

ЛФК ПРИ акушерско- гинекологических заболеваниях.

Выполнил: Павлов Богдан (СД-3).

Опущение матки.

- ▶ происходит при ослаблении тазовых мышц и связочного аппарата. Часто при этом наблюдают смещение вниз мочепузырного треугольника и шейки мочевого пузыря в результате **опущения** передней стенки влагалища и выбухание передней стенки прямой кишки в результате **опущения** задней стенки влагалища.



Причины:

- ▶ Повреждения органов малого таза с нарушением их целостности и функциональности;
- ▶ Зрелый возраст, ориентировочно после 50 лет. Связано с уменьшением количества эстрогенов, а это ослабляет ткань мышц и связки.
- ▶ Период менопаузы. Происходит дисбаланс гормонов, мышечная ткань расслабляется и подвергается растягиванию.
- ▶ Особенности родового процесса. При ягодичном предлежании ребенка, а также когда при родах применяется вакуумное вытягивание плода. Матка в этих случаях может опуститься в процессе «выдавливания» ребенка.
- ▶ Пороки и недоразвитость органов, расположенных в области малого таза.
- ▶ Дисплазия (разрастание) соединительной ткани.

Лечение.

1. Массаж.
2. ЛФК.
3. Хир.вмешательство.

ЛФК.

- ▶ ЛФК по Кегелю выполняется в произвольном месте. Она очень эффективна, так как можно несколько раз в день заниматься без специальных условий и приспособлений. Началом будут сжимания ануса с подтягиванием его слегка вверх. Нельзя выполнять упражнение до сильного утомления, потому что опущение матки может усилиться. Необходимо освоить правильную технику дыхания: плавный вдох через нос, затем медленный выдох. С мышечными сокращениями ритм дыхания синхронизировать не обязательно. Главное - не задерживать дыхание. Брюшной пресс расслаблен, участвует в дыхательных движениях. Первые упражнения не должны быть слишком продолжительными. Постепенно время и число повторов увеличивается. Прерывания. Чтобы четко ощутить, какие мышцы надо напрягать, нужно попробовать прервать процесс мочеиспускания. Струю мочи останавливает сокращение мышцы луковично-пещеристой. Необходимо стараться не напрягать ягодичные и бедренные мышцы. Повторять остановку струи 4 раза. Когда закрепится ощущение нужной мышцы, сокращения можно будет проводить без прерывания мочеиспускания. Другая мышца определяется сжатием ануса. Медленные сжатия. Удобнее выполнять лежа. Напрягать, расслаблять эти же мышцы. Только возрастает продолжительность сокращений. Существует несколько вариантов: удерживать в напряжённом состоянии 20 секунд (10 раз); сжать, досчитав до 3, расслабить на такое же время и т. д. (15 раз); сжимать 5 сек., расслаблять - 10 сек. (7 раз), сжимать 5 сек., расслаблять 5 сек. (7 раз), сжимать 30 сек., расслаблять 30 сек. (3 раза), повторить первый этап. Следующий комплекс: Этажи. Напряжение всех слоев мышц, начиная с поверхностных и постепенно переходя к более глубоким. Начать, слегка напрягая мышцы, держаться 3 сек., сжать сильнее ещё на 3 сек., наконец, жестко напрячь ещё на 5 сек.. Расслабление тоже производить в три этапа. Частые сокращения. Чередовать напряжения с расслаблениями в максимально высоком темпе. На вдохе - напрячь, на выдохе - расслабить. Допускается сделать наоборот. Выталкивания и мигания. Можно выполнять сидя, но для пациентов с выпадением матки лучше это делать, лежа на полу. Заняв исходное положение, нужно начать тужиться со средними усилиями. Повторить 10 раз. Мигания - поочередные сжатия-расслабления мышц влагалища и ануса.

ЛФК.

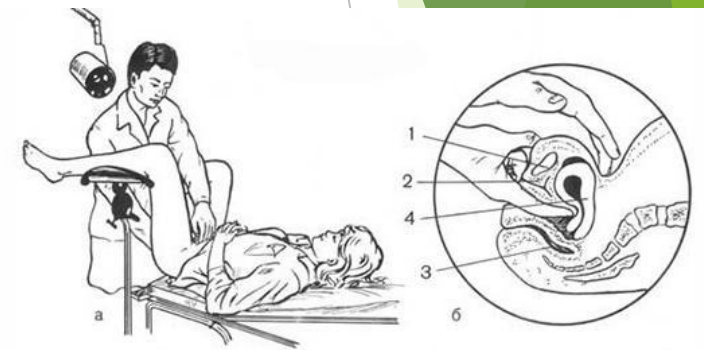


Лфк.

- ▶ ЛФК по Атабекову Упражнения Кегеля - не единственная методика ЛФК, разработанная для лечения опущения матки. Одним из наиболее эффективных является комплекс упражнений Атабекова. Комплекс делится на две части, различающиеся позицией выполнения упражнений - стоя или лежа. Гимнастика из позиции стоя: Сильно сомкнуть прямые ноги до напряжения в бедренных мышцах. Удерживаться 10 сек.. После расслабления, через короткий промежуток, повторить. Сделать 8 раз. Для большего эффекта между ногами поместить палку. Вытянувшись, приподнять таз, напрячь как можно больше ягодичы, сфинктер, бедра. Держать 1 минуту, расслабиться. 2 повтора. То же самое упражнение с сомкнутыми стопами. Будет выполнить сложнее. Не смыкая ног поочередно напрягать, расслаблять промежность, нагружая луково-пещеристую мышцу. Силу напряжения постепенно увеличивать раз от раза. Махи ногами с одновременным напряжением брюшного пресса и промежности. Классическая «ласточка» с удержанием позиции 0,5-1 мин. Правую ногу вытянуть вперед, производить круговые вращения до 15 оборотов. То же с левой ногой. Упражнения в позиции лежа: «Велосипед». Крутить ногами в прямом и в обратном направлении. Поясница должна прилегать к полу, напрягать только бедра. Продолжительность - около 5 мин. Опереться на слегка согнутые и разведенные ноги, приподнять, опустить таз. В поднятом положении напрягать промежность, задержавшись на 5 сек. Повернуться на бок, локоть упереть в пол. Верхнюю ногу вытянуть вперед, согнув в колене. Прямую нижнюю ногу медленно приподнимать вверх с напряжением промежности. Сохранять позицию на счет до 10, затем расслабиться. Повтор - 15 раз. Лечь на живот. Вытянуться, приподняв руки и ноги. Постараться продержаться 30 секунд с последующим расслаблением. Сделать 2 раза. Лежа на спине, поднять прямые ноги до ощущения напряжения в брюшном прессе. Таз лежит на полу. Совершать вращательные движения одной ногой, отведенной в сторону. Повторить другой ногой. Встать в позицию «березка», упершись руками в поясницу. Втянуть живот, скрестить ноги в «ножницы» и развести, снова лечь. Повторить несколько раз. Встать на четвереньки, выгнуться вверх, голова - вниз. Затем прогнуться в обратном направлении, голова - вверх. Мышцы максимально напряжены. Повтор до 20 раз. Положить валик под поясницу в позиции лежа на спине. Поднять правую ногу до образования прямого угла с телом, держать 20 сек. Поменять ноги. Выполнить 7 раз. То же без валика, только с обеими ногами одновременно. Удерживать в поднятом положении 10 сек. Поднять прямые ноги, постараться наклонить их максимально к телу, коснувшись кистями пальцев ног, вернуться в первоначальное положение. Соорудить валик под живот. Вытянуться, приподняв руки, ноги. Сделать 8 раз. Из положения на четвереньках отвести назад прямую правую ногу, потом - левую. Повторить 7 раз.

Массаж. (Гинекологический).

- ▶ Такую процедуру обязательно должен выполнять только квалифицированный специалист. Массаж проводится на гинекологическом кресле. Перед процедурой женщина должна соблюсти правила элементарной личной гигиены и опорожнить кишечник. Желательно проводить такой массаж на «голодный желудок». Перед началом сеанса врач обрабатывает руки и область гениталий пациентки специальным антисептиком. Затем методом пальпации доктор воздействует на область матки (пальцы правой руки вводятся во влагалище пациентки, а левая рука синхронно надавливает на область живота снаружи). После сеанса необходимо полежать в течение 10-15 минут. Главным условием успешного проведения сеанса становится полное расслабление женщины и достаточно аккуратное, грамотное и бережное выполнение процедуры врачом. Первое время после сеансов пациентки могут испытывать дискомфорт и болезненные ощущения, но через несколько сеансов все проходит.



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.