

ЛФК ПРИ АКУШЕРСКО- ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПОДГОТОВИЛА: НИКОЛАЕВА АННА ВИКТОРОВНА
СТУДЕНКА СБК, 3 КУРСА, ГРУППЫ СД-3.



ЛФК ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

При данном заболевании показаны:

- лечебная гимнастика при недержании мочи
- массаж
- плавание
- гантельная гимнастика
- езда на велосипеде
- лыжные прогулки
- занятия на тренажерах
- закаливание.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ:

- 1. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх - сделать вдох. Соединить ладони вверху. Затем, сгибая руки в локтях, опустить их вдоль туловища— выдох. Темп медленный. Повторить 2-6 раз.
- 2. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно прикоснуться стопой одной ноги к бедру другой, при этом сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз.
- 3. И. П. - лежа на спине, руки согнуть в локтевых суставах под прямым углом. Опираясь на локти и голову, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 2-4 раза.
- 4. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно переносить выпрямленную правую ногу через левую, а левую ногу через правую. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.
- 5. И. П. - лежа на животе, руки согнуть в локтях, кисти около лица. Опираясь на предплечья, поднять голову вместе с верхней частью туловища - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 2-4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ

- 6. И. П. - лежа на животе, руки под голову. Поочередно поднимать выпрямленную правую и левую ногу, при этом одновременно втягивать задний проход. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз
- 7. И. П. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. При этом голова и плечевой пояс должны быть в первоначальном положении. То же самое проделать в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-6 раз.
- 8. И. П. - лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить. Поднять таз, опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову, при этом втягивая задний проход. Затем вернуться в исходное положение, расслабить область заднего прохода. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.
- 9. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.
- 10. И. П. - лежа на спине, руки под голову. Поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, затем согнуть в коленных суставах, выпрямить, привести вместе и вернуться в исходное положение. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-8 раз.

ОСНОВНОЙ МОМЕНТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ - КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ МЕДЛЕННО, КАЧЕСТВЕННО, С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ

- 11. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот. Затем выдох - живот втянуть. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
- 12. И. П. - лежа на спине, ноги закреплены. Перейти в положение сидя с помощью рук. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.
- 13. И. П. - стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. Согнуть правую ногу, перенося на нее тяжесть тела, то же самое сделать при сгибании левой ноги. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.
- 14. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в правую и левую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 15. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны - сделать вдох, затем наклониться к правой ноге, опустив руки, - выдох. Затем вернуться в исходное положение. То же самое проделать в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный

НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ ПРИБЛИЖАЮЩИЙСЯ КАШЕЛЬ ИЛИ ЧИХАНИЕ, ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВЬТЕ МЫШЦЫ «ТЕРПЕНИЯ» К ЭТОЙ НАГРУЗКЕ. ЕСЛИ КАШЕЛЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ И НАДРЫВНЫЙ, ТО ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЛЕЧИТЬ. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, НУЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ.

- 16. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Держась руками за спинку стула или кровати, выполнять приседания с широким разведением коленей. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.
- 17. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе. Приподнять правую ногу, не сгибая в коленном суставе, при этом втягивая промежность. То же самое проделать, стоя на правой ноге. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
- 18. И. П. - стоя. Выполнять энергичное поочередное выбрасывание сжатых в кулак рук вперед (имитация ударов в боксе) в течение 1 минуты. Дыхание равномерное.
- 19. И. П. - стоя, ноги вместе. Поднять прямые руки, сжимая пальцы в кулаки и разжимая их. Затем делая те же движения, руки опустить. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.
- 20. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Разводить прямые руки с потряхиванием кистей. Выполнять те же движения при опускании рук. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-4 раза.
- 21. Ходьба на месте с высоким подниманием колен в течение 1 минуты. Затем постепенно перейти на обыкновенную ходьбу. Дыхание равномерное.
- 22. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Развести руки - сделать вдох, затем опустить руки - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.