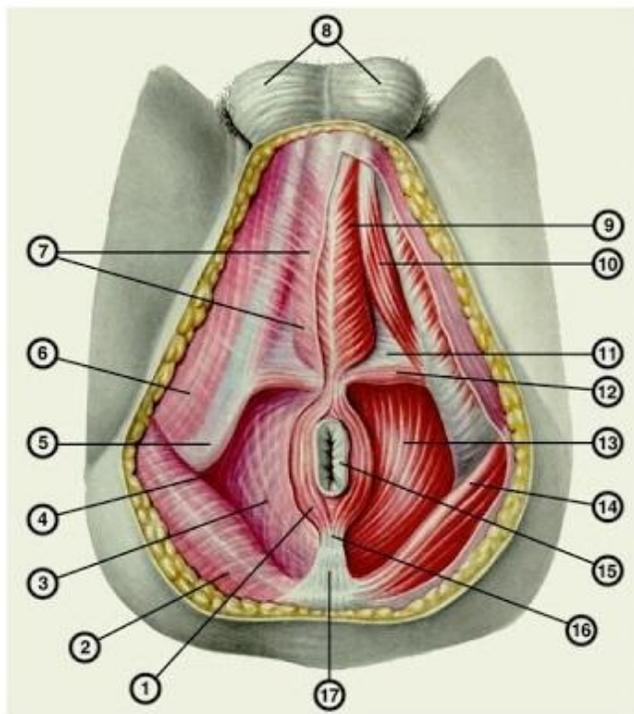


Через 6 недель



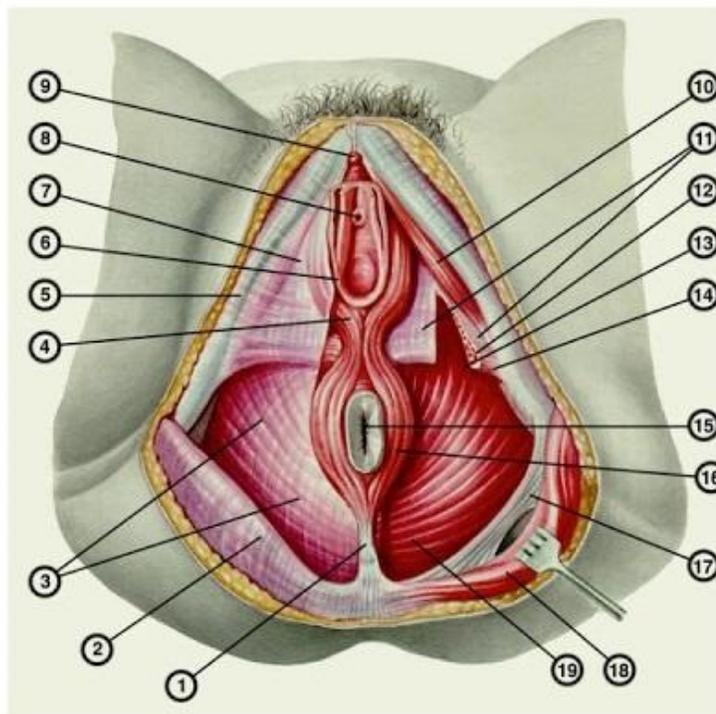
# Анатомическая разница мышц тазового дна

промежность у мужчин



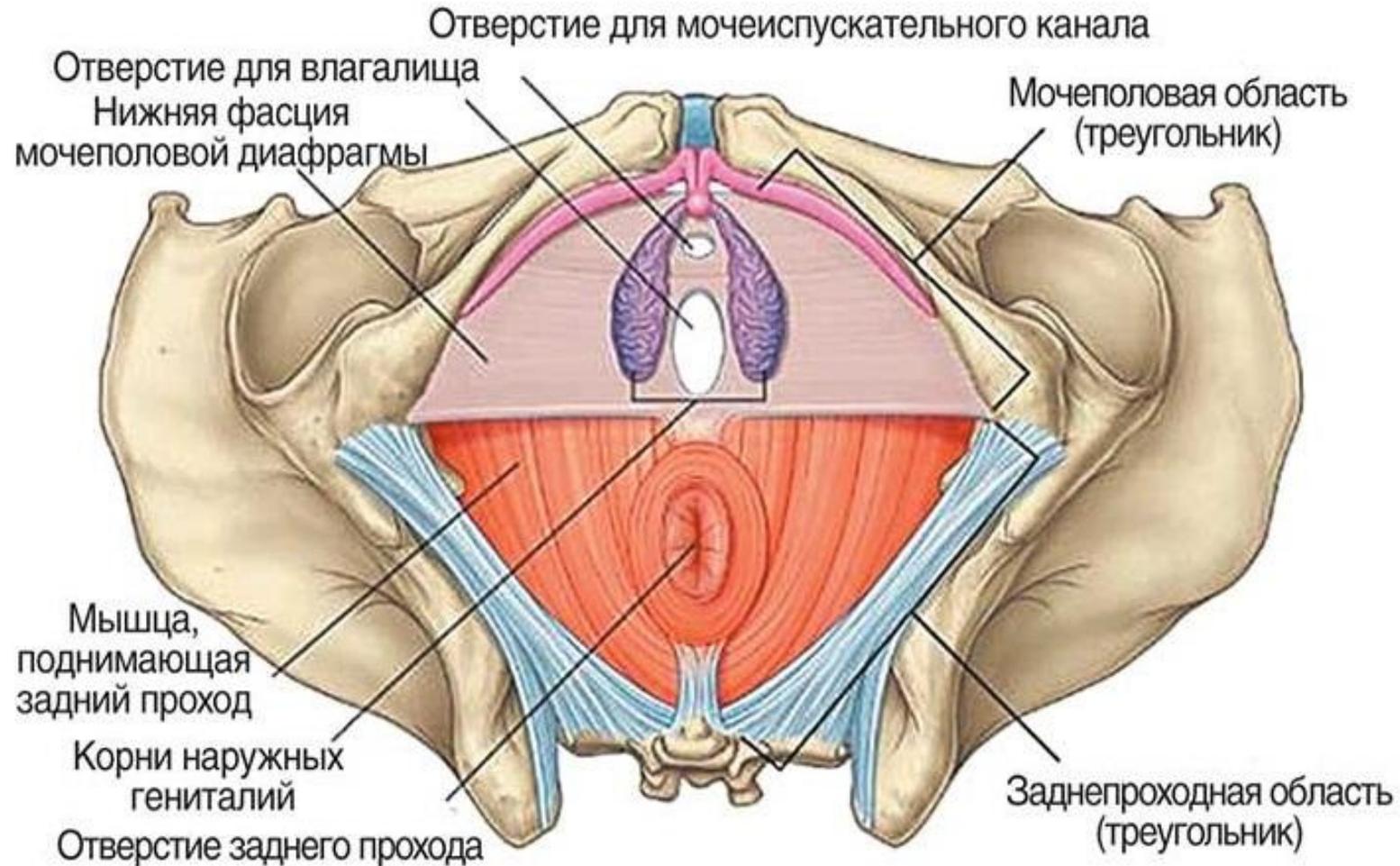
1. наружный сфинктер заднего прохода
2. ягодичная фасция
3. нижняя фасция диафрагмы таза
4. седалищно-прямокишечная ямка
5. седалищный бугор
6. широкая фасция
7. поверхностная фасция промежности
8. мошонка
9. луковично-губчатая мышца
10. седалищно-пещеристая мышца
11. мочеполовая диафрагма
12. поверхностная поперечная мышца промежности
13. мышца, поднимающая задний проход
14. большая ягодичная мышца
15. заднепроходное отверстие
16. заднепроходно-копчиковая связка
17. копчик

промежность у женщин

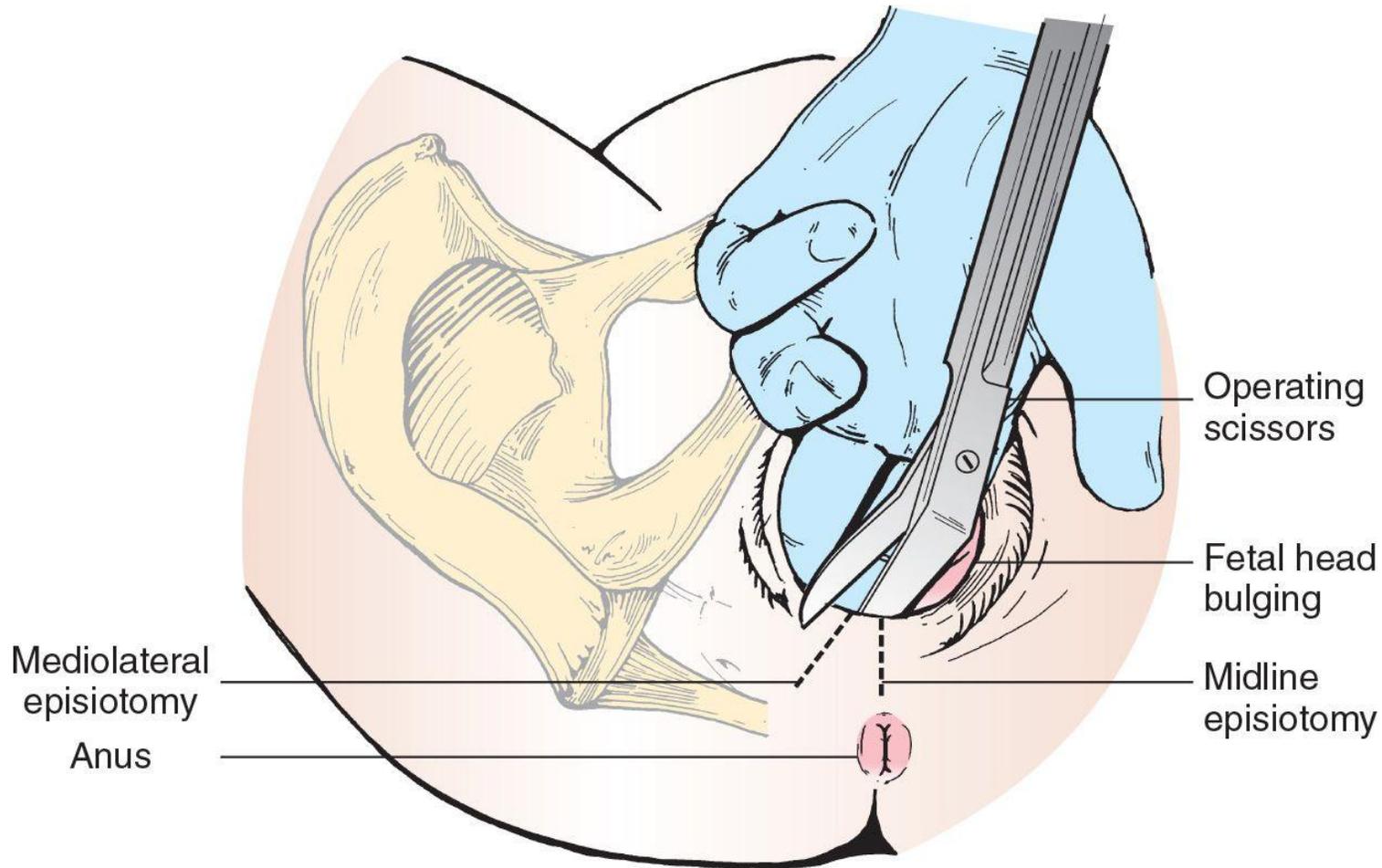


1. заднепроходно-копчиковая связка
2. ягодичная фасция
3. нижняя фасция диафрагмы таза
4. луковично-губчатая мышца
5. широкая фасция
6. вход во влагалище
7. поверхностная фасция промежности
8. наружное отверстие мочеиспускательного канала
9. клитор
10. седалищно-пещеристая мышца
11. нижняя фасция мочеполовой диафрагмы таза
12. глубокая поперечная мышца промежности
13. верхняя фасция мочеполовой диафрагмы таза
14. поверхностная поперечная мышца промежности
15. задний проход
16. наружный сфинктер заднего прохода
17. крестцово-бугорная связка
18. большая ягодичная мышца
19. мышца, поднимающая задний проход

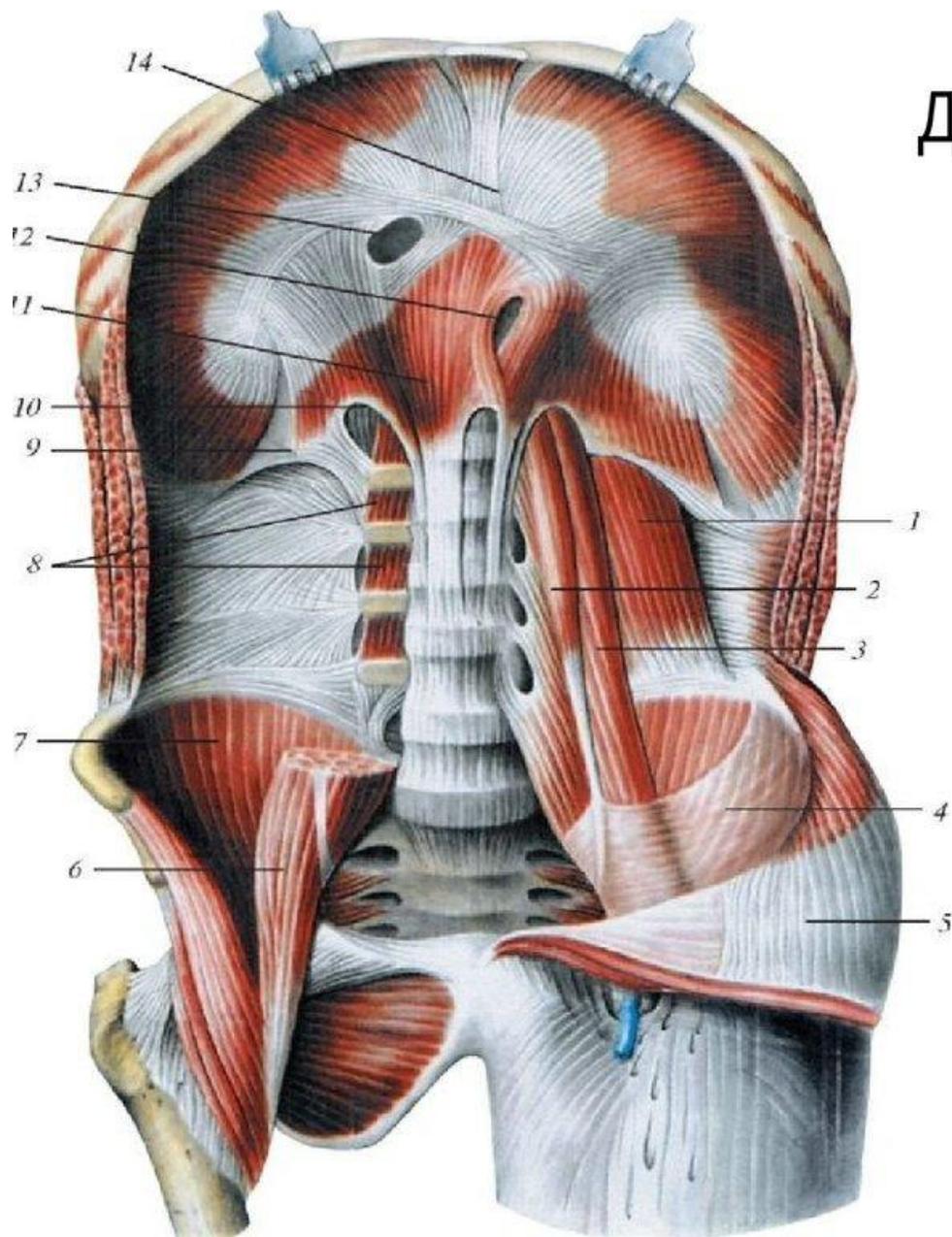
# Строение женской мочеполовой диафрагмы



# Варианты эпизиотомии



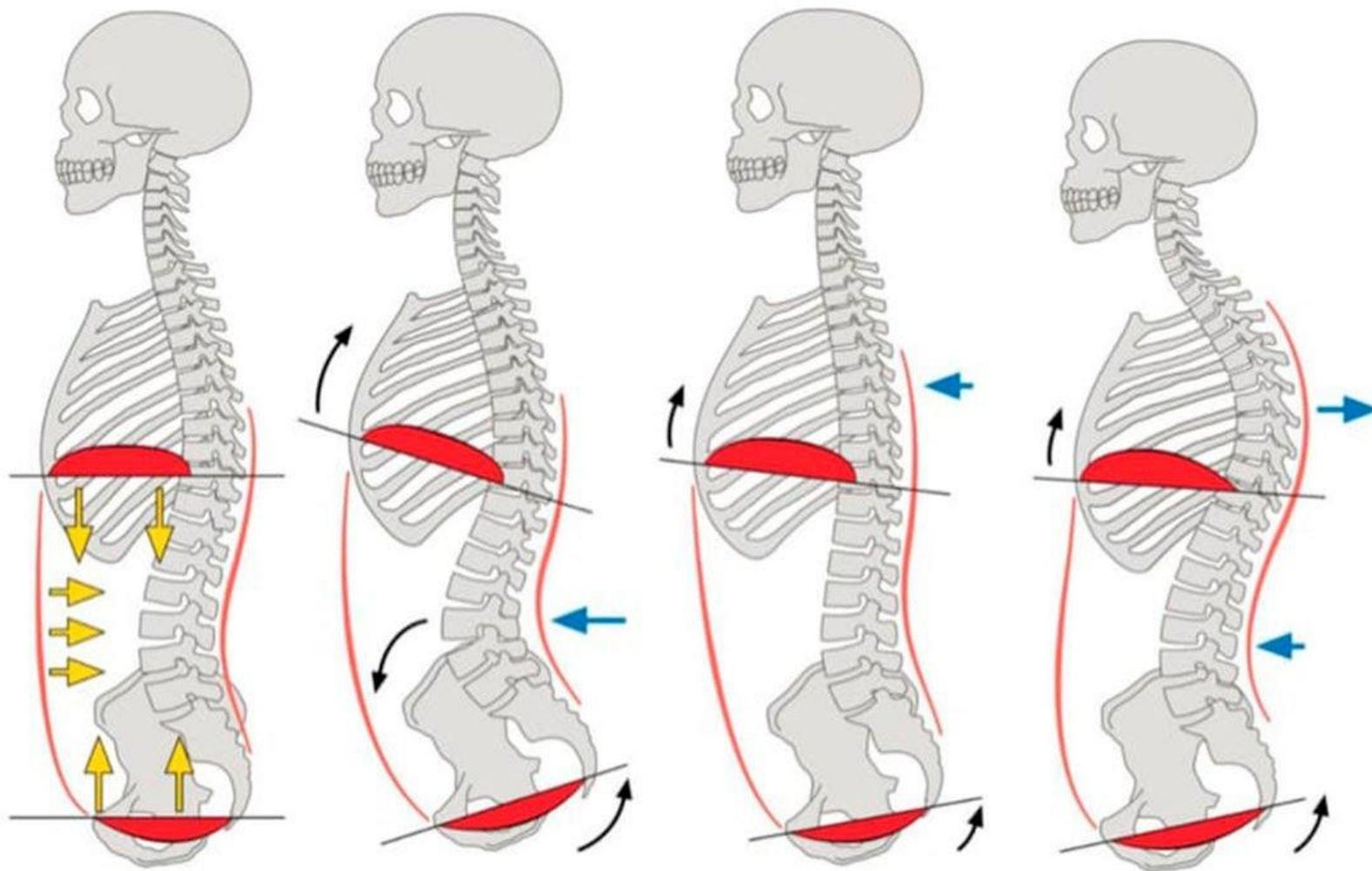
- Эпизиотомия (от др.-греч. ἐπίσιον, ἐπίσειον «лобок, лобковая область»)
- Хирургическое рассечение промежности и задней стенки влагалища женщины во избежание произвольных разрывов и родовых черепно-мозговых травм ребёнка во время сложных родов (обычно в случаях, когда размер головки плода значительно превышает размер входа влагалища)



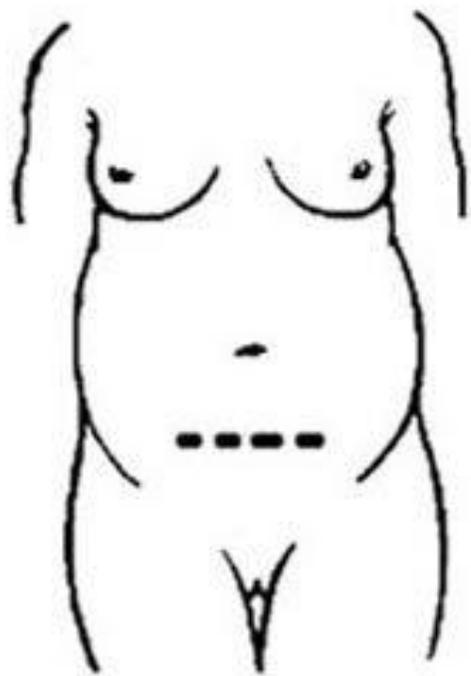
## Диафрагма (вид снизу)

- 1 - квадратная мышца поясницы
- 2 - малая поясничная мышца
- 3 - большая поясничная мышца
- 4 - подвздошная фасция
- 5 - поперечная фасция
- 6 - большая поясничная мышца (частично удалена)
- 7 - подвздошная мышца
- 8 - межпоперечные мышцы
- 9 - латеральная дугообразная связка
- 10 - медиальная дугообразная связка
- 11 - поясничная часть диафрагмы
- 12 - пищеводное отверстие
- 13 - отверстие нижней полой вены
- 14 - сухожильный центр

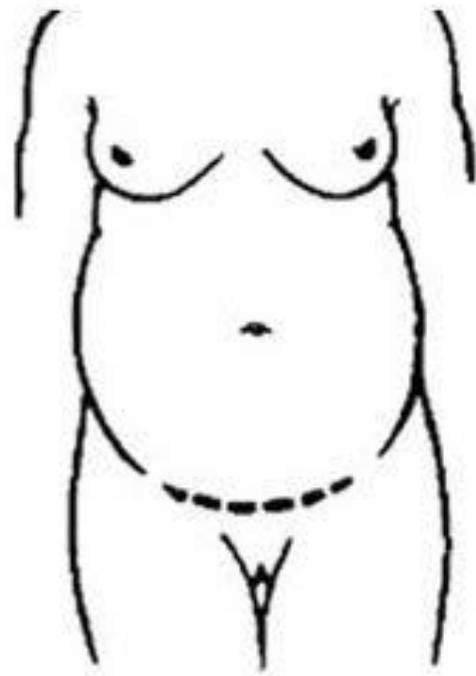
# Взаимоотношение грудобрюшной и тазовой диафрагм



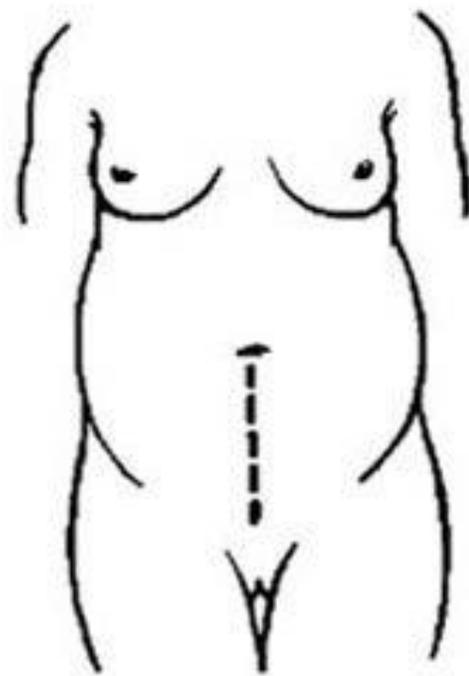
*Виды разрезов при кесаревом сечении*



*по Джозл-Кохену*

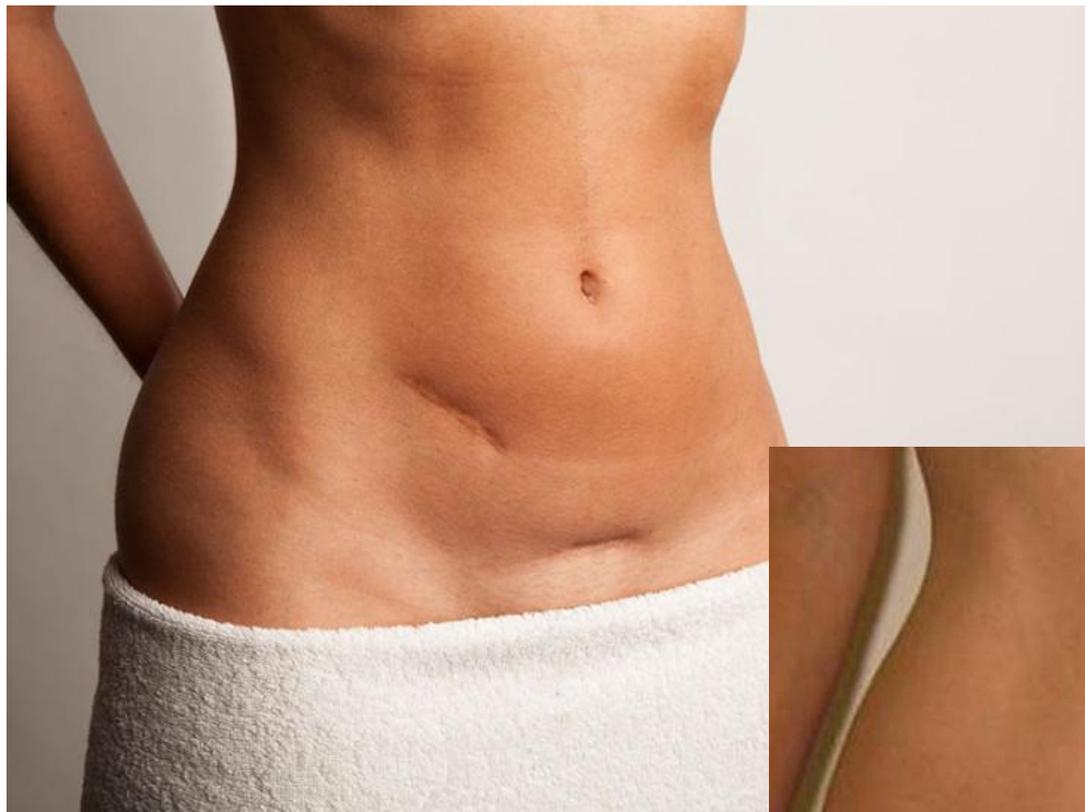


*по Пфаннеништилю*

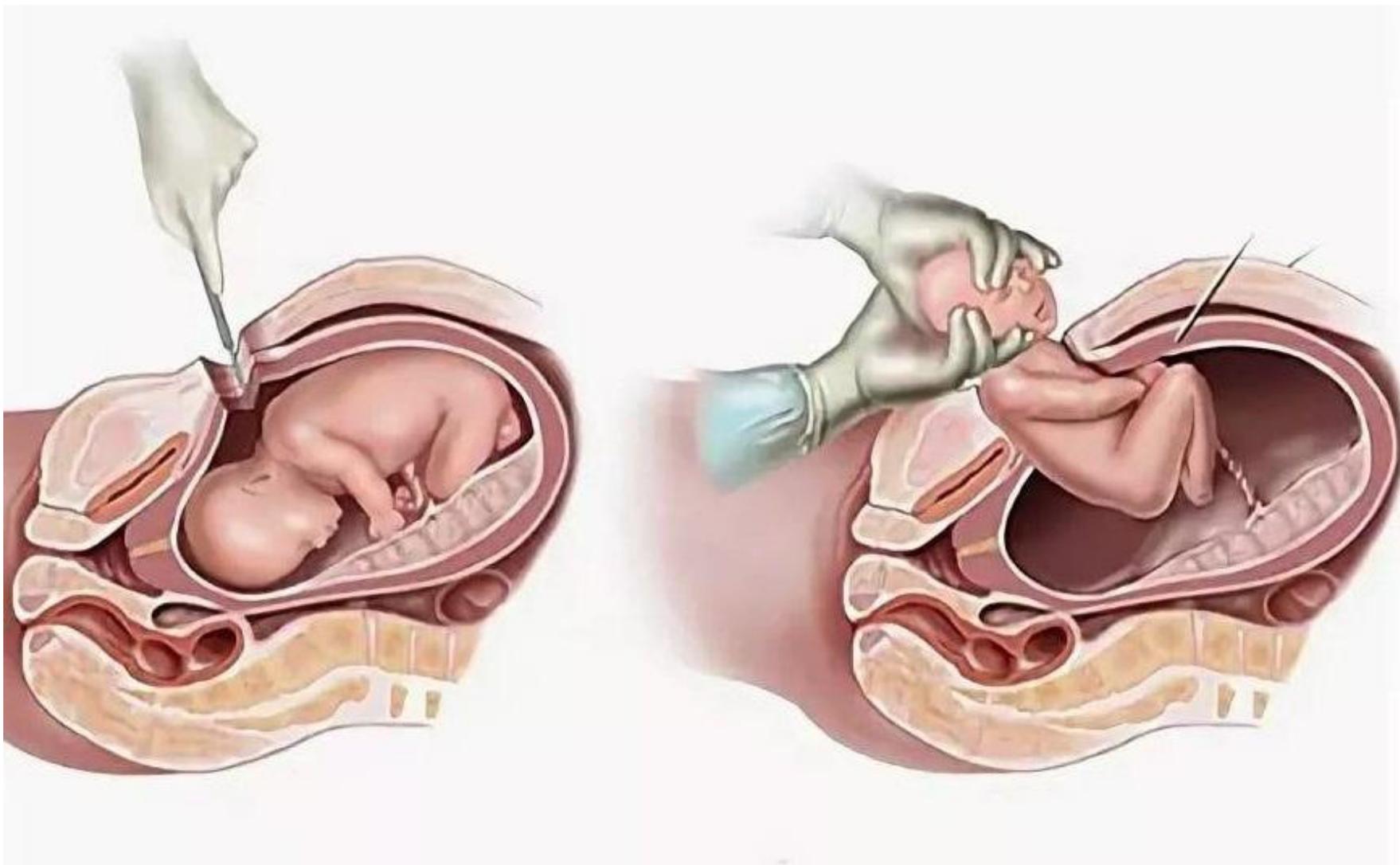


*вертикальный разрез*

# Шрамы после кесарева сечения



# Доступ и извлечение ребенка



# Эмоциональный компонент органов брюшной полости

Орган	Эмоция
Печень	Назначенное чувство вины, гнев, начинание дела, оценка результатов, интерес
Желчный пузырь	Выход панической атаки, формирование новой цели, мобилизация ресурсов, агрессия, реализация идеи, которую сделала печень
Желудок	Принятие, накопление идеи, контроль, отвращение, самооценка
Тонкий кишечник	Восприятие информации, формирование планов, «переваривание» информации, привлечение внимания, зажигательная радость
Толстый кишечник	Чувство вины, огорчение, общение с миром, просить о помощи, моделирование, реализация доверия, предпроживание
Матка	Принятие себя, осознание собственной значимости, здоровый эгоизм, выбор партнера
Мочевой пузырь	Выпендрей, паническая атака, орган реализации, проявленная уверенность
Почки	Чувство фонового страха, обессиленность, родовая поддержка, понимание «кто я в этом мире», навык принимать (правая) и отдавать (левая)

