

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Лечебная физкультура при заболеваниях гепатобилиарной системы (дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, гепатит)**

Подготовил студент группы Л 419

Кушнир Михаил Александрович

Преподаватель

Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель 2020

# культуры при болезнях печени и желчных путей

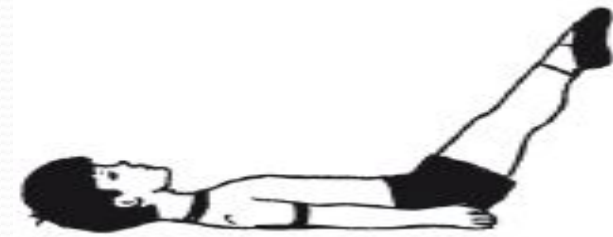
- Укрепление общих защитных сил организма, улучшение обмена веществ, оздоровление
- Снижение застойных явлений в печени и желчном пузыре
- Снятие спазматических эпизодов в желчном пузыре и протоках
- Увеличение подвижности диафрагмы, регулирующей внутрибрюшное давление
- Улучшение кровообращения органов брюшной полости
- Укрепление брюшного пресса с целью удержания органов брюшной полости в нормальном положении, а также урегулирование отправлений желудка и кишечника.
- Восполнение дефицита мышечной активности вызванного болезнью.

## **Занятия лечебной физической культурой показаны**

- В стадии ремиссии при:
- отсутствии признаков обострения
- общем удовлетворительном состоянии;
- нормальной температуре тела;
- отсутствии диспепсических признаков;
- отсутствии болей в области правого подреберья под печенью;

**ЛФК полностью противопоказана в острый период болезни при высокой температуре тела, сильных болях!**

Каждое исходное положение ( Лежа на спине, животе, левом боку, правом боку, стоя) в разной степени влияет на отток желчи. Но в комплексе оказывают благоприятное действие на результат



**Исходное положение «лежа на спине» позволяет значительно расширить круг упражнений для брюшного пресса, конечностей и диафрагмального дыхания**

## Лежа на спине

- 1. Поднимание прямой ноги вперед



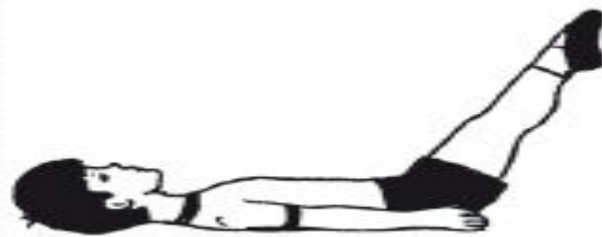
- 2. Поочередное подтягивание колена к животу



- 3. Отведение ноги в сторону



- 4. Поднимание вперед обеих прямых ног



- 5. Сгибание обеих ног, подтягивание коленей к животу.



агмальное)

- 6. Движения ног, воспроизводящие движения при езде на велосипеде



Расположение билиарной системы в брюшной полости определяет наилучшее исходное положение лежа на левом боку. При этом обеспечивается свободное перемещение желчи в желчном пузыре к его шейке по пузырному протоку

## Лежа на боку

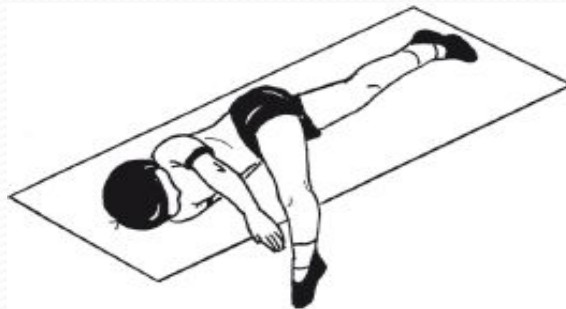
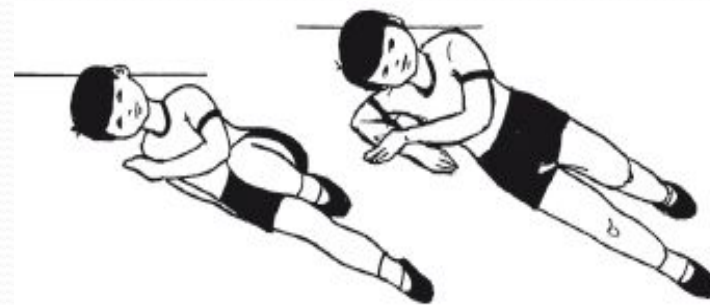
Поднимание ноги в сторону



движения

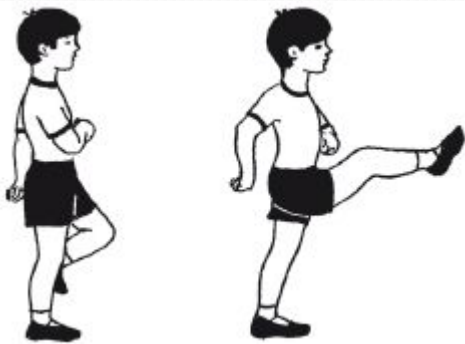
рукой и ногой

- Отведение ноги назад – сгибание вперед, подтягивая колено к животу



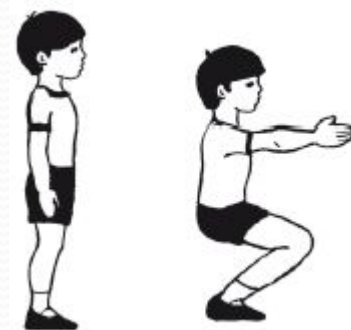
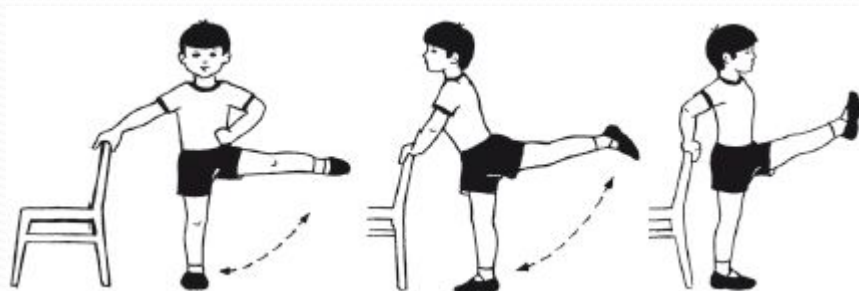
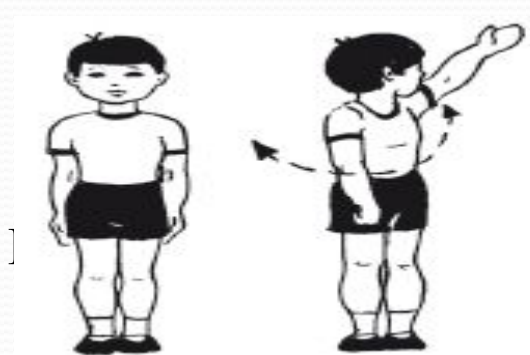
В исходном положение стоя создается возможность применения широкого комплекса гимнастических упражнений. Это положение менее благоприятно для оттока желчи, зато расширяет область двигательных, дыхательных и игровых упражнений. Последнее особенно важно при работе с детьми

- **Ходьба с высоким подниманием колена**




● **Повороты туловища  
зад, в стороны**

- **Повороты туловища в стороны с отведением руки в ту же сторону**







Комплекс упражнений составляется с учетом индивидуальных особенностей больного, принципов использования физических упражнений в лечебных целях. Упражнения специального характера выполняются в сочетании с общеразвивающими, дыхательными из различных исходных положений.

Необходимо помнить, что положительный эффект от лечебной физкультуры достигается при систематических и регулярных занятиях на протяжении длительного времени под контролем лечащего врача

