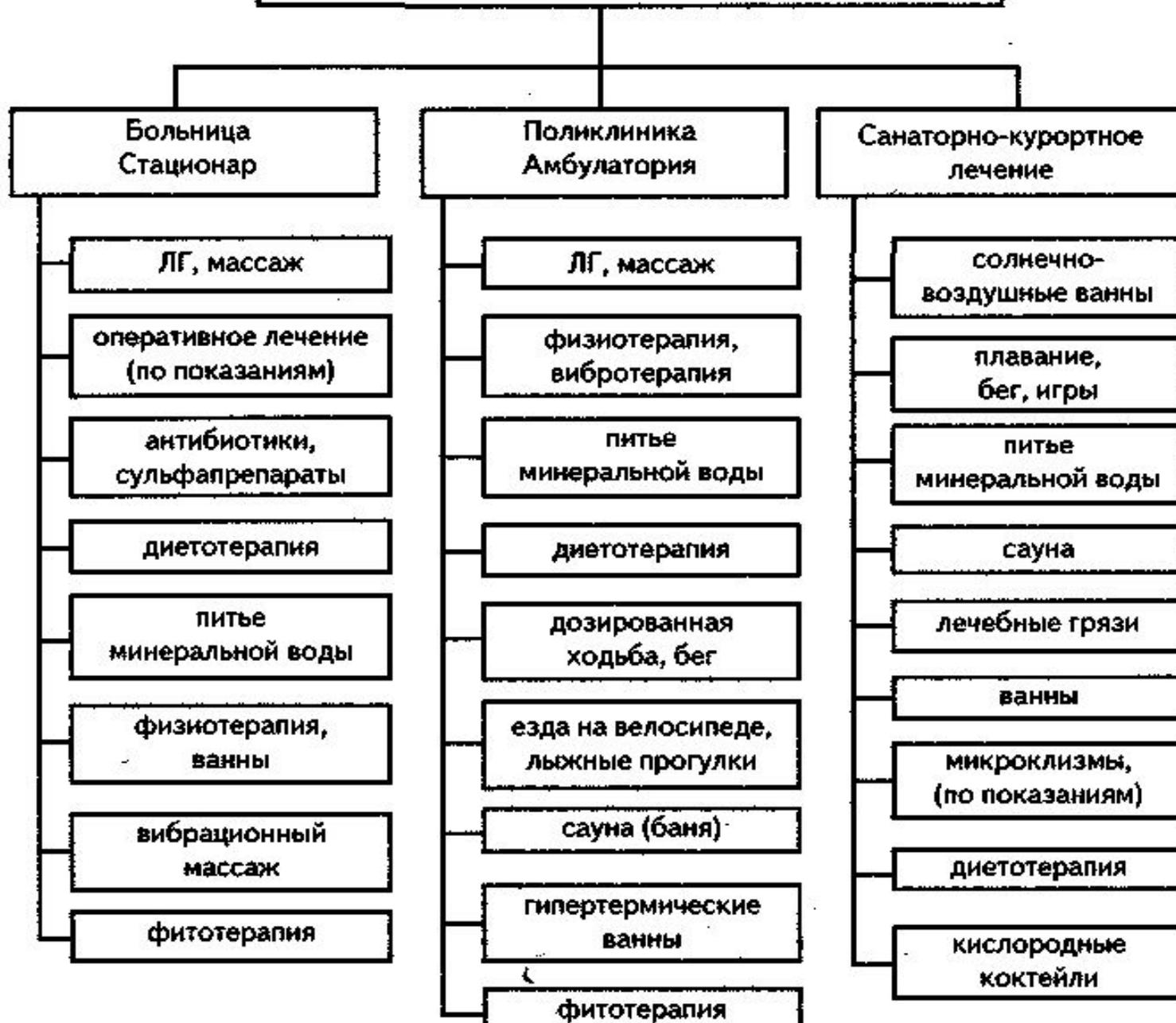


**ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ПОЧЕК
И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ
ПУТЕЙ
ПРИ НАРУШЕНИИ
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Комплексная реабилитация больных
с заболеваниями почек и мочевыводящих путей



Мочекаменная болезнь

- Мочекаменная болезнь обусловлена метаболическими нарушениями.
- Она может быть малосимптомной и проявляться лишь тупой болью в пояснице.
- Типичное проявление мочекаменной болезни — почечная колика в результате смещения камня и иногда с выделением камня.
- Характерна резкая болезненность при поколачивании поясницы на стороне поражения.
- Мочекаменная болезнь очень часто

ЛФК

- **Не следует плавать в холодной воде!**
- Лыжные прогулки, езда на велосипеде (или занятия на велотренажере), сочетание бега с ходьбой с последующим приемом обильного питья и гипертермической ванны.
- **Провоцирующим моментом** почечной колики часто бывают **повышенное физическое напряжение или сотрясение тела** (езда на мотоцикле, плавание в холодной воде и др.).



Нефроптоз

- **Опущение почки.**
- **Почка не является неподвижным органом:** при дыхании, перемене положения тела, физических напряжениях она может смещаться книзу, вокруг своей вертикальной, сагиттальной или фронтальной оси.
- **Нефроптоз часто является результатом травмы** — удара в поясничную область, ушиба ее при падении, резкого сотрясения тела при падении, сильного сокращения брюшных мышц при чрезмерном физическом

ЛФК И МАССАЖ

ЛФК:

- **Специальный комплекс упражнений** лежа на спине на кушетке с приподнятым изножием;
- **Общеразвивающие упражнения;**
- **Дыхательные упражнения.**

МАССАЖ:

- **проводится массаж спины,**
- **живота,**
- **бедер.**

Пиелонефрит

- **Воспаление почечных лоханок бактериальной природы** с распространением на паренхиму почек.
- **Показаны умеренные физические нагрузки:**
 - ЛФК,
 - прогулки на лыжах, ходьба, езда на велосипеде или занятия на велотренажере и др.
- **Рекомендуется:**
 - сауна (баня) с последующим приемом теплого душа (исключается плавание в бассейне, купание в водоемах!);
 - проведение массажа с подогретым маслом или массаж в теплой ванне (температура не ниже 38°C).

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЕЗ
ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И
РАССТРОЙСТВАХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

- **Физические упражнения оказывают существенное влияние на обмен веществ.**
- Этим объясняется широкое использование физических упражнений при расстройствах функции эндокринных желез.

Сахарный диабет

- В зависимости от уровня гликемии, чувствительности к лечебным воздействиям и наличия или отсутствия осложнений **выделяют три степени тяжести сахарного диабета:**
- *легкая степень*, когда уровень сахара в крови не поднимается выше 1,6 г/л (160 мг%), кетоацидоз отсутствует, компенсация достигается диетой;
- *среднетяжелая степень* (имеется склонность к кетоацидозу);
- *тяжелая степень*, когда колебания уровня сахара в крови в течение суток более 2—2,5 г/л, имеется склонность к гипогликемии, кетоацидозу.

- **Главное — не допускать переутомления:**

- ✓ ЛФК,

- ✓ дозированная ходьба,

- ✓ прогулки на лыжах,

- ✓ плавание и др.

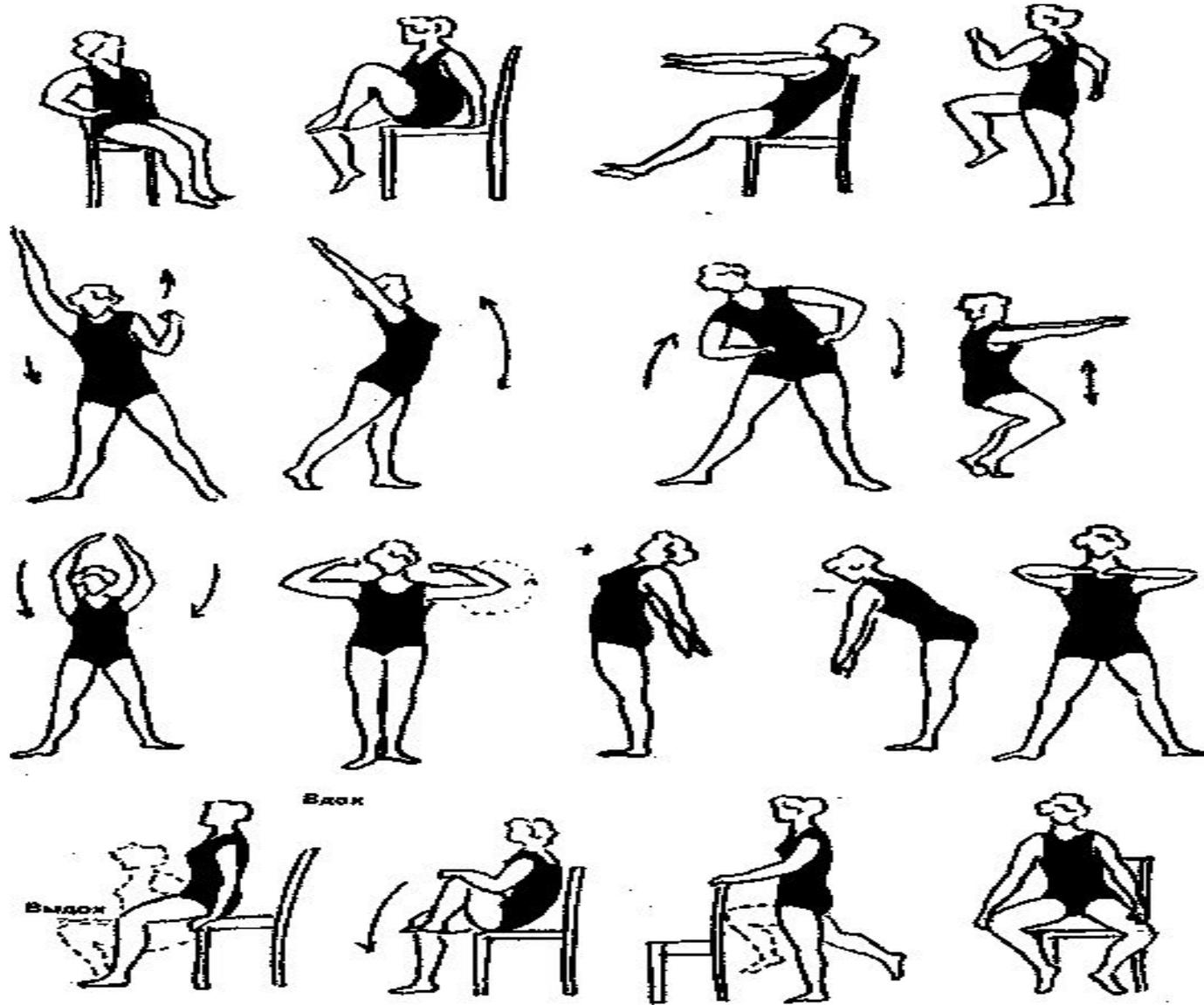
- **ЛГ включает:**

- **Общеразвивающие, дыхательные и упражнения на расслабление лежа, сидя и стоя.**

- **Рекомендуются также упражнения с гимнастической палкой, набивными мячами, игровые упражнения.**

- **Темп медленный и средний.**

Примерный комплекс ЛГ при диабете



Ожирение

- **Увеличение массы тела за счет избыточного отложения жировой ткани.**
- **Различают:**
 - ***экзогенно-конституционное ожирение*** вследствие несоответствия между поступлением и расходом энергии при наличии конституциональной предрасположенности;
 - ***церебральное ожирение***, связанное с заболеванием головного мозга (воспалительный процесс, травма, опухоли);
 - ***эндокринное ожирение***, возникающее при патологии эндокринной системы (заболевание гипофиза, надпочечников, щитовидной железы и др.).

Выделяют три степени ожирения:

- ***I степень*** — избыток массы тела на 30%;
- ***II степень*** — избыток массы тела на 30–49%;
- ***III степень*** — избыток массы тела на 50% и выше.
- **Более выраженная степень (II–III)** наблюдается при церебральном ожирении.

Больные жалуются:

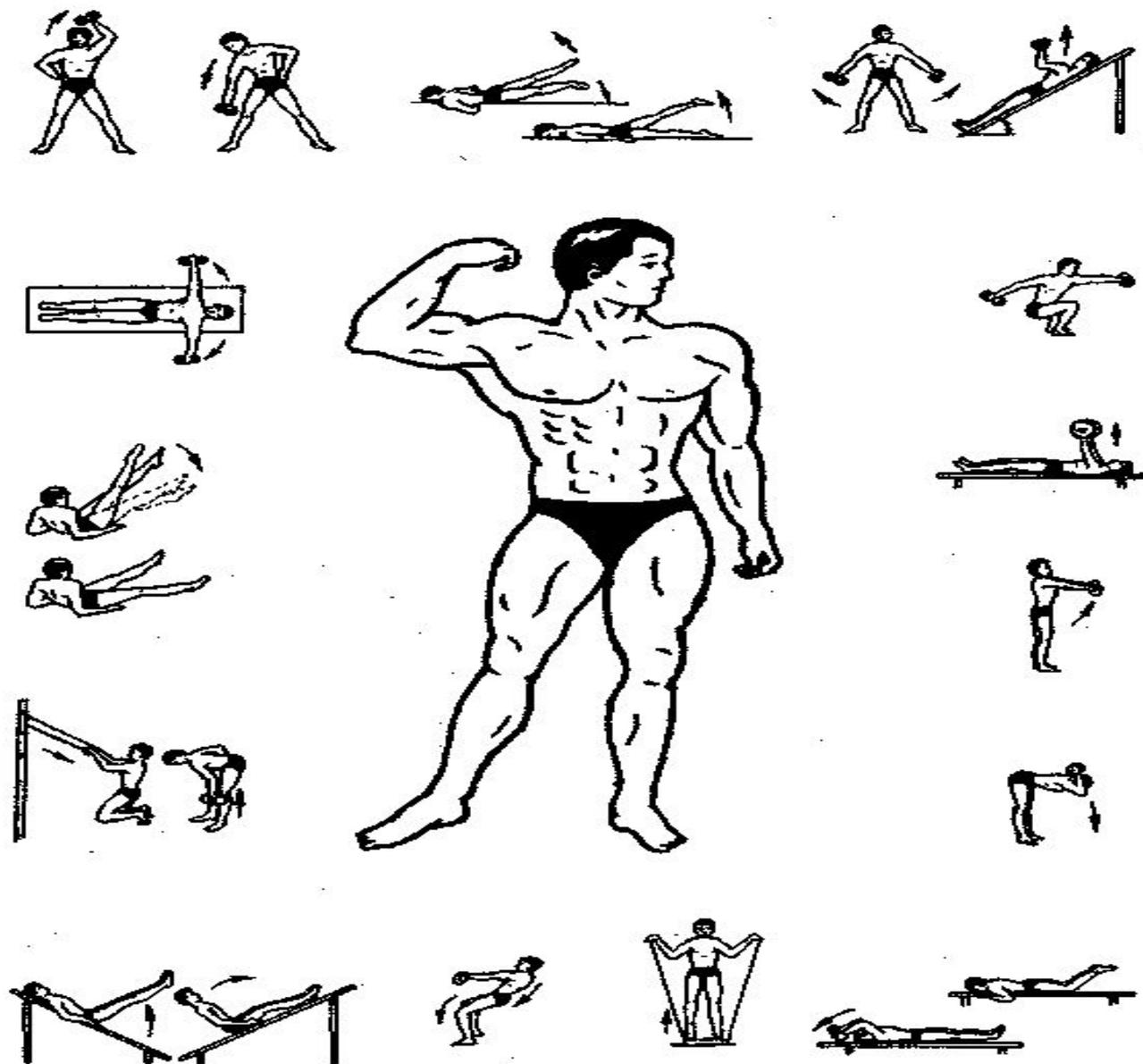
- на одышку при физической нагрузке,
- утомляемость,
- сонливость,
- повышенный аппетит и жажду.
- Возможно развитие хронической дыхательной недостаточности и легочной гипертензии.

- **ЛФК**, дозированная ходьба по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, игры и другие виды физической деятельности.
- **ЛГ** с гантелями, резиновым амортизатором, набивными мячами и у гимнастической стенки.
- **После занятий полезен массаж** спины, ягодиц и ног.
- **Массаж при ожирении** применяется в комплексе с занятиями физкультурой и в тренажерном зале.

Дозированная ходьба:

- **очень медленная** — от 60 до 70 шагов/мин (от 2 до 3 км/ч) при ожирении III степени;
- **медленная** — от 70 до 90 шагов/мин (от 2 до 3 км/ч) при ожирении III степени;
- **средняя** — от 90 до 120 шагов/мин (от 4 до 5,6 км/ч) при ожирении II—I степени;
- **быстрая** — от 120 до 140 шагов/мин (от 5,6 до 6,4 км/ч) при ожирении II—I степени;

Примерный комплекс ЛГ при ожирении



Подагра

- Болезнь, характеризующаяся **нарушением пуринового обмена** и сопровождающаяся накоплением мочевой кислоты в организме.
- Подагра нередко **сочетается с нарушением других видов обмена** — ожирением и диабетом.
- При подагре **в области прикрепления к костям связок, суставных сумок, сухожилий развиваются костные разрастания — остеофиты.**
- **Часто имеет место деформация**

- **Комплекс ЛФК состоит из:**

- общеразвивающих упражнений,
- дыхательной гимнастики,
- упражнений с мячами,
- гимнастической палкой,
- в И.П. - лежа, сидя,
- упражнений в воде (ванне, бассейне).

- **При санаторно-курортном лечении рекомендуются :**

- ✓ плавание,
- ✓ езда на велосипеде,
- ✓ лечебная гимнастика.

- **В методике ЛГ широко применяют :**

- пассивные движения в пораженных суставах,
- динамические упражнения для непораженных суставов,
- сочетая при этом напряжение и расслабление мышечных групп, а также дыхательные упражнения.

- Позже добавляются **активные упражнения для пораженных суставов в облегченных условиях**, применяются также упражнения с предметами, механотерапия.