

Лекція № 10

«Основні принципи використання засобів фізичної культури і реабілітації в акушерсько-гінекологічній практиці».

Використання фізичної культури, як засобу зміцнення здоров'я, профілактики і лікування захворювань в акушерсько-гінекологічній практиці надзвичайно важливо на сучасному етапі!

**В умовах гіпокінезії і гіподинамії, властивих сучасним жінкам,
регулярне виконання фізичних вправ дозволяє зберегти їх здоров'я під час вагітності, забезпечує повноцінний розвиток плоду і народження здорової дитяти; у гінекологічній практиці – дозволяє відновити репродуктивне здоров'я жінки при різних захворюваннях.**

ПОКАЗИ
до використання засобів фізичної культури в
акушерстві



- під час вагітності (при нормальному протіканні і при патології);**
- в пологах;**
- в післяпологовому періоді**

ПОКАЗИ

до використання засобів фізичної культури в гінекології

- пороки і недоліки розвитку матки і яєчників, гіпоплазія жіночої статеві сфери, інфантилізм;**
- функціональна слабкість м'язового і зв'язкового апарату матки і тазового дна;**
- хронічні запальні процеси жіночих статевих органів (поза фазою загострення);**
- зсув матки назад – ретроверзії і ретрофлексії (як наслідок фіксації матки спайками після запалень);**
- порушення менструального циклу;**
- функціональне нетримання сечі (наслідки родової травми; що супроводиться порушенням іннервації).**

Під час вагітності фізичні вправи дозволяють:

- ***допомогти жінці легко переносити вагітність;***
- ***полегшити процес пологів;***
- ***попередити ряд небажаних ускладнень, що виникають під час вагітності або після пологів.***



Фізіологічні зміни в організмі жінки при вагітності :

Суб'єктивні порушення :

порушення смаку, плаксивість, дратівливість, сонливість, запаморочення, нудота і ін. неприємні відчуття, погіршене самопочуття і працездатність; порушення психіки, психози.

Нервова система:

до 16 тижня переважають процеси збудження, після 16 тижня – процеси гальмування у поєднанні з депресією і тривогою за результат пологів.

Серцево-судинна система:

підвищення ЧСС, артеріальна гіпер- або гіпотензія; нестійкі судинні реакції; порушення периферичного кровообігу (відіграє роль в патогенезі пізнього токсикозу).

Дихальна система:

недостатнє потрапляння в організм кисню при підвищеній його потребі (із-за високого стояння діафрагми і зниження її екскурсії), встановлення грудного дихання із зменшенням легеневої вентиляції;

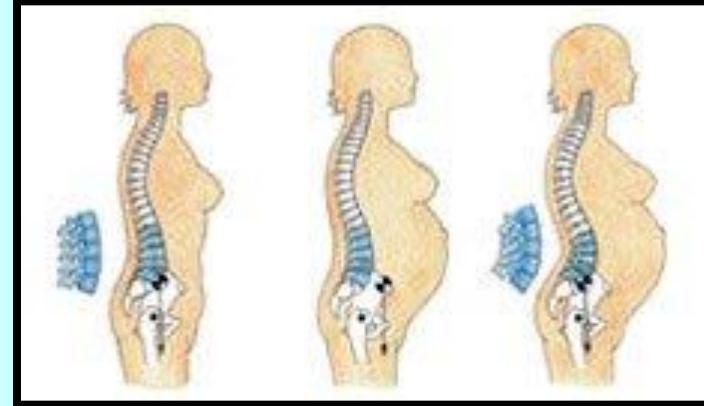
Гормональна система:

концентрації статевих гормонів – прогестерону і естрогену – зростає в 100 разів.

Фізіологічні зміни в організмі жінки при вагітності (продовження):

Опорно-руховий апарат:

зростає навантаження на хребет, стопи; підвищується розтяжність зв'язок (із-за підвищення гормону плаценти і жовтого тіла – релаксину), внаслідок чого може розвиватися гіперлордоз (причина болів в попереку), плоскостопість, застій у венах нижніх кінцівок і ін. порушення.



Травна система:

із-за більш горизонтального положення шлунку в результаті підвищення тиску в черевній порожнині і збільшення матки, велика вірогідності виникнення печії; можуть виникати атонія кишечника і закрепи;

Імунна система:

відмічається зниження імунних властивостей організму.

Ускладнення, що нерідко виникають, якщо вагітна мало рухається :

- **загроза переривання і гестоз першої половини вагітності;**
- **приріст плаценти;**
- **схильність до артеріальної гіпотензії,**
- **гіпотонічні кровотечі;**
- **первинна і вторинна слабкість пологової діяльності (частота оперативних втручань в пологах у таких жінок складає близько 44%);**
- **збільшення тривалості пологів;**
- **внутріутробна асфіксія плоду;**
- **зменшення секреції молока в 2 рази і ін.**

Основні завдання занять фізичними вправами під час вагітності :

- **Поліпшення нервової регуляції** (урівноваження процесів гальмування і збудження) і психосоматичного стану;
- **Поліпшення обмінних процесів, кровообігу, дихання** (в т.ч. активізація плацентарного кровообігу, підвищення оксигенації крові);
- **Зміцнення м'язів, що беруть участь в пологовій діяльності** (м'язів промежини, тазового дна, черевного преса, спини і ін.), підвищення їх еластичних властивостей – профілактика розривів, опущення органів черевної порожнини і малого тазу, функціонального нетримання сечі, ліквідація закрепів, поліпшення діяльності нирок і т.д.;
- **Навчання правильній постановці дихання** – забезпечує профілактику внутрішньоутробної асфіксії плоду під час пологів, значно полегшує і скорочує період пологів:
- **Підвищення імунних властивостей організму;**
- **Запобігання ускладненням і порушенням** (варикозного розширення вен, тромбофлебіту, «рубців вагітності», плоскостопість).

Завдання занять фізичними вправами

під час пологів :

- **стимуляція пологової діяльності;**
- **профілактика раннього м'язового стомлення;**
- **зменшення больових відчуттів.**

у післяпологовому періоді :

- **відновлення нормальної діяльності всіх органів і систем;**
- **швидше зворотне скорочення (інволюція) матки і перерозтягнутих м'язів живота;**
- **відновлення правильного анатомічного положення органів черевної порожнини і малого тазу;**
- **більш швидке припинення кров'яних виділень з матки;**
- **збільшення лактаційної здатності;**
- **поліпшення діяльності кишечника і сечового міхура;**
- **профілактика ускладнень.**

Протипокази

Не пов'язані безпосередньо з вагітністю:

- гострі гарячкові стани (в т.ч. тривала субфебрильна температура невиясненої етіології);
- гнійні і запальні процеси в області малого тазу і ін. локалізації;
- туберкульоз (прогресивні і деструктивні форми);
- гострі захворювання нирок;
- розлади кровообігу (декомпенсовані стани);
- інші загальні протипокази.

Пов'язані з вагітністю:

- різко виражений токсикоз (неприборкана блювота, набряки, нефропатія, преєкслампсія, еклампсія (несвідомий стан з припадками судом);
- маткова кровотеча;
- звичні викидні;
- передлежання плаценти;
- багатоводдя;
- систематична поява переймо подібних болів або бурхливих реакцій плоду після фіз. вправ;
- розходження лобкового зчленування.

Основні принципи використання фізичних вправ в акушерстві

- Початок занять - з перших днів відвідин жіночої консультації (краще – «з моменту зачаття»);**
- Перед початком занять обов'язкова консультація гінеколога (а при необхідності і ін. фахівців);**
- Зі всіх вправ перевага віддається динамічним вправам (а не статичній напрузі);**
- Особлива увага приділяється постановці дихання (розвитку повного глибокого дихання), умінню розслабляти окремі м'язові групи і досягати повного розслаблення;**
- У заняття включаються всі вихідні положення, але значне число вправ виконуються в положенні лежачи на спині, на боці і стоячи рачки;**
- Навантаження дозується з врахуванням фізичної підготовленості вагітних;**
- Заняття проводяться в комфортних умовах, бажано під спокійну музику;**
- Методичні установки конкретизуються відповідно періодам (триместрам) вагітності.**

Весь період вагітності для занять фізичними вправами розділяють на 3 періоди (триместра):

- 1-й триместр – 1-16 тиждень вагітності;**
- 2-й триместр – 17-32 тиждень вагітності;**
- 3-й триместр – з 33 тижня вагітності і до пологів.**



Перший триместр:



□ Задачі:

- створити навик ритмічного дихання з акцентом на діафрагмальне;
- поступово адаптувати серцево-судинну систему матері до фізичних навантажень;
- збільшити насичення організму вагітної киснем;
- нормалізувати діяльність вегетативної нервової системи.

□ Методичні принципи:

- тривалість заняття до 20 хвилин;
- після кожної вправи необхідний відпочинок, темп вправ повільний;
- включають динамічні вправи для верхніх і нижніх кінцівок, для тренування грудного і черевного дихання, м'язів промежини і живота;
- виключають вправи з різким підвищенням внутрішньочеревного тиску.

Другий триместр:



□ Задачі:

- зміцнення м'язів черевного преса, підвищення еластичності тазового дна;
- розвиток гнучкості хребта;
- забезпечити нормальне кровопостачання і оксигенацію плоду;
- адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

□ Методичні принципи :

- тривалість заняття до 30 хвилин;
- спеціальні вправи: для м'язів спини, діафрагми тазу, черевної стінки; для розвитку гнучкості хребта, рухливості тазостегнових суглобів;
- статичні і динамічні дихальні вправи.

Третій триместр:



□ **Задачі:**

- профілактика венозного застою в судинах малого тазу і нижніх кінцівок;
- збільшення еластичності тазового дна, рухливості клубово-крижового зчленування, кульшових суглобів, розвиток гнучкості хребта;
- виконання фізичних вправ при збереженні ритмічного глибокого дихання, без затримок дихання;
- закріплення навиків розподілу зусиль в пологах.

□ **Методичні принципи :**

- тривалість заняття до 25 хвилин;
- об'єм фізичних навантажень зменшується.

Фізичні вправи під час пологів :

□ Покази:

- стимуляція пологової діяльності;
- профілактика стомлення жінки і гіпоксії плоду.

□ Протипокази:

- важкі форми токсикозу вагітних (пreeкслампсія, еклампсія),
- загроза кровотечі, важкі захворювання, які супроводжували вагітність (СД, НК II Б-III ст., туберкульоз і ін.)
- передлежання плаценти;
- неправильне положення і передлежання плоду;
- передчасне відходження навколоплідних вод;
- збільшення АТ більше 140/90.

Фізичні вправи під час пологів :

□ Задачі:

- поліпшити периферичні крово- і лімфообіг;
- зменшити недостатність кисню.

□ Методичні принципи:

- фізичні вправи застосовують в I і II періоді пологів, починаючи з розкриття шийки матки більше 2-3 см;
- вправи виконуються між переймами і потугами (активний відпочинок);
- тривалість вправ 5-15 хв.;
- вихідне положення для виконання вправ до відходження навколоплідних вод стоячи і лежачи, після відходження – лежачи;
- при тривалих пологах, а також вторинній слабкості пологової діяльності «активний відпочинок» застосовувати нераціонально.

Фізичні вправи під час пологів :

□ Для знеболення пологів:

- ВП – лежачи на спині. Легке погладження подушечками пальців по середній лінії від низу до верху і назовні. Вдих – погладження, видих – руки повертають у ВП;
- У тому ж ВП виконують легкий вібраційний точковий масаж в місцях виступу передніх остів клубової кістки і зовнішніх точках поперекового ромба при цьому ноги згинають в колінах;
- У положенні лежачи на боці виконують погладження подушечками пальців в попереково-крижової області в напрямку назовні-всередину (видих) і назовні (вдих).

Фізичні вправи в післяродовому періоді:



□ Протипокази:

- виражена кровотеча під час пологів;
- важкий токсикоз в пологах (еклампсія);
- запальні процеси органів малого тазу (метроендометрит, тромбофлебіт і ін.)
- декомпенсація функції інших органів.

* Шви на промежині після перинеотомії не є протипоказанням для призначення фізичних вправ (впродовж 5 днів виключають вправи з розведенням ніг).

Фізичні вправи в післяродовому періоді :

□ Методичні принципи:

- гімнастику призначають на 2 день після пологів;
- виділяють ранній (1-10 діб) пізній (до кінця 2 міс.) післяродові періоди;
- На 2-3 день включають діафрагмальне дихання (для зменшення застійних явищ в черевній порожнині і в порожнині тазу), вправи для зміцнення м'язів черевного преса, активізації периферичного кровотоку;
- З 4-5 днів додаються вправи для м'язів тазового дна і ніг, збільшується число повторень вправ.
- З 6-7 дня додаються вправи з ВП стоячи.

Завдання занять фізичними вправами при гінекологічних захворюваннях :

- Поліпшення нервової регуляції і нормалізація гормонального фону;
- Поліпшення крово- і лімфообігу в органах малого тазу, нормалізація трофічних процесів, прискорення розсмоктування запальних інфільтратів;
- Усунення застійних явищ в органах малого тазу;
- Запобігання розвитку і ліквідація рубцьово-спайкових процесів в малому тазі;
- Зміцнення м'язів тазового дна і черевного преса для усунення аномальних положень органів малого тазу (матки, піхви);
- Нормалізація менструального циклу;
- Зменшення больових відчуттів.

ПРОТИПОКАЗИ до занять фізичними вправами в гінекології :

- Гострий період і періоди загострення запального процесу;***
- Осумковані гнійні процеси до розтину гнійного вогнища і створення хорошого відтоку;***
- Посилення болів з явищами роздратування очеревини в тазовій області; пельвіоперитоніт;***
- Кровотечі і рясні виділення з матки;***
- Септичні стани;***
- Великі крововтрати при оперативних втручаннях;***
- Новоутворення.***

ЛФК при запальних захворюваннях жіночих статевих органів :

□ Задачі:

- поліпшити крово- і лімфообіг, зменшити венозний застій в органах малого тазу;
- профілактика утворення рубцово-спаєчних процесів в органах малого тазу.

□ Методичні принципи:

- тривалість занять до 30 мін;
- об'єм фізичних навантажень зменшується в дні менструацій;
- спеціальні вправи: нахили і обертання тулуба, вправи для ніг з великою амплітудою рухів з різних ВП.

ЛФК при аномаліях положення матки:

□ Методичні принципи:

- ЛФК складається із загально розвиваючих, дихальних і спеціальних вправ;**
- спеціальні вправи виконуються в репозиційних положеннях («ліктъове» для коліна, «грудо-ліктъове», «стопо-ліктъове», «берізка», лежачи на животі, на спині);**
- репозиційні положення сприяють переміщенню матки і збільшенню внутрішньочеревного і тазового тиску;**
- виключаються біг і стрибки.**

