

**Лечебная физкультура при
микробно-воспалительных
заболеваниях
мочевыделительной
системы**

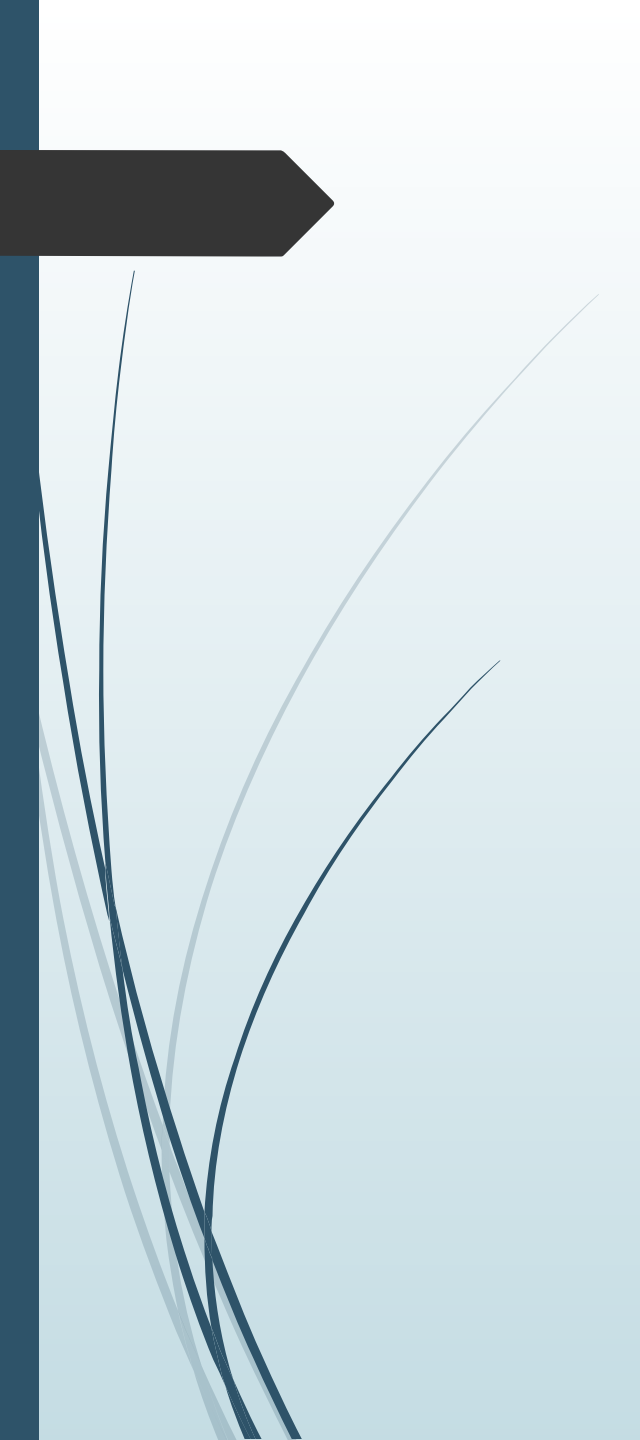


Подготовила студентка Л-437
Шевчук Ангелина



Цистит - это болезнь, при которой происходит воспалительный процесс стенки мочевого пузыря. Как правило, при **цистите** воспаляется его слизистая оболочка

Пелонифрит - воспаление лоханки почки, полости, куда собирается секретированная почкой моча. Это самая опасная из восходящих инфекций мочевых путей (заболевания мочеполовой системы). По наблюдениям клиницистов пелонифрит встречается к 55 годам у 90% женщин и в большинстве случаев протекает без выраженных симптомов.



Задачи ЛФК:

1. улучшение мочевыделительной функции почек и оттока мочи;
2. содействие отхождению камней;
3. общее укрепление организма и улучшение обмена веществ.

При выполнении физических упражнений происходит изменение внутрибрюшного давления и сотрясение тела по вертикали, что способствует отхождению песка и мелких камней. Кроме лечебного комплекса при мочекаменной болезни, а также при хроническом пиелите и цистите при удовлетворительном общем состоянии рекомендуются утренняя гигиеническая зарядка и пешеходные прогулки по ровной местности на небольшие расстояния.

Комплекс лечебных упражнений по О. А. Шейнбергу

Упражнение 1

Исходное положение - лежа на спине, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук: грудью и животом старайтесь поднять руки. При выдохе за счет давления рук пытайтесь опустить грудь и живот. Повторите 6-7 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - лежа на спине. Поднимите руки вверх, слегка прогибаясь, - вдох. Руками обхватите и сожмите грудь - выдох. Выполните 4-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение - лежа на спине, колени согнуты. Не разгибая колени, одновременно наклоняйте обе ноги вправо-влево. Выполните по 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение - лежа на спине. Поднимите ноги вверх, вернитесь в исходное положение. Выполните 4-8 раз.

Упражнение 5

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела.

Перейдите в положение сидя (вначале с опорой на руки), наклонитесь вперед и коснитесь пальцами носков. Выполните 3-8 раз.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа на спине, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте глубокое брюшно-грудное дыхание под контролем рук. Повторите 46 раз.

Упражнение 7

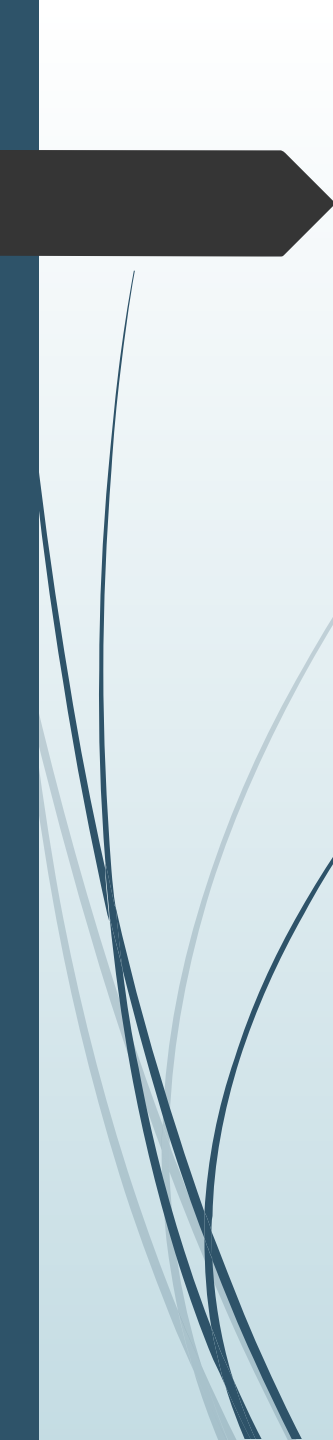
Исходное положение - стоя, с опорой на спинку стула.

Держась за спинку стула, поднимитесь на носки, затем присядьте. Вернитесь в исходное положение. Выполните 3-6 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулак.

Выполните глубокий поворот туловища вправо, затем влево. Повторите в медленном темпе по 3-5 раз в каждую сторону.



Упражнение 9

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Вытяните руки перед собой, вернитесь в исходное положение. Повторите 4-5 раз.

Упражнение 10

Выполняйте в течение 1-2 мин ходьбу на месте в среднем темпе. Дыхание спокойное, глубокое.

Упражнение 11

Исходное положение - стоя, руки за спиной, пальцы сцеплены.

Приподнимите руки, одновременно поднимаясь на носки, - вдох; опустите руки, слегка наклоняясь вперед и опускаясь на пятки. Выполните 4-6 раз.

Упражнение 12

Повторяйте упражнение 1 до полной нормализации пульса и дыхания.

Комплекс лечебных упражнений по С. М. Покровскому

Упражнение 1

Исходное положение - сидя, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте дыхание под контролем рук: обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом при вдохе. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота при выдохе. Выполните 4-8 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - сидя, руки на бедрах.

Разведите руки в стороны, слегка прогнитесь - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Поставьте одну ногу на стул, согните до отказа ногу в колене и пригнитесь. Вернитесь в исходное положение. Выполните то же, поставив другую ногу на стул. Повторите для каждой ноги по 3-5 раз.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Выполняйте наклоны туловища вправо и влево (руки скользят вдоль туловища). Повторите по 4-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Исходное положение - лежа, руки вдоль туловища. Согните ноги и, обхватив их руками, прижмите к груди. Вернитесь в исходное положение. Повторите 6-10 раз.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа, одна рука - на груди, другая - на животе.

Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук. Повторите 4-6 раз.

Упражнение 7

Исходное положение - лежа, ноги согнуты в коленях.

Перейдите в положение сидя, обхватив колени руками; вернитесь в исходное положение. Сядьте, захватив колени руками. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Выполняйте полуприседания, руки вперед. Повторите 6-10 раз.

Упражнение 9

Исходное положение - стоя, руки на голове, пальцы сцеплены.

Поднимите руки вверх, вывернув ладони вверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 10

Исходное положение - стоя, ноги врозь. Выполните наклон вперед, доставая пальцами пол (колени прямые); вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

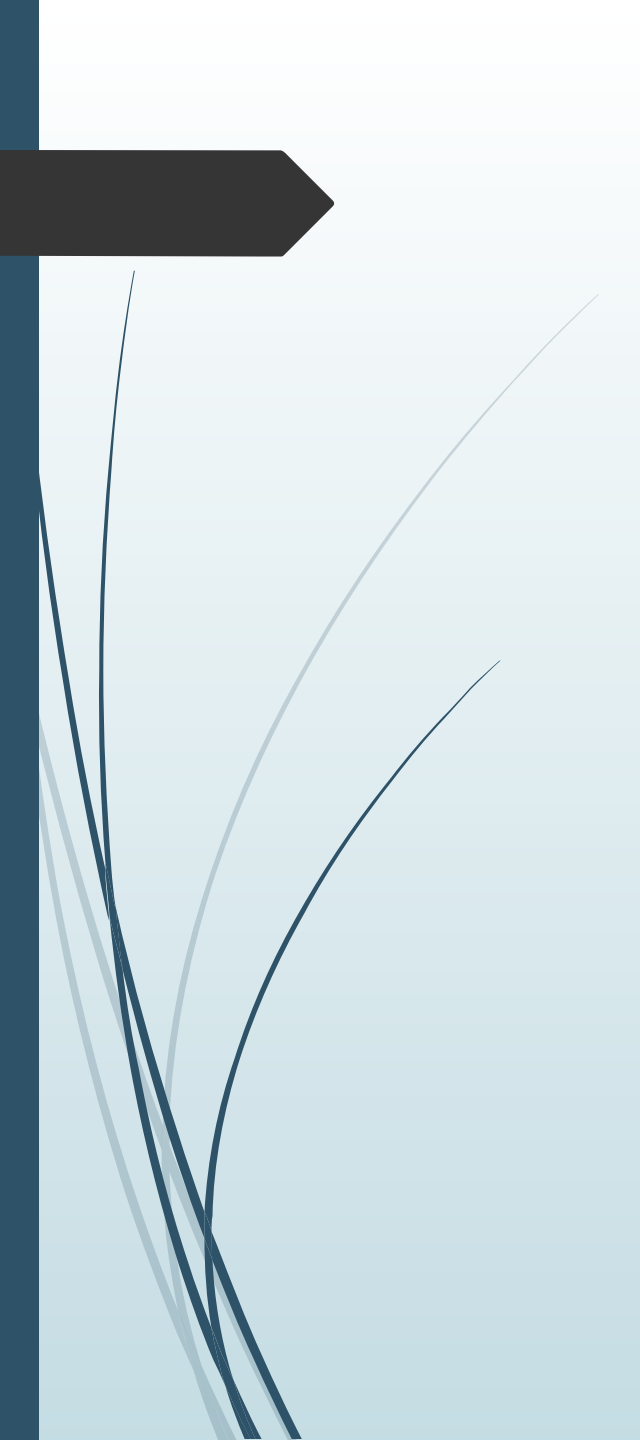
Упражнение 11

Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Разведите руки в стороны; вернитесь в исходное положение. Дыхание ровное. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 12

Исходное положение - стоя.

Выполняйте в течение 1-3 мин ходьбу на месте. Дыхание спокойное



Упражнение 13

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.
Выполняйте потряхивание поднятой ногой, правой и левой попеременно. Повторите по 4 раза каждой ногой.

Упражнение 14

Исходное положение - лежа.

Выполняйте глубокое дыхание под контролем рук до полной нормализации пульса. Повторите 8-12 раз.

Комплекс лечебных упражнений по М. А. Корхину

Упражнение 1

Исходное положение - стоя, руки опущены вниз, пальцы сплетены.

Поднимите руки ладонями вверх, подтянитесь, прогнувшись, - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 3-6 раз.

Упражнение 2

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки на бедрах.

Согните правую ногу в колене, делая выпад вправо; вернитесь в исходное положение. Сделайте то же другой ногой. Повторите по 4-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя, ноги врозь.

Выполняйте движения, имитирующие движения боксера. Сделайте в медленном темпе по 10-20 ударов каждой рукой. Дыхание глубокое.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя, руки в стороны. Согните руки в локтях перед грудью, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 5

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки на бедрах.

Наклоните туловище вправо (левая рука вверх); вернитесь в исходное положение. Выполните наклон влево (правая рука - вверх). Повторите по 3-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение - лежа, ноги врозь.

Перейдите в положение сидя и выполняйте наклоны туловища к правой и к левой ноге попеременно. При наклоне кистями рук коснитесь носка ноги. Повторите по 3-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 7

Исходное положение - лежа, руки вдоль тела. Поднимите руки вверх, прогнитесь - вдох. Обнимите и сожмите руками грудную клетку - выдох. Повторите 4-6 раз.

Упражнение 8

Исходное положение - лежа.

Поднимите прямые ноги вверх, вернитесь в исходное положение. Повторите 3-8 раз.

Упражнение 9

Исходное положение - стоя, руки на бедрах. Присядьте, вытянув руки вперед; вернитесь в исходное положение. Повторите 4-10 раз.

Упражнение 10

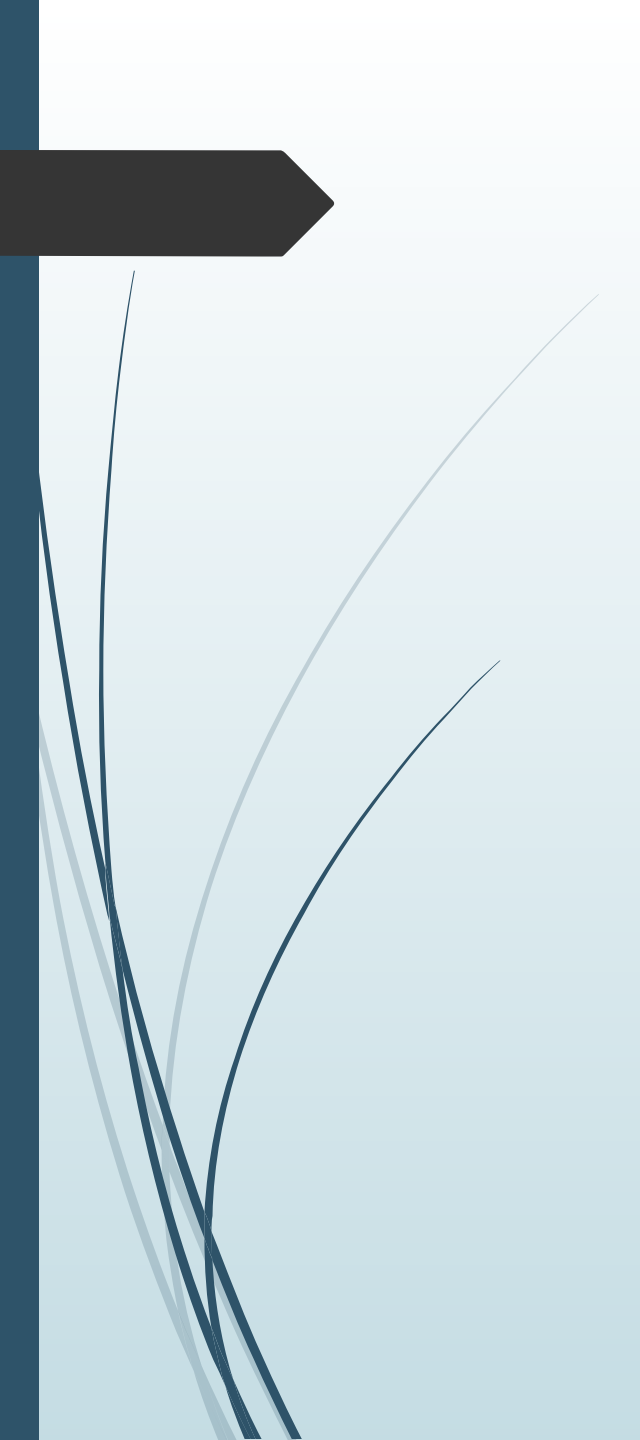
Исходное положение - стоя по стойке «смирно». Поднимите руки вверх, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 11

Исходное положение - стоя, руки упираются в стол. Наклонитесь вперед; выпрямитесь, согнув руки в локтях в упоре. Повторите 4-10 раз.

Упражнение 12

Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки сцеплены над головой. Выполняйте движения, имитирующие рубку дров: удар с наклоном вниз, руки между ног. Повторите 4-8 раз.



Упражнение 13

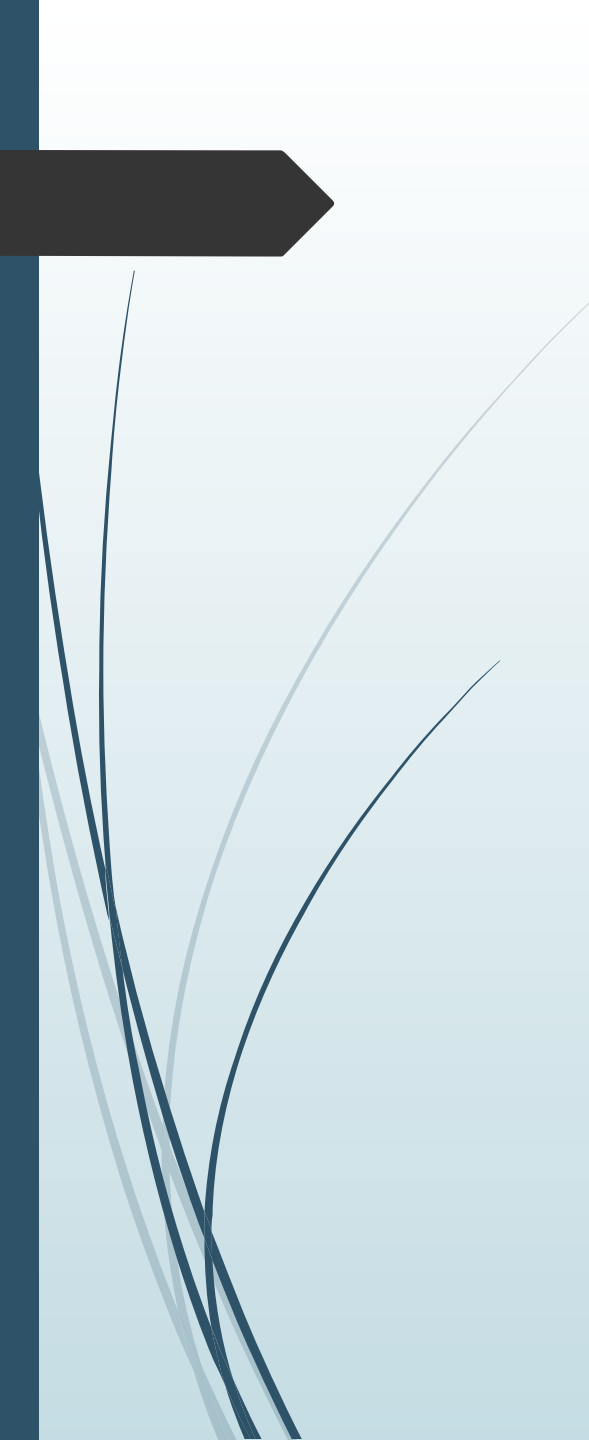
Исходное положение - стоя, ноги врозь.

Потряхивайте руками, расслабляя мышцы. Затем расслабьте мышцы туловища и ног; присядьте, опираясь руками с минимальным напряжением мышц. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.

Упражнение 14

Исходное положение - стоя, руки на бедрах.

Выполните легкий наклон вперед. Выполните очень медленно 6-8 раз до полного восстановления спокойного дыхания



Спасибо за внимание