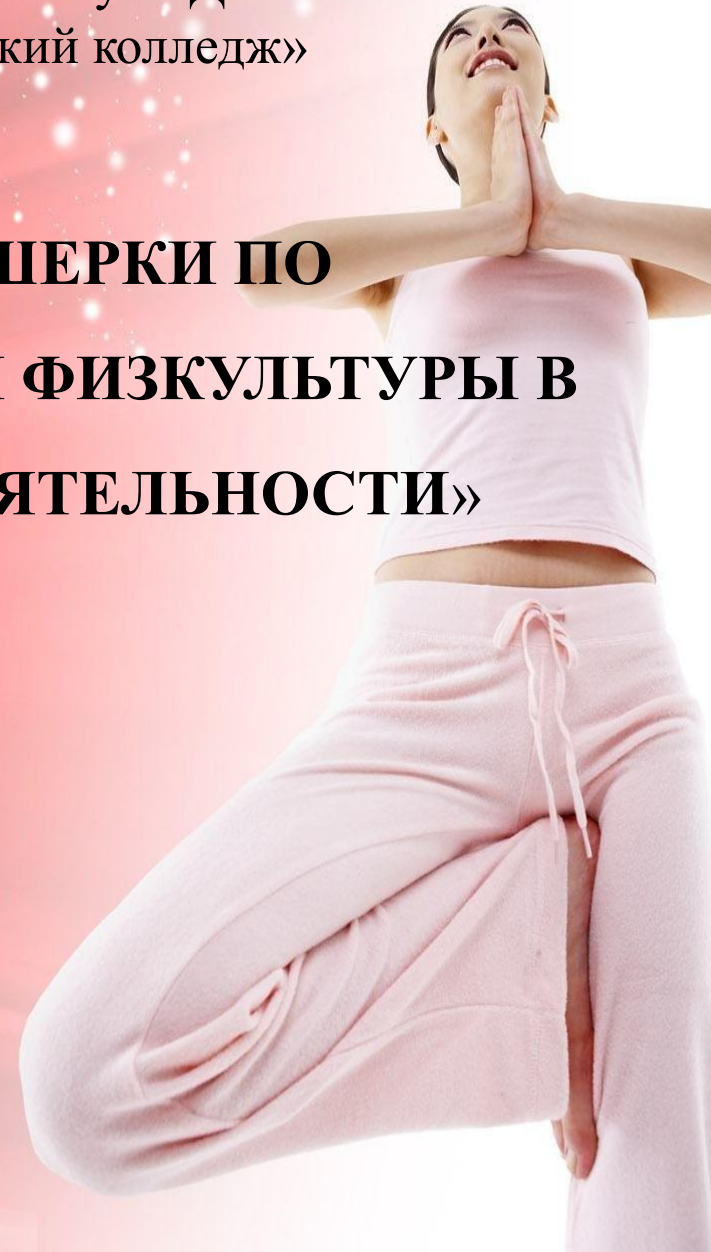


Министерство здравоохранения ДНР  
Министерство образования и науки ДНР  
ГПОУ «Донецкий медицинский колледж»

**«ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКУШЕРКИ ПО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В  
СВОЕЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**





# Актуальность темы исследования

Физические упражнения, всесторонне и благотворно воздействуя на организм, расширяя его физиологические резервы, совершенствуют деятельность всех физиологических систем и органов — нейродинамику, кровообращение, дыхание, пищеварение, выделение, тем самым нормализуя течение беременности. Физические упражнения подготавливают организм к родам, укрепляют брюшной пресс и повышают эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта.

Они положительно воздействуют не только на беременную, но и на состояние плода: активизируют плацентарное кровообращение, увеличивают насыщение крови кислородом, улучшают обменные процессы, нормализуют его тонус и двигательную активность, в какой-то мере предупреждая неправильные положения и тазовые предлежания, также способствуют предупреждению слабости родовой деятельности.

Медицинской наукой установлено, что количество осложнений в послеродовом периоде на 36% меньше у женщин, занимающихся физической культурой.

Гимнастика для беременных эффективно воздействует на организм женщины. Доказано, что правильное применение даже простых физических упражнений в 67% случаев дает положительный оздоровительный эффект.

Пользу женщинам физические упражнения приносят еще и потому, что они способствуют укреплению нервной системы, улучшению дыхания и работы сердца, развитию мышц живота, что весьма необходимо беременным.

Лечебная физкультура применяется в качестве общеукрепляющего профилактического средства во время беременности, при подготовке к родам и в послеродовом периоде. Однако, при применении ЛФК в период беременности имеют место как показания, так и противопоказания, которые необходимо учитывать.



В послеродовом периоде физические упражнения способствуют обратному сокращению матки и перерастянутых мышц живота, позволяют предупредить функциональную неполноценность тазового дна и опущение половых органов. ЛФК улучшает деятельность кишечника и мочевого пузыря, помогает быстрее справиться с изменениями, сопутствующими беременности и родам, способствует улучшению лактации.



*Базой для организации опытно-практической части работы был выбран Донецкий республиканский центр охраны материнства и детства*

В исследовании принимали участие 24 женщины, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группу. Основание для распределения групп – личное желание женщин. Группы разделены поровну.

Занятия проводились 3 раза в неделю, по 35-45 минут, малогрупповым и групповым методом. Не менее 50% упражнений проходили в исходном положении сидя и лежа на спине или боку, без значительного повышения внутрибрюшного давления.

# Исследование показало

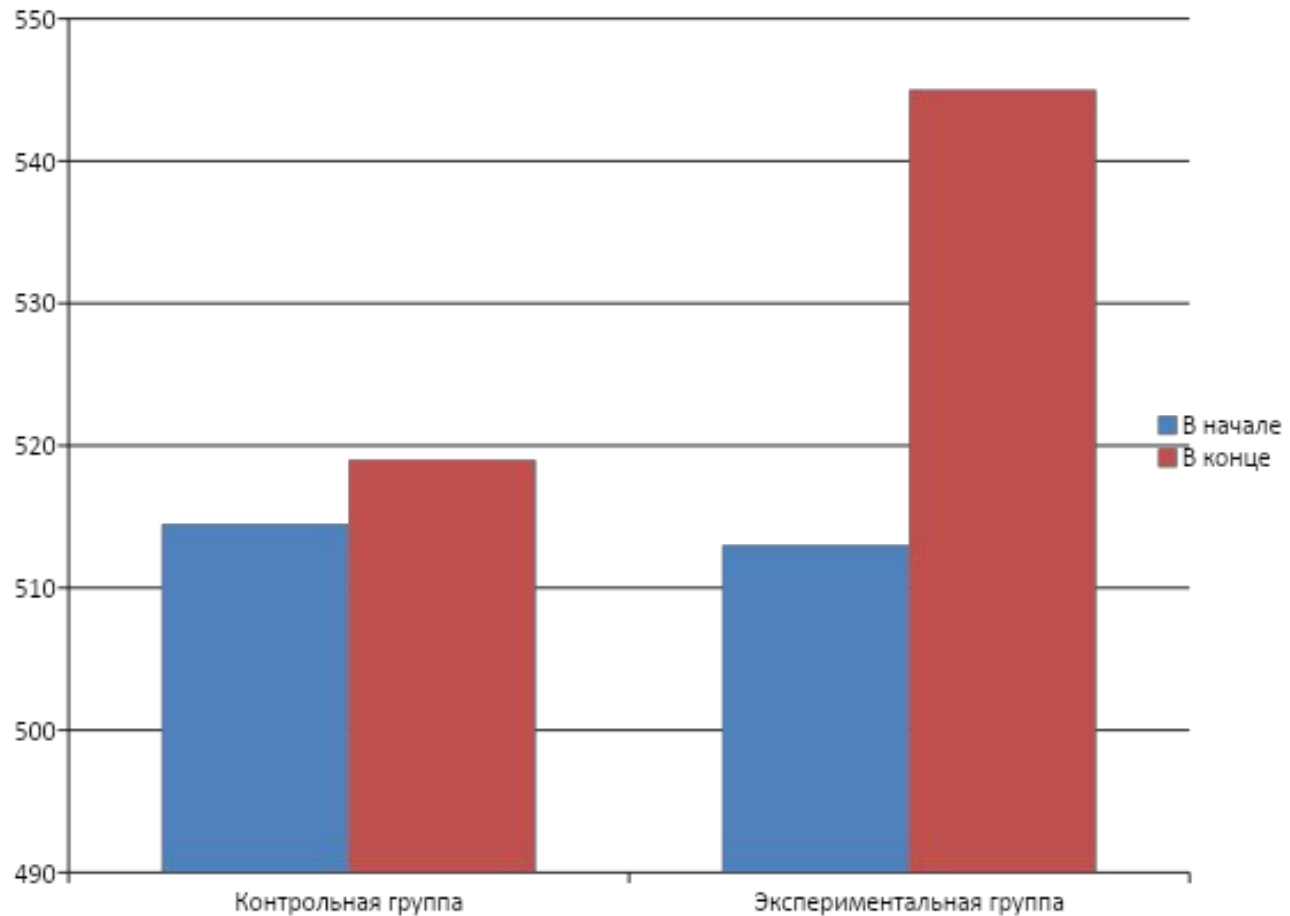
В контрольной группе применялся стандартный курс лечебной гимнастики для беременных без акцента на дыхательную гимнастику.

В экспериментальной группе применялись статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук, ног, частично корпуса динамического характера; упражнения на укрепление и растяжение мышц тазового дна, длинных мышц спины, бедренных мышц, упражнения для увеличения подвижности шаровидных суставов и крестцово-копчикового сочленения, упражнения в расслаблении локального и глобального характера, упражнения в музыкальном сопровождении.

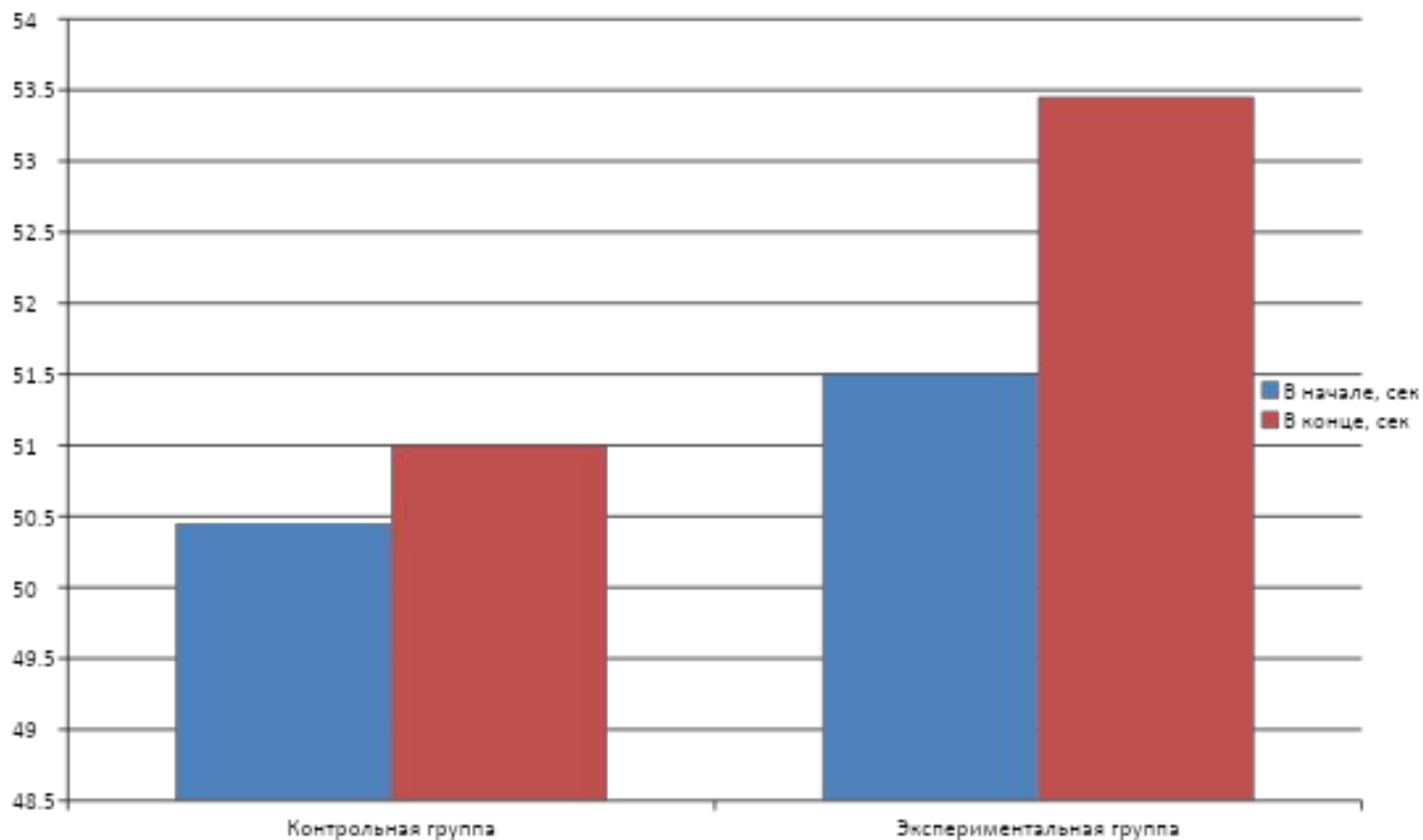


Исследования функции дыхательной системы проводились в начале и в конце эксперимента путем постановки функциональных проб и измерения дыхательного объема. Полученные данные свидетельствуют об улучшении состояния дыхательной системы исследуемых женщин. Дыхательный объем в экспериментальной группе увеличился на 6,24%, также увеличились показатели пробы Штанге и пробы Генчи. Показатели в экспериментальной группе в конце курса свидетельствуют о положительной динамике.

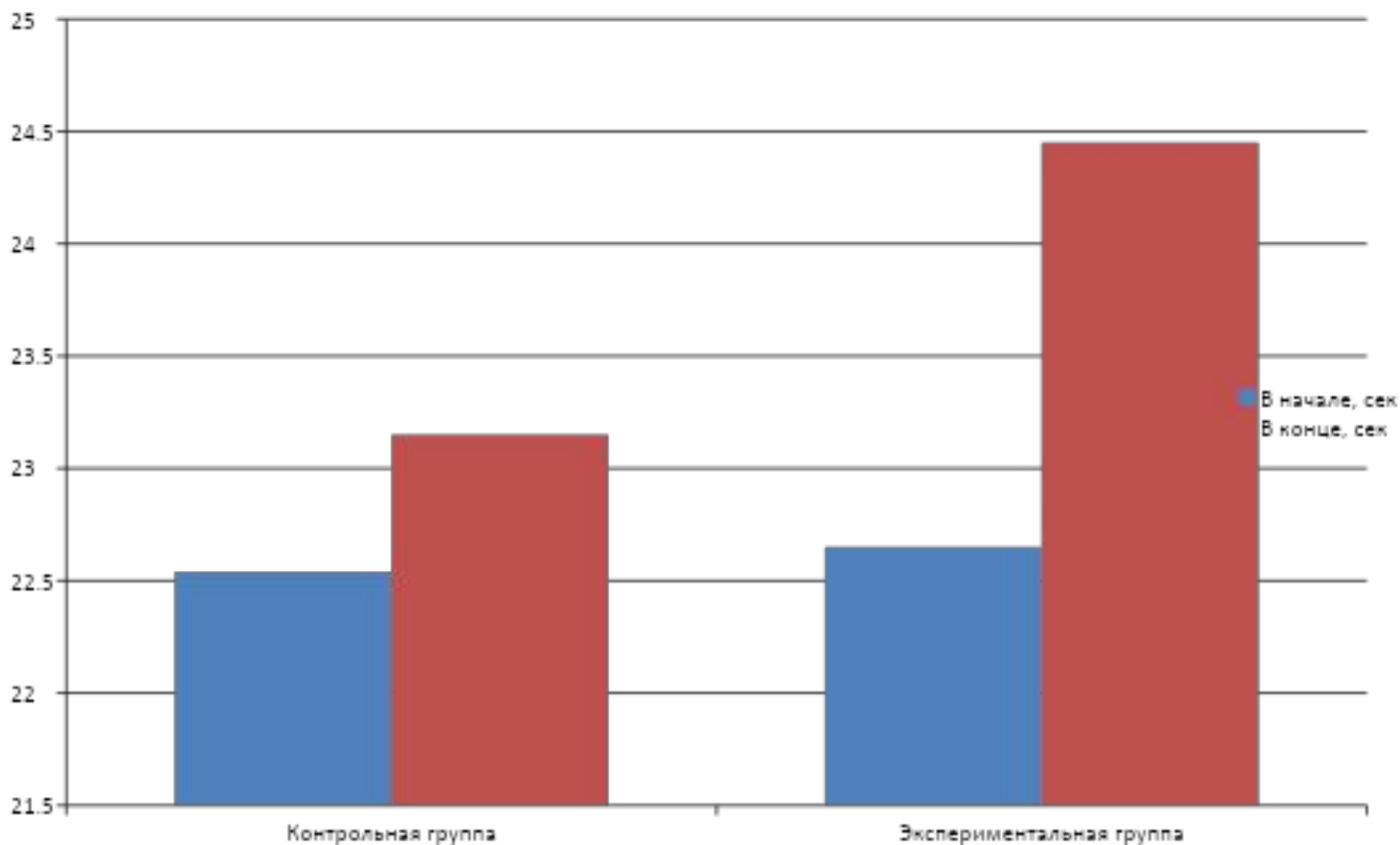
# Сравнение показателей дыхательного объема женщин в контрольной и экспериментальной группах.



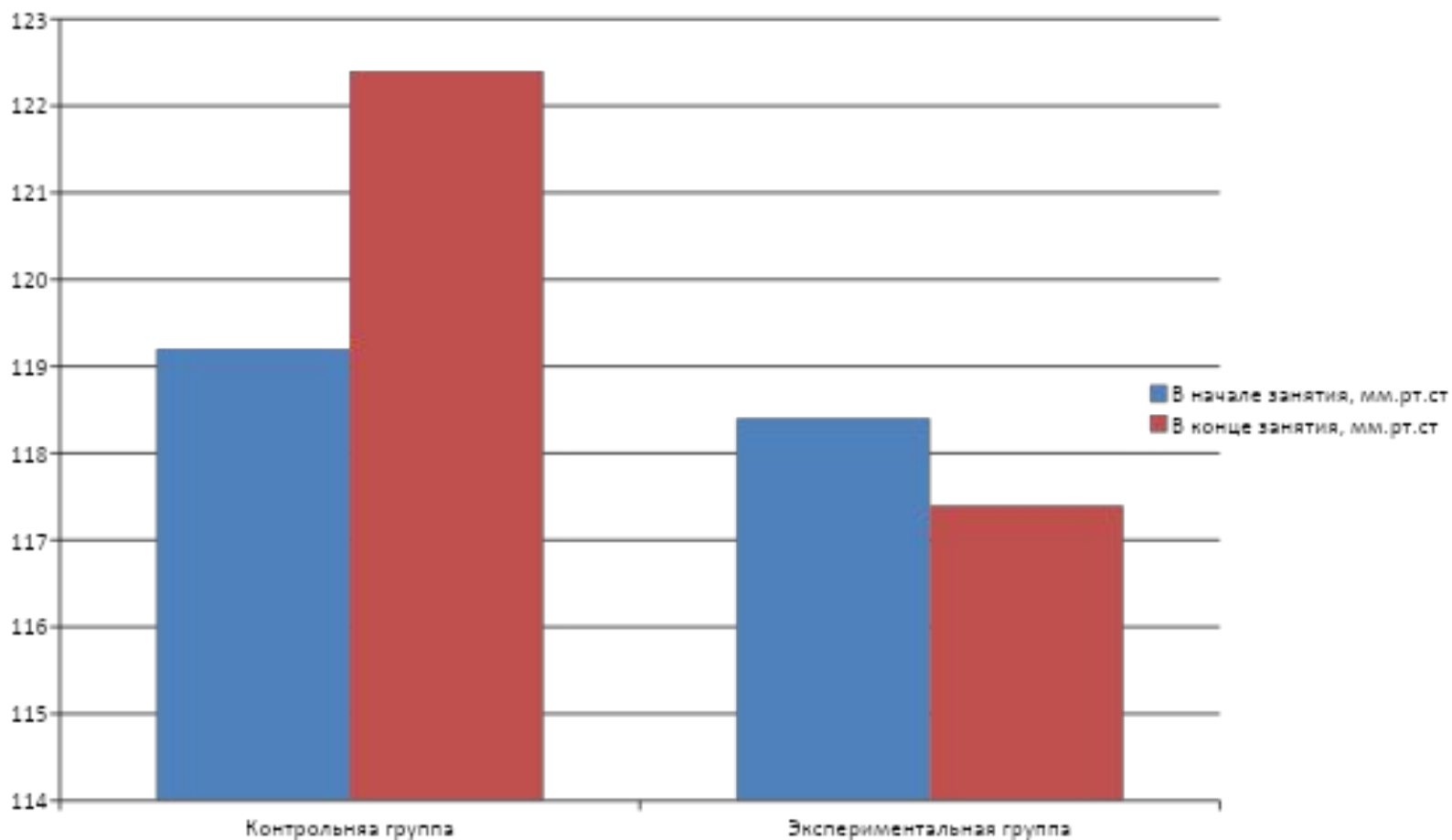
# Сравнение показателей функциональной пробы Штанге в контрольной и экспериментальной группах.



# Результаты проведенной пробы Генчи в двух группах и их сравнение.

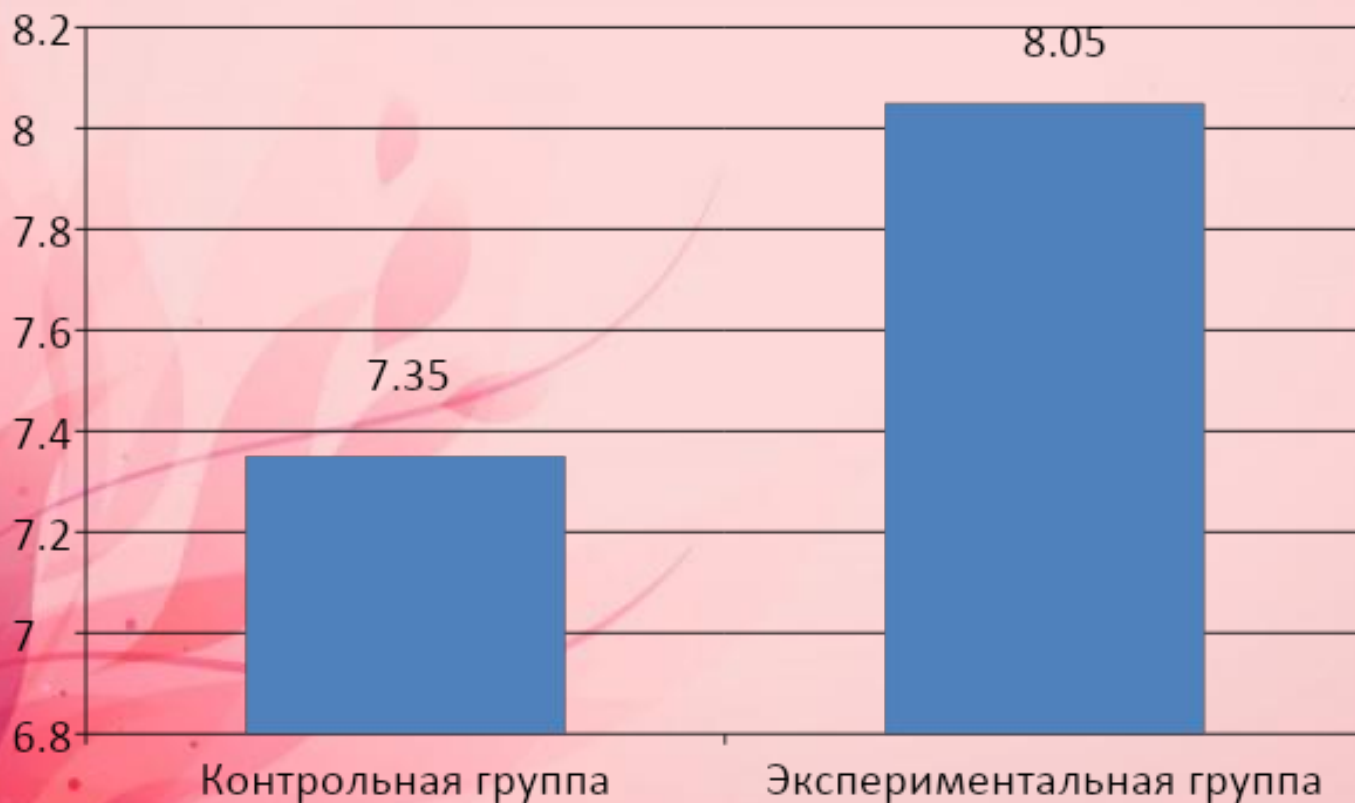


# Сравнение полученных результатов колебания САТ у женщин в обеих группах.



Анализируя полученные показатели контрольной группы, видно, что результаты, полученные в начале и в конце эксперимента также отличаются. Объяснить данный факт можно тем, что женщины выполняли общеукрепляющие упражнения, которые также положительно повлияли на развитие дыхательных возможностей женщин. Если сравнить показатели, полученные в конце эксперимента в двух группах, очевидно, что в экспериментальной группе динамика более значительная, что говорит о положительном влиянии применяемой дыхательной гимнастики и специальной лечебной гимнастики.

После проведения эксперимента отслеживалось течение родов исследуемых женщин. Так, было обнаружено, что оценка состояния плода по шкале Апгар в экспериментальной группе в среднем выше, чем в контрольной на 9,5%.



ЛФК в I-м триместре беременности проводится до 16 недель. Изучив приведенные выше упражнения можно сделать вывод что происходит развитие координации движений, которая заметно ухудшается во время беременности. Укрепляются мышцы тазового дна.

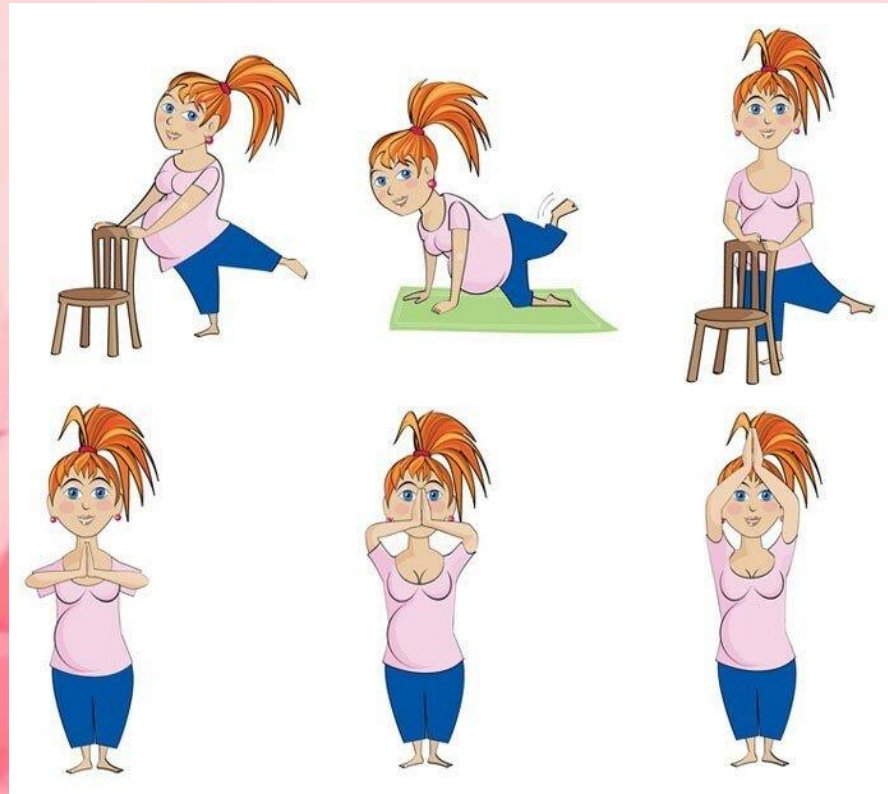




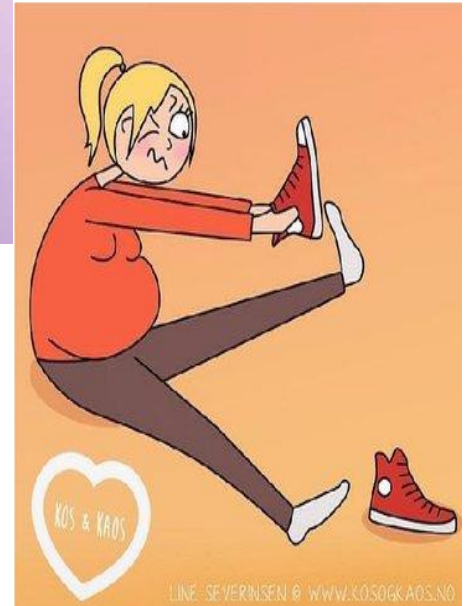
ЛФК в II-м триместре беременности начинающейся с 17 по 32 неделю, упражнения в этот период применяются для профилактики плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.



ЛФК в III-м триместре беременности начинающейся 32 недели и до родов. Во время беременности все органы функционируют нормально, но с повышенной нагрузкой  
Упражнения в этот период направлены на закрепление навыков в глубоком и ритмичном дыхании.



# • Двигательный режим при беременности



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

