

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА КУРОРТОЛОГІЇ, МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ФІЗІОТЕРАПІЇ
КАФЕДРА ОХОРОНИ МАТЕРИНСТВА ТА ДИТИНСТВА**

**ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСІ
РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ
У ВАГІТНИХ ПРИ НЕПРАВИЛЬНИХ ПОЛОЖЕННЯХ
ПЛОДА,
ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ ТА
ПРИ ДЕЯКИХ ГІНЕКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ**

УЖГОРОД - 2006

Автори:

Добра Петро Петрович, завідувач кафедрою курортології, медичної реабілітації та фізіотерапії факультету післядипломної освіти, доцент, кандидат медичних наук;

Бобик Юрій Юрійович, завідувач кафедрою охорони материнства та дитинства факультету післядипломної освіти, доцент, кандидат медичних наук;

Блага Ольга Сергіївна, асистент кафедри курортології, медичної реабілітації та фізіотерапії факультету післядипломної освіти, магістр медицини

Рецензент: Чопей Іван Васильович, декан факультету післядипломної освіти, завідувач кафедрою терапії та сімейної медицини, професор, доктор медичних наук

Затверджено на Вченій раді факультету післядипломної освіти
15 червня 2006 року протокол № 10.

Методична розробка рекомендована для лікарів-інтернів, спеціалістів з фаху фізіотерапія, лікувальна фізкультура, акушерство та гінекологія.

Лікувальна фізкультура при неправильних положеннях плода

Перебіг пологів при тазовому передлежанні звичайно нормальний, але часом виникають ускладнення, що становлять небезпеку як для плода, так і для матері.

З метою повороту плода широко використовують гімнастичні вправи. Припускають, що під час їх виконання змінюється положення плода у матці. Корируючою гімнастикою рекомендується займатися на 32-34 тижні вагітності.

Комплекс фізичних вправ при сідничному положенні плода

Наведені нижче фізичні вправи сприяють самоповороту плода у головне передлежання.

1. *Розминка.* Ходьба, що супроводжується різними рухами рук, ходьба на носках.
2. *Дихання.* В.п. – стоячи, руки вздовж тулуба. Підняти руки через боки догори – вдих, опустити вниз – видих. Повторити 3-4 рази.
3. *Для косих м'язів живота, спини, плечевого поясу.* В.п. – стоячи, руки на поясі. Нахилити корпус вліво – видих, випрямитися – вдих. Нахилиючись, праву руку підняти над головою. Виконати 5 разів у бік позиції плода (при I позиції – вліво, при II – вправо). Темп повільний, дихання рівномірне.
4. *Для розслаблення м'язів рук.* В.п. – стоячи, ноги на ширину плечей, руки вздовж тулуба. Виконувати похитувальні рухи руками. Виконати у бік позиції плода 5 разів, у протилежний 2-3 рази.
5. *Для розтягування тазового дна і збільшення рухомості кульшових суглобів.* В.п. – стоячи лівим боком до спинки стільця, спертися на неї лівою рукою. Згинаючи праву ногу в коліні, підняти її під прямим кутом до тулуба, відвести коліно вбік за допомогою правої руки, повернутися у В.п. Виконати кожною ногою у бік позиції плода 5 разів, у протилежний 2-3 рази. Дихання рівномірне.
6. *Для розтягування тазового дна і збільшення рухомості кульшових суглобів.* В.п. – стоячи, зігнути праву ногу в коліні, підняти її під

- прямим кутом до тулуба, захопивши її обома руками в “замок”. Відвести коліно вбік, піднести до живота, повернутися у В.п. Повторити у бік позиції плода 5 разів, у протилежний 2 рази.
7. *Для поперекових м'язів.* В.п – стоячи, руки вздовж тулуба. Підняти руку вгору – вдих, нахилитися вперед, торкнутися пальцями рук носка лівої ноги – видих, повернутися у В.п. Виконати з правою ногою. Повторити 5 разів у бік позиції плода, у протилежний 2-3 рази.
 8. *Для м'язевих груп верхнього і нижнього відділу тулуба і спини, тазового поясу.* В.п – стоячи на відстані кроку від стільця, ноги на ширину плечей, руками спертися на спинку стільця. На рахунок 1-2 прогнути спину та присісти, на 3-4 – повернутися у В.п. Повторити 3-4 рази. Дихання рівномірне.
 9. *Для м'язів черевного пресу.* В.п. – лежачи на спині, руки під головою. Зігнути ноги в колінах, підтягнути коліна до живота – вдих, повернутися у В.п – видих, повторити 2-3 рази. При I позиції плода – виконувати лівою ногою, при II - правою. Повторити у бік позиції плода 3-4 рази, у протилежний – 1 раз.
 10. *Для м'язів спини, тазового поясу та нижніх кінцівок.* В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, руки під головою. Підвести таз, розводячи коліна – вдих, з'єднати їх, повертаючись у В.п. – видих. Повторити 5-6 разів.
 11. *Для поздовжньої мускулатури спини.* В.п. – стоячи у колінно-ліктвовій позиції, плечевий пояс і таз тримати на одному рівні. Голову максимально схилити до підборіддя, спині надати дугоподібної форми. На рахунок 1-2 максимально прогинаючи спину, закинути голову назад, сісти на п'яти, не відриваючи рук від підлоги – видих, на 3-4 – прийняти В.п. – вдих. Повторити 3-4 рази.
 12. *Для м'язів черевного пресу, косих м'язів живота, тазового поясу.* В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути у кульшовому суглобі під прямим кутом. Охопити руками коліна. Протягом 3-5 хвилин виконувати повороти вліво та вправо. Повторити 3-4 рази.
 13. Виконати, лежачи на спині, діафрагмальне дихання.
 14. Протягом 5 хвилин повільна спокійна ходьба.

Протипоказання до виконання цих вправ: кров'янисті виділення, преєклампсія, декомпенсована серцево-судинна патологія,

захворювання нирок у стадії загострення, звуження кісткового тазу II ступеня, рубець на матці, загроза передчасних пологів.

Якщо самоповорот плода не відбувається, вагітним жінкам рекомендується наступна коригуюча гімнастика.

Комплекс фізичних вправ при сідничному передлежанні плода

Лягти лівим боком на тверду поверхню при I позиції плода, правим боком – при II. Ноги зігнути в колінах і кульшових суглобах. Протягом 5 хвилин дихати спокійно, рівномірно.

Зробити глибокий вдих, через спину, не розгинаючи ніг, перевернутися на протилежний бік. Лежати спокійно 5 хв.

Залишаючись у цьому положенні, випрямити ногу відповідно позиції плода, протилежну ногу залишити зігнутою в колінному і кульшовому суглобах.

Охопити руками коліно, відвести його в бік позиції плода, тулуб при цьому нахилити вперед. Описати внутрішнє напівколо зігнутою ногою, торкаючись передньої черевної стінки – глибокий подовжений видих.

Розслабитися, випрямити ногу.

Через 1 хвилину після повного вдиху і видиху вправу повторити. Вдома жінка виконує вправу щогодини, повторюючи її 6 разів на день.

Комплекс фізичних вправ при поперечному положенні плода

Лягти на протилежний до позиції плода бік. Перевернутися через спину на протилежний бік. Виконати ту ж саму вправу, що і при сідничному передлежанні. Вдома виконувати вправу щогодини, повторюючи її 6 разів на день. Через день слід обов'язково відвідувати лікаря.

Вище наведені фізичні вправи призводять до скорочення і розслаблення м'язів черевного пресу, екскурсії діафрагми, зміни внутрішньоматкового тиску, внаслідок чого відбуваються коливання навколоплідних вод і самоповорот плода. Крім того, нахил тулуба вперед і зігнута у колінному та кульшовому суглобах нога зменшує довжину матки, цим самим сприяючи зміщенню голівки у потрібному напрямку.

Після самоповороту плода накладається фіксує пов'язка чи бандаж. Даний метод не вимагає присутності лікаря або медсестри, його легко засвоює та проводить вдома сама вагітна.

Якщо після коригуючої гімнастики самоповорот плода не відбувається, то у 33-34 тижні застосовується зовнішній профілактичний поворот плода на голівку.

Б.А. Архангельський у 1944 році вперше детально розробив умови, показання та протипоказання до застосування зовнішнього профілактичного повороту плода на голівку. Однак цей метод не знайшов виходу до широкої акушерської практики. Це було зумовлено, перш за все, недосконалістю техніки повороту.

Пізніше методика виправлення неправильного положення плода була удосконалена іншими лікарями.

Так, І.І. Грищенко та А.Є. Шулешова рекомендують:

1. Нахили тулуба у бік плода;
2. Згинання ніг у колінних та кульшових суглобах з одночасним згинанням тулуба у бік позиції плода;
3. Вигинання спини, спираючись на прекладку шведської стінки;
4. Вигинання спини у колінно-ліктьовому вихідному положенні;

5. Згинання ніг у положенні лежачи на спині; притягнення ніг до живота; напівповорот таза за допомогою зігнутих ніг у бік позиції плода.

Б.Г. Кайо рекомендує вагітній піднімати ногу відповідно до позиції плода і відводити її назад, дихання глибоке, черевне.

І.Ф. Декань пропонує вагітній повертатися по чергово з правого на лівий бік і лежати на кожному боці по 10 хв. Повторювати вправу 3 рази на добу, виконувати по 3-4 рази у кожен бік. Нерідко поворот плода на голівку відбувається протягом 7 діб.

Фізичні вправи у післяпологовому періоді

Відновлення всіх систем організму після пологів триває близько 2-3 тижнів. Цей термін можна значно скоротити, якщо зразу після пологів використовувати спеціально підібрані вправи.

Гімнастика у ранньому післяпологовому періоді попереджує венозний застій, допомагає матці та її зв'язкам повернутися у нормальне положення, укріплює м'язи, фізичну форму і нормальну поставу.

Протипоказаннями до виконання вправ у цьому періоді є погане загоєння травм промежини, післяпологова інфекція, тромбофлебіти у гострий період.

Уже на протязі першої-другої доби рекомендують виконувати вправи на напруження та розслаблення м'язів.

Дихальні м'язи відновлюються за допомогою створення опору вдишу, наприклад, шляхом легкого притискування крил носа, протидії долонями, які накладають на передню черевну стінку або на нижні ребра.

Через 10-12 годин після пологів перед тим, як вставати з ліжка, породіллі рекомендують виконати декілька вправ для ніг.

Особливу увагу надають виконанню вправ, які сприяють укріпленню м'язів, що найбільш ослабли. Необхідно знайти оптимальні прийоми переходу з положення лежачи у положення стоячи і навпаки, обмежуючи при цьому виконання вправ на відведення і приведення ніг.

У цей період можуть бути рекомендовані **наступні вправи**:

1. В.п. – лежачи на спині, плечі підвести. Стиснути кисті у кулаки, зігнути руки у ліктьових суглобах. Випрямити і розслабити руки. Дихання рівномірне.
2. В.п. – лежачи на спині, долоні покласти на живіт. Вдих – підняти черевну стінку, протидіючи їй долонями – видих, голову і плечі підвести, руки підняти вперед. Цю вправу також виконують, розміщуючи долоні на нижніх ребрах і протидіючи черевній стінці під час вдишу.
3. В.п. – лежачи на спині, ноги ледь зігнути. Підняти стегна, напружуючи м'язи сідниць та промежини. Розслабити їх, повертаючись у В.п.

4. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, коліна трохи розвести. Руками охопити лікті. Виконати повороти верхньої частини тулуба вправо і вліво.
5. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, коліна з'єднати, руки завести за голову, долоні тримати на потилиці. Перенести коліна вправо, одночасно піднімаючи стегна. Повернутися у В.п. Повторити вправу в лівий бік.
6. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, коліна з'єднати, руки завести за голову, долоні тримати на потилиці. Вдих – підняти грудну клітку, видих – підвести голову, підняти лікті.
7. В.п. – лежачи на спині, прямі ноги разом, руки на поясі. Повернутися у правий бік, далі у лівий. Дихання рівномірне.
8. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, руки з'єднати долонями перед грудьми. З силою тиснути на долоні, тримати напруження 3-5 хв, після чого руки розслабити та опустити вздовж тулуба. Дихання рівномірне. При повторенні вправи рівень долоней відносно грудей змінюють на більш високий.
9. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, руки вздовж тулуба. Підвести голову і зробити нахил вправо, одночасно достаючи долонею ногу якомога нижче у напрямку коліна. Повторити вправу в лівий бік. Дихання рівномірне.
10. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, руки вздовж тулуба. Почергово випрямляти ноги у колінному суглобі, одночасно виконуючи повороти стопами.
11. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підвести голову, одночасно невисоко підіймаючи ноги. Повернутися у В.п. Дихання рівномірне.

До 6-го тижня після пологів організм породіллі не слід фізично перевантажувати. Необхідно виключити у цей період заняття бігом, плаванням, спортивними іграми, лижним спортом тощо.

Після 6-го тижня вводяться вправи у різних вихідних положеннях, крім положення сидячи. Слід застосовувати вправи, які формують правильну поставу і естетичну ходу, укріплюють м'язи живота і тазового дна.

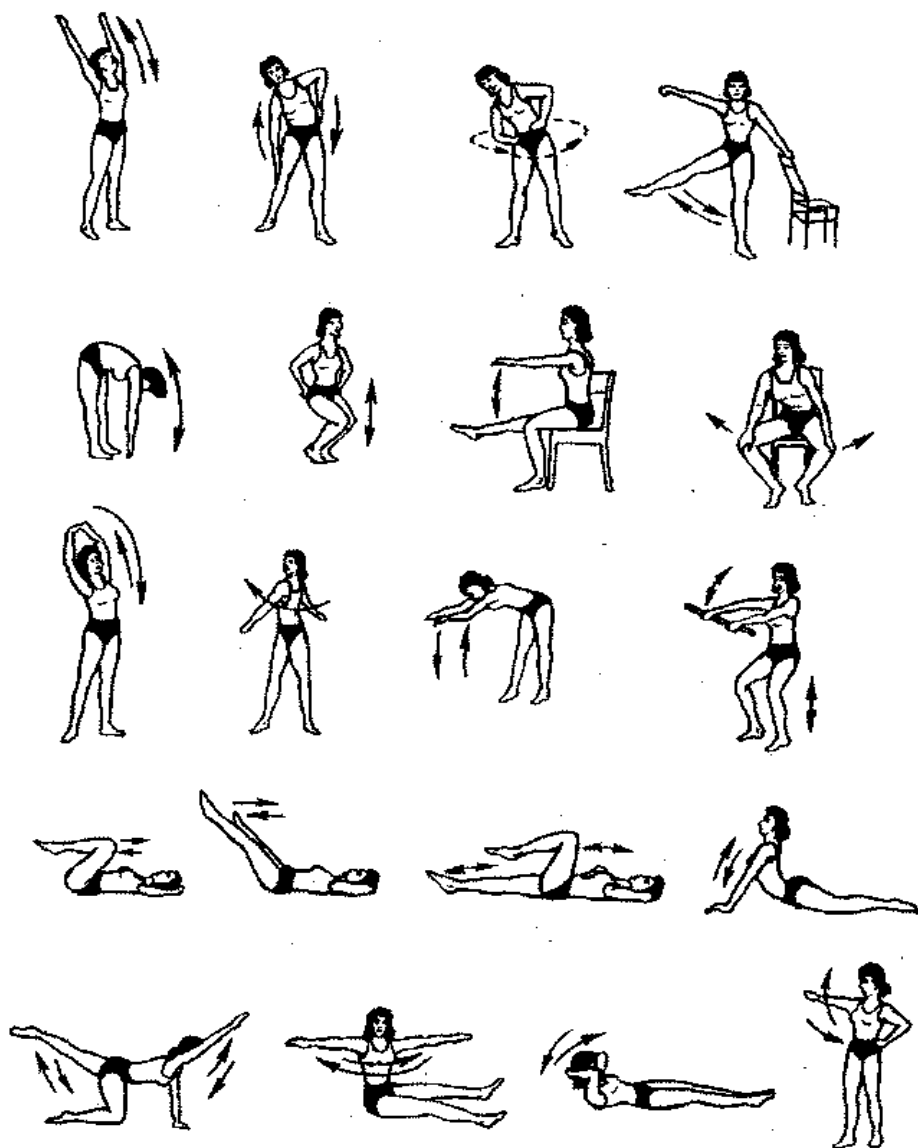
Необхідно обмежити піднімання важких речей і дитини, уважно слідкуючи, щоб зв'язки і м'язи хребта були захищені від перевантаження.

Відновлення повної працездатності м'язів потребує систематичного тренування протягом 3-4 місяців.

Для цього можуть бути рекомендовані **такі вправи**:

1. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, руки перед грудьми, пальці рук переплести у “замок”. Спробувати розірвати замок, тримаючи напруження кілька секунд, після чого розслабити м'язи рук.
2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, коліна розвести, руки поставити долонями на внутрішню поверхню стегон. Намагатися з'єднати ноги, протидіючи собі долонями, водночас на кілька секунд напружити м'язи промежини. Розслабити м'язи, повернутися у В.п. Повторювати, збільшуючи час напруження м'язів промежини.
3. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути. Спираючись на руки, підвести стегна, намагаючись окреслити ними коло спочатку у правий, а потім у лівий бік. Повернутися у В.п.
4. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути, долоні покласти на стегна. Підвести голову і плечі, водночас тиснути руками на стегна, напружуючи м'язи живота. Витримати напруження кілька секунд. Повернутися у В.п.
5. Цю вправу можна зробити ефективнішою, якщо підтягувати коліна до підборіддя, водночас намагаючись спричинити собі опір, протидіючи обома руками.
6. В.п. – колінно-ліктьова позиція. Напружити м'язи черевної стінки – втягнути живіт. Розслабити м'язи. Далі виконати мах лівою рукою, повернути верхню частину тулуба вліво, повернутися у В.п. Повторити у правий бік.
7. В.п. – стоячи на колінах, руки розвести у боки. Повернути тулуб вправо, відхилитися назад, намагаючись дотягнутись правою рукою до лівої п'яти. Повернутися у В.п. Повторити в інший бік.
8. В.п. – стоячи на колінах, руки вздовж тулуба. Перенести стегна вправо, сідаючи праворуч на підлогу, руки прямі перед тулубом. Повернутися у В.п. Повторити в інший бік.
9. В.п. – стоячи. Повільно переносити масу тіла з носків на п'яти.

10. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки завести за голову, долоні поставити на потилицю. Виконати нахили тулуба у правий і лівий боки.
11. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки поставити долонями на стегна. Виконати швидкий нахил тулуба вперед. Повернутися у В.п.



Малюнок 1. Приблизний комплекс лікувальної гімнастики у післяпологовому періоді.

**Спеціальні вправи та рекомендації
для попередження
варикозного розширення вен нижніх кінцівок**

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах. Підняти праву ногу вгору, раз – вдих. Повернути праву ногу у В.п., два – видих. Підняти ліву ногу вгору, три – вдих. Повернути ліву ногу у В.п., чотири – видих. Виконати вправу по черговою правою і лівою ногами 6 разів.

Вдома протягом усього терміну вагітності хоча б 1 раз на день (краще ввечері), а в останній місяць вагітності 2 рази на день (після обіду та ввечері) приймати наступне положення: лягти на підлогу, ноги покласти гомілками на стільчик. Утримувати таке положення не менше 15 хвилин.

Рекомендується хоча б через день робити контрастні ванночки для ніг у теплій і холодній воді: хвилину тримати ноги в теплій воді, хвилину – в холодній. Тепла вода викликає розширення судин, холодна – їх звуження. Така процедура покращує еластичність та міцність стінок судин. Загальна тривалість процедури – 6-10 хвилин.

Крім того, дуже корисним є відпочинок протягом 1,5-2 годин у день, лежачи на лівому боці. У цьому положенні покращується матковий кровотік, газообмін та транспорт поживних речовин через плаценту. В акушерській практиці ця рекомендація вважається профілактичним заходом щодо затримки розвитку плода.

Орієнтовний комплекс вправ при обмежено рухливих зміщеннях та загибах матки

Вступна частина: 5 хв.

Ходьба з різними положеннями рук, тулуба. Прискорена ходьба з переходом на біг.

Основна частина: від 15 до 20 хв.

Вправи спрямовані на загальне зміцнення та оздоровлення організму, на покращення крово- та лімфообігу у малому тазу, на навчання довільному розслабленню кісткової (скелетної) мускулатури.

Оптимальне В.п.: колінно-ліктьове, колінно-кистьове, колінно-грудне, підшвено-ліктьове, підшвено-грудне.

Заключна частина.

Дихальні вправи виконуються у В.п., стоячи на колінах, при цьому черевна стінка повинна бути максимально розслаблена.

Спеціальні вправи:

1. В.п. – стоячи. Виконувати швидкі нахили корпусу вперед з одночасними поворотами тулуба праворуч і ліворуч.
2. В.п. – колінно-кистьове. Почергове піднімання ніг назад, догори.
3. В.п. – те ж. Згинаючи руки в ліктьовому суглобі, опускаємо тулуб грудьми до підлоги.
4. В.п. – те ж. “Кішечка” – вигнути спину, опустивши голову та втягнувши сідниці, потім прогнути спину, піднімаючи голову і таз 3-4 рази.
5. В.п. – те ж. “Підліз під паркан” – зігнути руки в ліктях, опустивши верхню частину тулуба і плечі, таз не опускати. Потім, ніби ковзаючи грудьми над самою підлогою “підліз під паркан”, опускаючи таз 3-4 рази.
6. В.п. – те ж. Підняти одночасно праву руку і ліву ногу, далі навпаки 3-4 рази.
7. В.п. – те ж. Переставляючи руки вбік (рухи приставного кроку), повернути тулуб до положення руки на лінії колін.
8. В.п. – те ж. Підтягуючи праву ногу вперед, торкнутися правим коліном лівої кисті і навпаки.
9. В.п. – те ж. Спираючись на носки і розгинаючи коліна, перейти в підшвено-ліктьове положення і повернутися у В.п.

10. В.п. – те ж. Спираючись на носки, перейти у підшвено-кистьове положення, далі енергійно згинаємо коліна і приймаємо колінно-ліктьове положення.
11. В.п. – те ж. Спираючись на носки і розгинаючи коліна, перейти в підшвено-кистьове положення, далі у цьому ж положенні біг на місці.
12. В.п. – те ж. Згинаючи руки, перейти у колінно-ліктьове положення, і повернутися у В.п.
13. В.п. – колінно-ліктьове. Опустити верхню частину тулуба і плечі, намагаючись торкнутися грудьми підлоги, таз залишається у колишньому положенні. Виконати 5-6 разів.
14. Почергове витягування ніг назад догори й у сторони на носок 4-6 разів. Дихання рівномірне.
15. Спираючись на носки і розгинаючи коліна, перейти у підшвено-ліктьове, кистьове положення.
16. Присівши з опорою на кисті рук попереду, переставляючи по черзі руки вперед, перейти в упор лежачи.
17. В.п. – стопо-кистьове. Ходьба на “високих четвереньках” протягом 1-1,5 хв “звичайно” та “інохіддю”.
18. В.п. – лежачи в упорі обличчям вниз, одна нога зігнута коліном до грудей і поставлена на носок. Зміна ніг.
19. В.п. – те ж. Переставляючи руки приставним рухом (носки ніг на місці). Зробити коло чи рух вправо і вліво на 90° 4-6 разів.
20. В.п. – лежачи обличчям вниз. По черзі піднімання прямих ніг назад догори із втягуванням заднього проходу.
21. В.п. – те ж. Почергове відведення в сторони ніг, зігнутих у коліна.
22. Лежачи на животі руки вздовж тулуба – “рибка”: підняти одночасно верхню частину тулуба і прямі ноги, плечі відведені назад, прямі руки тягнуться до ніг. Утримання цієї позиції 8-10 секунд. Повторити 4-6 разів.
23. В.п. – те ж. Вправа “ластівка”, прогнутися, розвести руки в сторони, ноги на підлозі. Утримання цієї позиції 8-10 секунд. Повторити 4-6 разів.
24. В.п. – те ж. Зігнути обидві ноги у колінах, намагаючись дістати п’ятами сідниці 8-10 разів.

Заключна частина.

Спокійна ходьба. Дихальні вправи.

Комплекс вправ при запальних захворюваннях жіночих статевих органів, спайках, безплідді

Вступна частина: 5 хв.

Ходьба з різними положеннями рук, тулуба. Ходьба з переходом на біг.

Основна частина: 15-20 хв.

Вправи на прискорення кровообігу у тазовій ділянці, що призводить до зменшення застійних явищ у ділянці малого тазу, прискореного розсмоктування (зникнення) ексудату і видалення продуктів розпаду з вогнища запалення.

Заключна частина: дихальні вправи.

Підсиленню кровообігу у малому тазі добре сприяє ходьба: з підійманням на носки, високим підійманням колін, підтягуванням коліна до грудей, махом прямою ногою вперед і вбік, із змінним перехрещуванням ніг (околишній крок), з випадом вперед, у напівприсяді, у повному присяді, з подоланням перешкод (крокування через гімнастичний ослін).

Спеціальні вправи:

1. В.п. – лежачи на спині, руки за голову. Почергове підіймання прямих ніг догори 5-7 разів.
2. В.п. – те ж. Ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Розвести і звести ноги. Повторити 6-8 разів.
3. В.п. – те ж. Коліна розведені в боки, руки на зовнішній стороні колін. Активне (з опором) зведення колін разом.
4. В.п. – те ж. Але руки на внутрішній стороні колін. Активне (з опором) розведення колін у сторони.
5. В.п. – лежачи на спині, руки за голову. Піднявши ноги догори до прямого кута – “ножиці” 5-7 разів.
6. В.п. – те ж. Перейти у положення сидячи, охопивши руками коліна, лягти. Повторити 5-8 разів.
7. В.п. – те ж. Підняти праву ногу, потім ліву, повільне опускання обох ніг. Повторити 8-10 разів.
8. В.п. – те ж. Руки за головою. Протягом 15-20 сек “велосипед”.
9. В.п. – лежачи на животі. Почергове відведення в сторони ніг. Повторити 5-7 разів.

10. В.п. – те ж. Ноги нарізно. Поворот п'ятами всередину і назовні.
11. В.п. – колінно-кистьове, на четвереньках. По черзі відводити ноги назад. Повторити 5-8 разів кожною ногою.
12. В.п. – лежачи на боці, одна рука під голову, інша на стегно. Піднімання догори вбік.
13. В.п. – те ж. Рука на поясі. Максимально ногою вбік, назад – раз, вперед – два.
14. В.п. – сидячи на підлозі, ноги розведені. Виконувати нахили по черзі до правої і лівої ноги 5-7 разів до кожної ноги.
15. Сидячи з опорою на руки на підлозі, ноги витягнуті. По черзі згинання ніг п'ятою до тазу.
16. Сидячи з опорою на руки позаду, ноги витягнуті і розведені на ширині плечей. Поворот носками ніг всередину і назовні.
17. В.п. – те ж. Почерговий круговий рух ногою в кульшовому суглобі 5-7 разів.
18. В.п. – сидячи на п'ятах. Прийняти колінно-ліктьове положення, повернутися у В.п. Повторити 6-8 разів.
19. Упор на ліктях, ноги прями. Встати на коліна, повернутися у В.п. Виконати 5-8 разів.
20. В.п. – стоячи на колінах. Руки догори, за голову, на стегна. Почергове витягування ніг назад.
21. В.п. – те ж. Руки на стегнах. Почергове відведення ніг в сторони.
Заключна частина. Дихальні вправи.



Малюнок 2. Приблизний комплекс лікувальної гімнастики при гінекологічних захворюваннях.

Гідрокінезотерапія

Гідрокінезотерапія – лікувальна фізкультура у басейні, яка має ряд переваг перед заняттями у фізкультурній залі.

Виконання плавних, повільних рухів, що імітують плавання, не потребує фізичних зусиль і сприяє повнішому розслабленню та розтягненню м'язів тазового дна, промежини та ніг. У воді зменшується рефлекторна збуджуваність м'язів, статична напруженість.

Водні процедури для вагітних – це загартовуючий, загальнозміцнюючий та тонізуючий засіб, який підвищує опірність організму щодо різноманітних інфекцій. Вода у басейні діє як легкий масаж, що дуже важливо для покращення трофіки м'язів, особливо нижніх кінцівок при варикозному розширенні вен.

Відомо, що у воді зменшується статична вага тіла, і таким чином знижується навантаження на хребет і кістки тазу, розслаблюються групи м'язів, які несуть підвищене навантаження у зв'язку із вагітністю.

Показання для призначення вагітним ЛФК у басейні:

- Вагітність, що нормально перебігає;
- Анемія;
- Гіпотонія;
- Серцево-судинні захворювання без серцевої недостатності;
- Ожиріння, неврози;
- Варикозне розширення вен нижніх кінцівок;
- Хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів у стадії ремісії.

Протипоказання:

I) Акушерські:

- Термін вагітності більше 34-35 тижнів;
- Загроза переривання вагітності на даний час;
- Циркулярний шов на матці;
- Наявність рубця на матці.

II) Екстрагенітальні:

- Гострі і хронічні захворювання шкіри;
- Захворювання очей;
- Захворювання ЛОР-органів;

- Хронічні інфекції;
- Стан після перенесених інфекційних захворювань;
- Серцева недостатність.

Якщо під час гідрокінезотерапії у вагітної спостерігається погіршення загального стану, водні процедури слід відмінити.

Приблизний комплекс вправ у басейні для вагітних

Вправи перед занурюванням у басейн:

1. Дихальні вправи. На рахунок 1-2 – вдих, на 3-4 – видих.
2. Стиснути кисті рук у кулак і розтиснути їх, поступово прискорюючи темп рухів, повторити 18-20 разів.
3. Кругові рухи руками у плечевих суглобах. Темп середній. Виконати 5-6 разів.
4. Кругові рухи стопами. Виконати 10-12 разів.

Вправи у воді

Виконувати біля опори. Вода на рівні грудей.

1. Глибоко вдихнути і зануритися з головою у воду або опустити голову у воду і зробити довгий видих через рот. Виконати 4-6 разів.
2. В.п. – повернутися обличчям до стінки басейну, руками триматися за опору. Піднятися на носки, а потім опуститися на п'яти. Темп середній. Виконати 8-10 разів.
3. В.п. – те ж саме. Розвести коліна. Темп середній. Виконати 10 разів.
4. В.п. – те ж саме. Повороти колін в обидва боки. Темп середній. Виконати 8-10 разів у кожен бік.
5. В.п. – стати лівим боком до стінки басейну, права рука на поясі, ліва – на опорі. Нахилити тулуб вліво, потім вправо. Темп середній. Виконати 6-8 разів у кожен бік.
6. В.п. – те ж саме. Відвести ліву, а потім праву ногу вбік з великою амплітудою у кульшовому суглобі. Темп повільний. Виконати по 6-8 разів кожною ногою.
7. В.п. – стати спиною до стінки басейну, ноги на ширині плечей, руками триматися за опору. Прогнутися, відхилившись від опори. Повернутися у В.п. Темп повільний. Виконати 8-10 разів.
8. В.п. – стати спиною до стінки басейну, руками триматися за опору. На рахунок 1-4 – плавно розвести ноги в різні боки, 5-8 – повернутися у В.п. Темп повільний. Виконати 4-6 разів.
9. Плавати з опорою на дошку до 8-10 хв.

Література

1. Абрамченко В.В. Безопасное материнство. (Физическое совершенство женщины). – СПб: ИАГ РАМН им. Д.О. Отта, 1997. – 240 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учеб.-метод. пособие для мед. работников. – М.: Сов. спорт, 2001. – 271 с.
3. Владимиров О.А., Лобода М.В., Тофан Н.І. Санаторно-курортне лікування вагітних. – К.: Тамед, Альтерпрес, 2001. – 256 с.
4. Еремеев Б.В. Женщинам о физической культуре. – Київ: Здоров'я, 1991. – 174 с.
5. Клячкин Л.М., Щегольков А.М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 2000. – 328 с.
6. Немедикаментозне лікування в клініці внутрішніх хвороб/ Бабов К.Д., Бліндер М.А., Богданов М.М. та ін. – К.: Здоров'я, 1995. – 528 с.
7. Перспективи розвитку спортивної медицини і лікувальної фізкультури 21 століття: Матеріали I Всеукр. з'їзду фахівців із спорт. медицини і ЛФК. – О., 2002. – 272 с.
8. Поляев Б.А. Лечебная физкультура как основа восстановительного лечения// Медицинская сестра. – 2003.- № 5.-с.5-6.
9. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие/ В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева, А.Ф. Куликов; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГИФК, 1999.- 72 с.
10. Султанова О.А. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения// Медицинская сестра. – 2003.- № 2.-с.29-32.
11. Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури у валеології: Тез. доп. 8 Міжнар. наук-практ. конф. – 2003.- 230 с.
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999.-608 с.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК