

СӨЖ

**Гинекологиялық аурулардағы емдік дене
шынықтыру.**

Қабылдаған: Мусина А.А

Орындаған: Маханбет Бағдат

Тобы: ЖМ-503Т

Түркістан-2018

Жоспары:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

1. Жүктілік кезіндегі ЕДШ
2. Босанғаннан кейінгі ЕДШ
3. Гинекологиялық аурулар кезіндегі ЕДШ.

III. Қорытынды

IV. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі



Зерттеу сұрағым

- Гинекологиялық аурулар және жүктілік кезіндегі ЕДШ қалай жасалады

Зерттеу мақсатым

- Әріптестеріме Гинекологиялық аурулар және жүктілік кезіндегі ЕДШ жайлы түсінік қалыптастыру



Кіріспе

- Әйел адамның жыныстық ағзалары: аналық бездер, фаллопиев түтікшелері, жатыр, қынап және сыртқы жыныстық мүшелер – вульва, үлкен және кіші жыныстық ернеу, деліткі (клитор), қынапқа кіреберіс. Әйел адамның жыныстық ағзалары организмнің барлық жүйелерімен тығыз байланыста және оларға тәуелді. Жұқпалы аурулар, жүрек қантамыр аурулары нерв, асқазан, эндокриндік және басқа да жүйелердің аурулары әйел адамның жыныстық аппаратының функциясына әсерін тигізеді.



http://trimestryberemennosti.ru/images/matka-pri-beremennosti/polozhenie-shejki-matki-pri-beremennosti_1.jpg

ЕДШ әйел ағзасына әсері

Жүкті әйелде диафрагманың жоғары орналасуынан кеуде экскурсиясы кемиді, бұл өкпе вентиляциясын нашарлатады. ЕДШ тотығу-тотықсыздану процесін күшейтуге, оттегінің пайдаланылуын жоғарлатуға жағдай туғызады. Бау-бақшада, жағалауда серуендеу, жаттығуларды таза ауада жасау өкпе вентиляциясын жақсартады, гипоксияны төмендетеді, зат алмасу процесін күшейтеді. Тыныс алу жаттығулары жеңіл босануға мүмкіндік береді. Диафрагмалық тыныс алу, ішперде қуысындағы қантамырларға қанның келуін қарқындатады, бұл ағзалардағы іркілу процесінің алдын алады. Жаттығулар перифериядағы қанағымды жақсартып, жүрек қызметін стимуляциялайды. Сонымен қатар, ЕДШ жамбас қуысындағы бұлшықеттерді нығайтады, нәтижесінде босану барысында тіңдердің жыртылу қауіпі төмендейді.

Жүктілік кезіндегі ЕДШ жалпы міндеттері

арқа бұлшықеттерін нығайту;

бел омыртқаның және жамбас буындарының
қозғалмалылығын ұлғайту;

жамбаста және аяқтарда қанның жүрмей қалуын
болдырмау және алдын алу

жамбастағы бұлшықеттердің иілімділігін
нығайту және арттыру

тыныс алу жаттығуына және релаксация
дағдыларына оқыту

дене салмағына шамадан тыс қосу тәуекелін
түсіру

тонусты және ішкі органдар қызметін
қалыптандыру



https://www.google.kz/search?q=%D0%BB%D1%84%D0%BA+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwj7vbmV3vPZAhXKBZoKHQAsBAIQ_AUICygC&biw=1366&bih=613&dpr=1#imgrc=bZ7VODapGcOWzM:

Жүктілік кезіндегі ЕДШ құралдары



Емдік жаттығулардың әдістеме

I триместр
1-16 апта

II триместр
17-32 апта

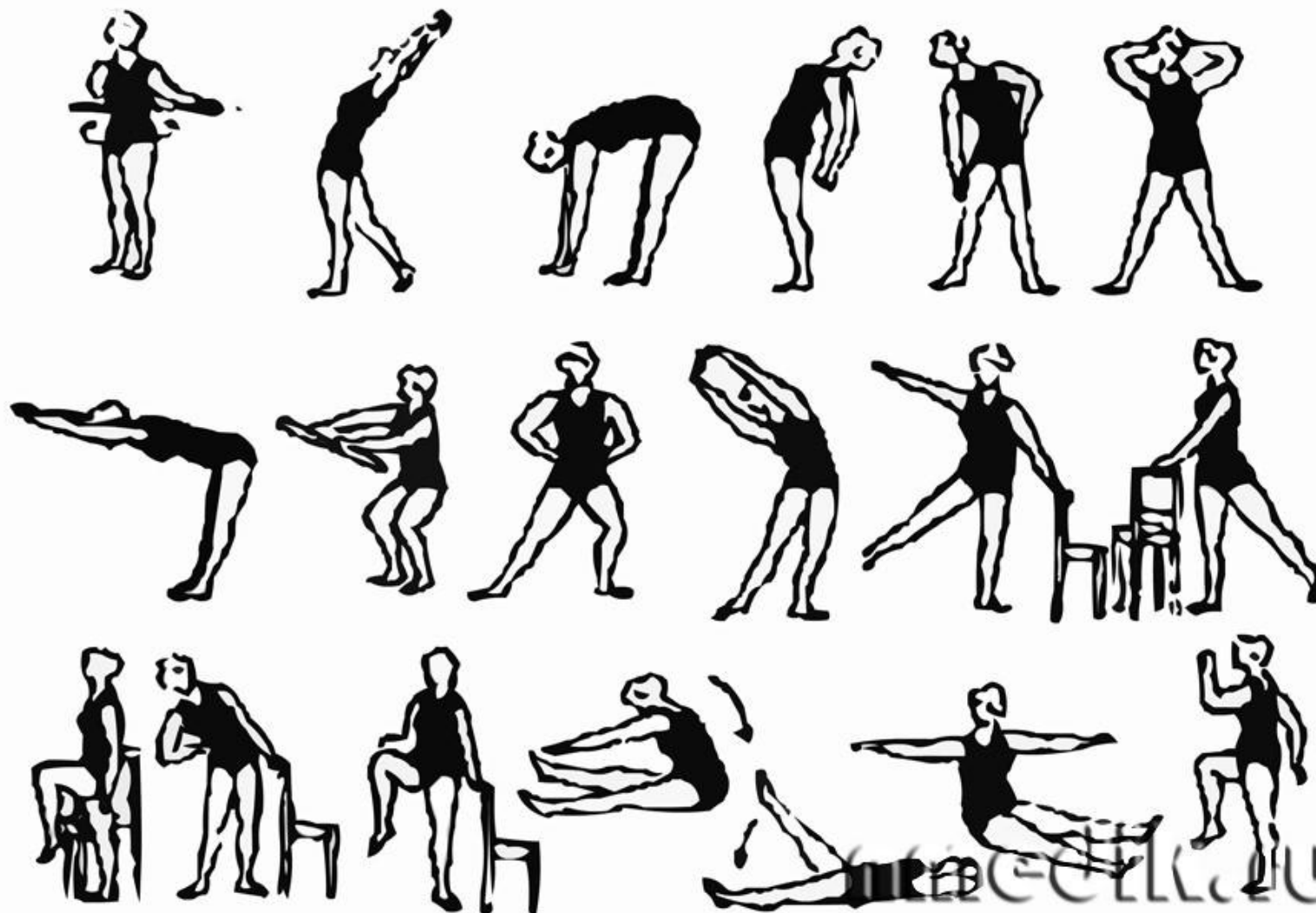
III триместр
33-40 апта

**Жүктілік
мерзімі**

```
graph TD; A["I триместр  
1-16 апта"] --> D((Жүктілік  
мерзімі)); B["II триместр  
17-32 апта"] --> D; C["III триместр  
33-40 апта"] --> D;
```

I триместрдегі жаттығулар

(86 сурет)



II триместрдегі жаттығулар

(87 сурет)



III триместрдегі жаттығулар

(88 сурет)



www.kz.sport

Жүкті әйелдерге ЕДШ – ға қарсы көрсетілімдер:

- өткір аурулар;
- созылмалу аурулардың ушығуы;
- жүктілікті ұзу қаупінің симптомдары;
- ерте токсикоз;
- преэклапсиялар;
- анамнездегі өздігінен түсіктер ;
- судың көп болуы;
- сабақтан кейін пайда болатын жүйелі толғақ тәрізді аурулар.
- Қатерлі ісік;
- Жатырдан қан кету.

Босанғаннан кейінгі ЕДШ

- Босану қалыпты жүргенде, емдік жаттығулар әйел адамның жатқан қалпында, екінші күннен бастап тағайындалады. Емдік жаттығулар тәулігіне 3-5 рет 5-8 минут бойы жасалады, бұл қанайналымды және лимфа айналымын, заттек алмасуды жақсартады, босанған әйелдің жалпы жағдайы жақсарады, жатырдағы инволюция процесі жылдамдайды. ЕДШ –ды босанғаннан кейін ерте кезеңде пайдалану организмнің функциялық жағдайын қалпына келтіреді, босанғаннан кейін болатын асқынулардың алдын алады, организмнің жаңа жағдайға бейімделуін жақсартады. Сонымен қатар емдік жаттығулар ішектің, қуықтың қызметтерін ширықтырады, лактациялық қабілеттілікті арттырады.89 суретте



Гинекологиядағы ЕДШ

- Гинекологияда қолданылатын ЕДШ қабынуды жазады, жабыспаны кетіреді, жалпы ағзаны нығайтады, науқастың еңбекке қабілеттілігін арттырады. Физикалық жаттығулар қанайналымды және лимфа ағымын жақсартады, ішперде қуысындағы және жамбас қуысындағы іркілуді кетіреді, метаболизмді қарқындатады, тіндердегі репарациялық процестерді жандандырады.

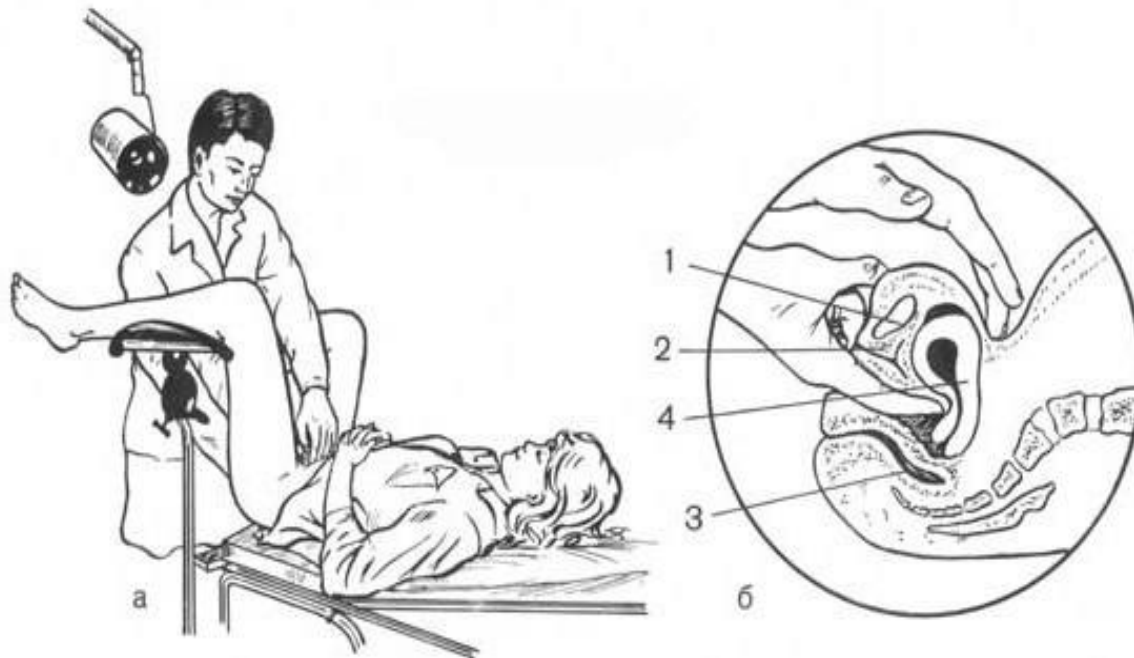
ЕДШ-ға көрсетілімдер:

- Әйелдердің жыныс ағзаларындағы созылмалы қабыну аурулары;
- Жатыр мен қынаптың төмен ығысуы;
- Жамбас қуысы мен ондағы бұлшықеттердің әлсіздігі;
- Қуық сфинктрінің әлсіздігі;
- Жатырдың дұрыс орналаспауы.

Гинекологиялық аурулардағы массаж

- Гинекологиялық ауруларды емдеуде массаждың маңызы зор. Массаждың басты міндеттері – кіші жамбас қуысында қанайналымды және лимфа ағымын жақсарту, іркілістерді кетіру, жатыр бұлшықеттерінің тонусын көтеру, оның жиырылғыштық қабілетін арттыру, жабыспаларды созу және кетіру инфильтраттардың сорылуын тездету, ығысқан жатырды орнына жылжытып, оны физиологиялық қалпына келтіру, әйелдің жалпы жағдайын жақсарту.

Гинекологиялық массаж



а - исходное положение при проведении массажа.

б - расположение рук и органов малого таза при выполнении гинекологического массажа.

- 1 - лобковая кость;
- 2 - мочевой пузырь;
- 3 - прямая кишка;
- 4 - матка.

Массаж жасау әдісі

Гинеколог дәрігер науқасты арнайы шалқайған орындыққа жатқызады, ішперде және жамбас бұлшықеттерінің босаңсуын қадағалайды.



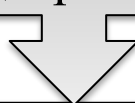
Дәрігер науқастың 2 аяғының арасына тұрып, жаймен массаж амалдарын орындайды.



Емшара 2 колмен орындалады, сол қолдың сұқ саусағы қынапқа кіргізіледі, ал оң қолдың саусақтарымен ішперде қабырғасы жағынан массаж жасалады.



Дірігер қынаптағы саусақтарын клиторға тигізбеуі керек.



Үрпіні сақтауға ,тіндерді созғанда және баска да манипуляция кезінде ауырсынуды болдырмауға тырсады.

Гинекологиялық массаж жасауға көрсетілімдер

- Массаж жасау үшін организмнің температурасы қалыпты болу керек
- Сонымен қатар қанның биохимиялық көрсеткіштері өзгермеуі тиіс
- Қынап шығындылары жатыр мойны эрозиясы және басқа да созылмалы қабыну аурулары болмауы керек.

Гинекологиялық массаж жасауға қарсы көрсетілімдер

1

2

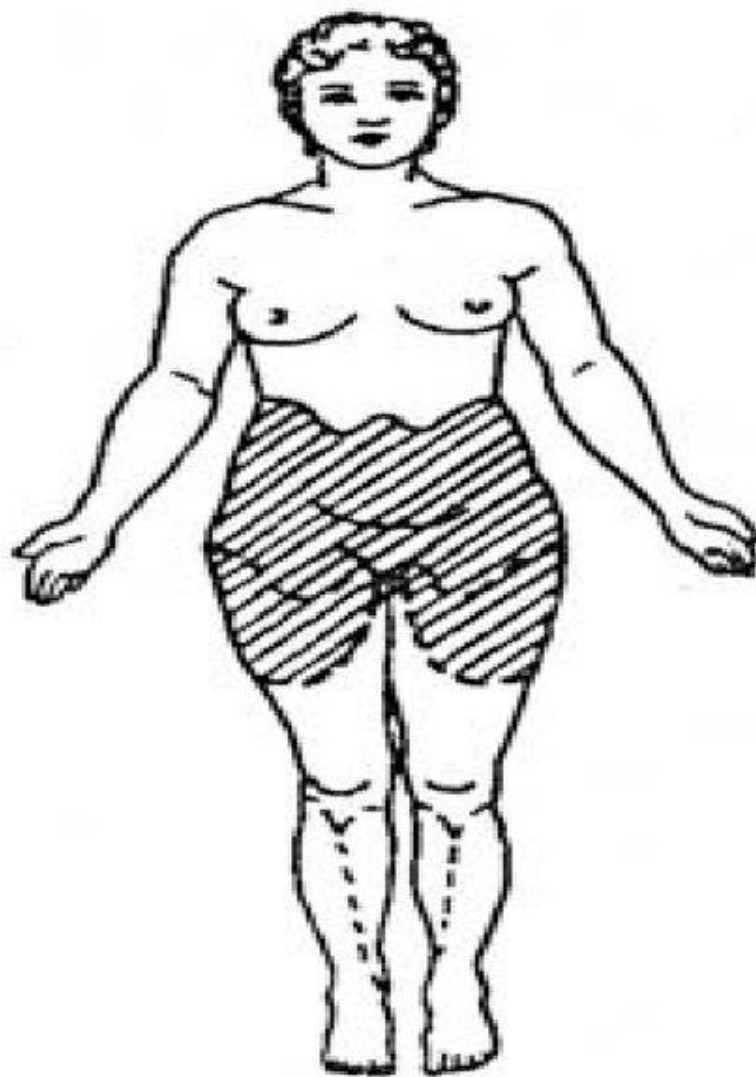
3

Сыртқы жыныс ағзаларындағы созылмалы қабыну ауруларындағы ЕДШ

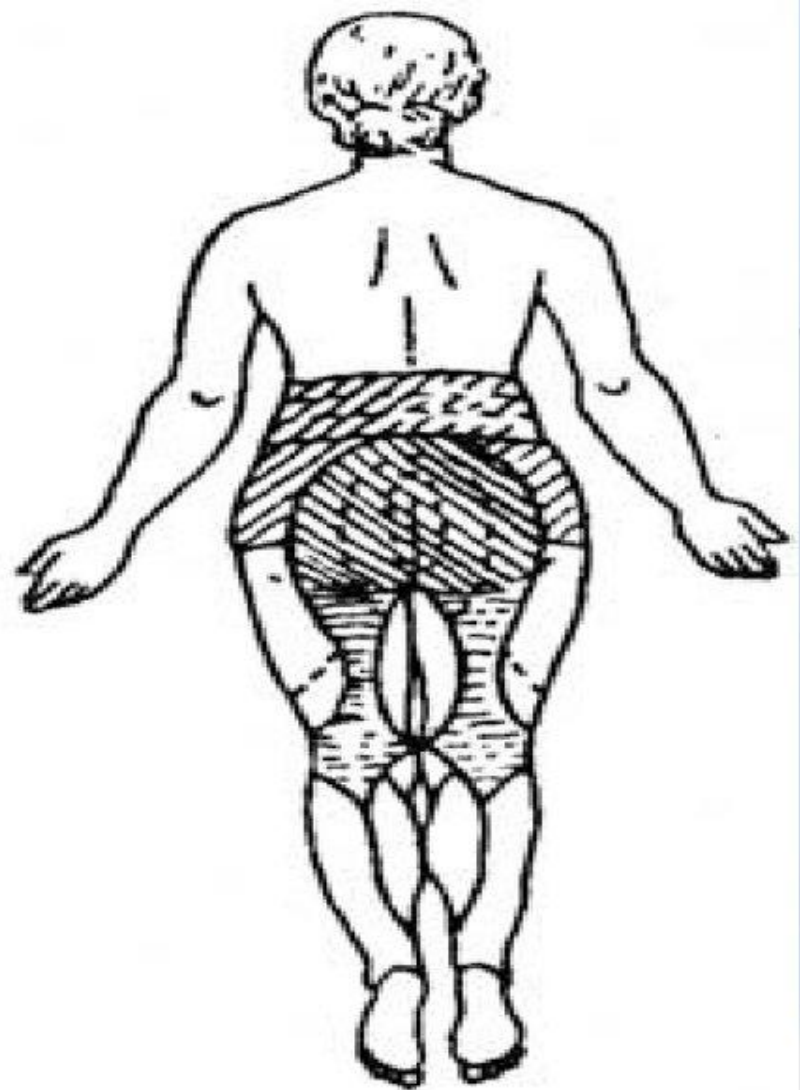
Емдік жаттығуларды (жаяу серуендеу, шаңғы тебу, жүгіру, жүзу т.с.с) ауруханадан шыққаннан кейін, амбулатория жағдайында жалғастырылуы керек. *Ауырсыну синдромы* кезінде парафин, балшық және гинекологиялық массаж, классикалық массаж қолданылады. *Миома, мастопатиясы* бар науқастарға радон ванналары ұсынылады. Ал бедеулікте импульсті тәртіпте ультрадыбыс , бел аймағына вибрациялық массаж тағайындалады. Емдік жаттығуларды науқас күнде , бастапқыда жеке 10-15 мин, кейін топпен бірге 20-25 мин орындайды. Ауырсыну болған жағдайд, ЕДШ доғарылады.

Жатыр миомасы кезіндегі ЕДШ

- Жатыр миомасы- тегіс бұлшықеттер тінінен тараған қатерсіз ісік. Осы патологияда жүргізілетін емдік жаттығулар жүзу, терренкур, шаңғы тебу, вибрациялық массаж, фитологиялық ем, оргонизімді шынықтыру шаралары тағайындалады.



a

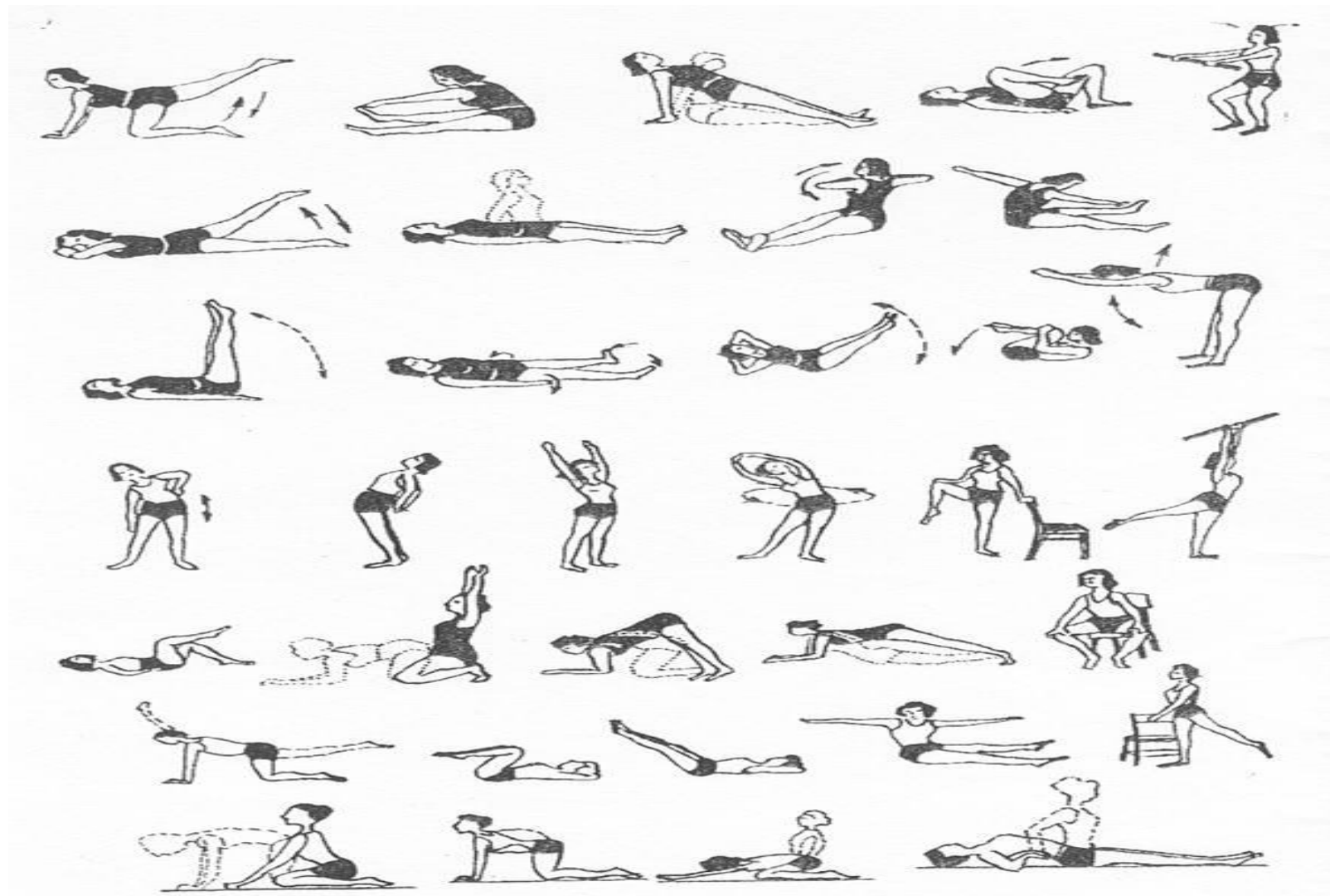


б

www.fiziolive.ru

<https://ppt-online.org/79973>

Гинекологиялық аурулардағы ЕДШ



Қорытынды

- Жүктілік кезіндегі дене шынықтыру жаттығулары жоспарыңызға кірмеуі де ғажап емес. Дегенмен, сарапшылар тұрақты түрдегі физикалық салмақ болашақ аналар үшін де, олардың балалары үшін де пайдалы деп санайды. Гинекологиялық аурулар кезінде ЕДШ әдістерін қолдана отырып бұл аурулардың асқынуын алдын алуымызға болады. Аурудың шамалы болсада жеңілдеуін іске асырамыз. ЕДШ өз уақытымен дәрігердің қадағалауымен болуы керек.

Пайдаланылған әдебиеттер

Лечебная физическая культура - Епифанов В.А. 2006г

С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с

3. ЕДШ оқу құралы . Астана 2012ж (220-228 стр)

4. <http://beremennuyu.ru/images/beremennuyu/2017/01/boli-v-spine-pri-beremennosti-3.jpg>

5. <https://www.ngp1.ru/wp-content/uploads/2016/03/gimnastika-dla-beremennih-700x415.jpeg>

6. <http://okymaterialdari.com/index.php?newsid=402534>, Оқу
ғылыми-өндірістік кешен, Жүктілік кезінде Емдік дене
шынықтыру

7. Салауатты жүктілік,
<https://www.pamperskz.com/kk-kz/pregnancy/healthy-pregnancy>



Кері байланыс сұрағы

- Жүкті әйелдерде ЕДШ-дың мақсаты
- Жүкті әйелдерде ЕДШ қарсы көрсеткіштері
- Жатыр миомасы кезіндегі ЕДШ



**Назарларыңызға
рахмет!**