

ЛФК ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Выполнила Никонова Дарья
студентка гр. ЗК31

БЕРЕМЕННОСТЬ

- Особое состояние организма женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся плод.



ПРИЗНАКИ

- аменорея (отсутствие менструации);
- увеличение молочных желез;
- изменение формы, объёма, консистенции матки (при внутреннем акушерском исследовании);
- на рентгенограмме и эхограмме определяется скелет плода;
- определение плода и плаценты с помощью ультразвуковой диагностики.

ОСЛОЖНЕНИЯ

- Варикоз нижних конечностей;
- Гипоксия плода;
- Боль в пояснице;
- Анемия (малокровие) у матери;
- Иммунологические конфликты и Резус-конфликт матери и плода;

ФОРМЫ ЛФК

- Утренняя гимнастика;
- Процедуры ЛФК (с инструктором);
- Самостоятельное выполнение;
- ЛФК в режиме дня;
- Терренкуры.

СРЕДСТВА ЛФК

- Физические упражнения;
- Подвижные игры;
- Лечение положением;
- Массаж;
- Природные факторы.

ЗАДАЧИ ЛФК 1 ТРИМЕСТР

- Активизация сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем для улучшения общего обмена веществ и повышения адаптационных возможностей;
- Улучшение психоэмоционального состояния беременной;
- Улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях для профилактики венозного застоя

ЗАДАЧИ ЛФК 2 ТРИМЕСТР

- улучшение адаптации сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем к физическим нагрузкам;
- улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях;
- активизация мышц дна таза, бедер, ягодиц и голени;
- укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые несут повышенную нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышц стопы в связи с возможным ее уплощением;

ЗАДАЧИ ЛФК 3 ТРИМЕСТР

- увеличение эластичности, растяжимости мышц промежности;
- поддержание тонуса мышц спины и живота; увеличение подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренного сустава, позвоночника;
- активизация деятельности кишечника;
- уменьшение застойных явлений в нижней половине тела;

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Влияние однократного занятия;
- Динамика лабораторных данных;
- Динамика клинических показателей;
- Динамика признаков здоровья.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
