

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

НА ТЕМУ: «ФИЗИОТЕРАПИЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В  
АКУШЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ. ДОРОДОВАЯ ПОДГОТОВКА. ПРИМЕНЕНИЕ  
В ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД.»

Выполнила  
Студентка 4 курса, Л1-с-о-177-1 группы  
Адилова Адиле Шухретовна  
Руководитель практики от Медицинской академии: Баскаков П.Н.

**Физиотерапия (применение физических факторов)**- традиционно является важной составляющей в профилактике и лечении акушерской и гинекологической патологии. Физические факторы могут быть основным или вспомогательным методом в комплексе лечебных мероприятий, включающего лекарственную терапию, операции, лечебную гимнастику, диетическое питание .



Многие гинекологические заболевания вызваны застойными в органах малого таза, что существенно затрудняет процесс лечения и восстановления их функций. Кроме того, для устранения подобных проблем одних лекарственных средств явно недостаточно, поэтому физические факторы — единственное, что в данном случае действительно может помочь.

Физиотерапия является определенным раздражителем, который оказывает стимулирующее и тренирующее, но в целом, благоприятное действие на женский организм, благодаря физиотерапевтическим процедурам.

#### Преимущества физиотерапии

- Исчезают или уменьшаются болевые ощущения
- Восстанавливаются функции органов
- Снижается активность воспалительных процессов
- Улучшается крово- и лимфообращение в органах и тканях
- Усиливаются процессы восстановления тканей
- Нормализуется тканевый обмен веществ
- Мобилизуются защитные силы организма
- Кроме того, лечение с помощью физических факторов:
  - Позволяет существенно сократить сроки выздоровления
  - Является прекрасной профилактикой рецидивов и осложнений
  - Хорошо совмещается с приемом медикаментов, другими процедурами, мануальными методами
  - Позволяет снизить лекарственную нагрузку на организм, избежать ее неприятных побочных эффектов или вовсе отказаться от приема препаратов
  - Обладает длительным эффектом последствия, продолжающимся от нескольких недель до полугода

## В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИОТЕРАПИИ В АКУШЕРСТВЕ И ГИНЕКОЛОГИИ?





## Какие факторы относятся к физиотерапевтическим?

Для лечения гинекологических заболеваний используются следующий основные **группы физических факторов**:

- природные
- тепловые
- гинекологический массаж
- аппаратное воздействие

Результат физиотерапевтического лечения зависит от фактора, количества и дозы полученных процедур. Как правило, оптимальный эффект наступает после нескольких процедур или курсов лечения.

Аппаратное воздействие

В настоящее время в гинекологии чаще всего применяются:

- **Магнитотерапия** (характеризуется противовоспалительным и противоотечным эффектом и часто используется после хирургических вмешательств)
- **Электротерапия** (улучшает кровоснабжение, обезболивает, снимает спазмы мускулатуры и сосудов)
- **Ультразвуковая терапия** (обеспечивает обезболтвание, размягчение спаек, усиливает выработку гормонов яичниками, улучшает кровоснабжение)
- **Фототерапия** (инфракрасные лучи и лазерное облучение обладают хорошим противовоспалительным, общеукрепляющим и восстанавливающим воздействием на матку и яичники, а ультрафиолетовые лучи оказывают выраженный бактерицидный эффект и применяются для лечения воспалений наружных половых органов и влагалища)



### *Показания для физиотерапии:*

Физиотерапия может быть назначена врачом при следующих заболеваниях и состояниях:

- восстановление после хирургических гинекологических вмешательств, в том числе абортов и выскабливаний матки
- бесплодие
- хронические воспалительные процессы в матке и придатках
- спаечные процессы
- нарушения менструального цикла
- гормональные нарушения
- хроническая тазовая боль
- подготовка эндометрия перед ЭКО
- реабилитация и подготовка к беременности женщин, имевших выкидыши или замершие беременности



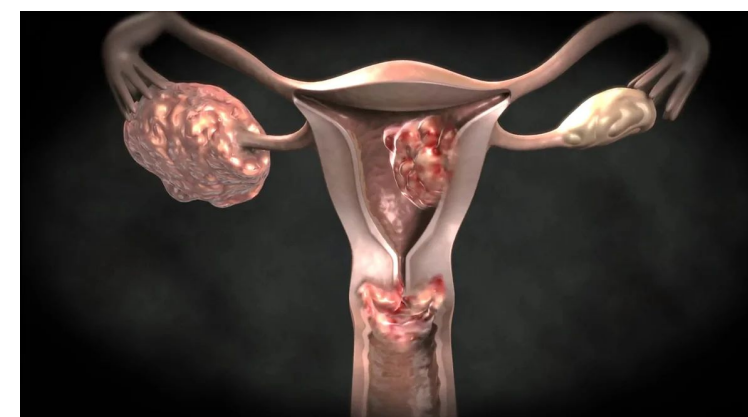
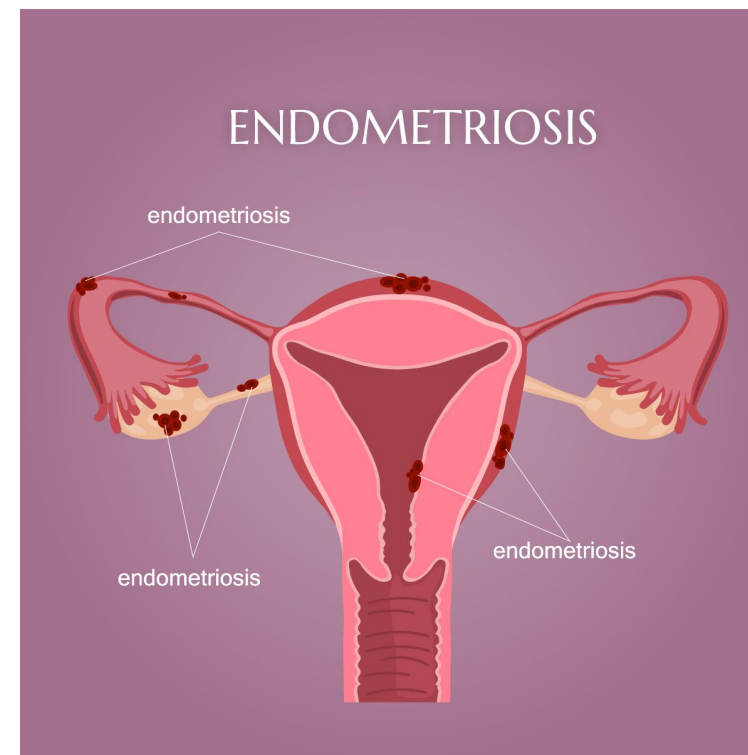


## Противопоказания для физиотерапии

- Онкологические заболевания
- Острые заболевания и обострение хронических инфекций
- Острая почечная или печеночная недостаточность
- Маточные кровотечения
- Опухоля яичников и матки
- Эндометриоз
- Генитальный туберкулез
- Гнойные заболевания
- Кондиломы, дисплазии, лейкоплакии

### ВАЖНО!

Даже при наличии некоторых противопоказаний врач может принять решение об использовании того или иного физиотерапевтического метода лечения: в каждом случае важен индивидуальный подход.



## Введение

В профилактике и лечении заболеваний, в реабилитации больных, перенесших тяжелые болезни, большое значение придается физической культуре, одному из основных средств физического воспитания человека. Основное средство физической культуры - **Физические упражнения**, т.е. специальные движения, более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием как по содержанию, так и по формам.

В практике физической культуры физические упражнения применяют в виде **гимнастики, различных видов спортивных игр и туризма**. Помимо физических упражнений, в физической культуре используют **зарядку, закаливание при помощи естественных факторов (солнце, воздух, вода), гигиенические условия труда и быта**.

Важнейшим компонентом физической культуры, способным в определенной мере обеспечить решение задач профилактики и восстановительного лечения болезней, является гимнастика.

**Гимнастика** - система специально подобранных физических упражнений, применяемых для развития и совершенствования двигательных навыков, тренирующего воздействия и общего повышения функциональных возможностей организма. Систематические занятия гимнастикой улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, усиливают обмен веществ, помогают совершенствовать механизмы приспособления к различным физическим нагрузкам. Гимнастика способствует гармоничному физическому развитию, формирует правильную осанку, укрепляет мускулатуру (особенно мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса), развивает гибкость, совершенствует координацию движений.

## ЛФК В ДОРОДОВЫЙ И ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОДЫ



# Гимнастика для беременных женщин

- ▶ При нормальной беременности в организме женщины происходят изменения, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода. Во время беременности все органы функционируют нормально, но с повышенной нагрузкой. Здоровая женщина обычно переносит беременность легко, но при несоблюдении правил питания, гигиенических требований, переутомлении и других неблагоприятных факторах внешней среды функции организма могут нарушаться и возникают различные осложнения.
- ▶ Во время беременности необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой, которая повышает физические возможности организма, создает чувство бодрости, улучшает общее состояние, аппетит, сон, а также создает условия для нормального течения беременности и тем самым содействует полноценному развитию плода.
- ▶ Физкультура имеет исключительно важное значение для сохранения и укрепления здоровья беременных женщин. Наблюдения показывают, что у женщин, занимающихся во время беременности специальной гимнастикой, роды протекают быстрее и легче. Во время родов и в послеродовом периоде у них реже наблюдаются осложнения.
- ▶ 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.
- ▶ В женской консультации женщин предупреждают, что заниматься физкультурой можно только в тех случаях, когда беременность протекает нормально. Специальные упражнения при нормально протекающей беременности особенно полезны тем женщинам, которые ведут преимущественно сидячий и малоподвижный образ жизни!



# Гимнастика для беременных женщин

- ▶ **Противопоказанием к занятиям физкультурой являются:** острые стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы с расстройством кровообращения, туберкулез легких в фазе обострения, а также при осложнении плевритом и др., все острые воспалительные заболевания (эндометрит, тромбофлебит и др.), болезни почек и мочевого пузыря (нефрит, нефроз, пиелостит), токсикозы беременных, кровотечения во время беременности.
- ▶ Следует помнить, что даже хорошо тренированные спортсменки при занятиях физкультурой во время беременности должны соблюдать большую осторожность. К соревнованиям такие женщины не допускаются, так как помимо физической нагрузки, у них возникает при этом нервное напряжение, что может привести к прерыванию беременности.
- ▶ Физические упражнения удобно **проводить утром, вскоре после сна, при этом беременная должна быть в удобной одежде.** Для занятий физкультурой отводится (чаще всего в женской консультации) **специально оборудованное помещение с хорошей вентиляцией и освещением.**
- ▶ Занятия физкультурой среди беременных, находящихся на учете в женской консультации, могут осуществляться двумя способами: **групповым и самостоятельно индивидуально в домашних условиях.** При последнем способе беременная должна каждые десять дней посещать врача по лечебной физкультуре (методиста), который осуществляет врачебный контроль и проверяет правильность выполнения упражнений.
- ▶ Разработана методика лечебной физкультуры для беременных, которая является простой, нетрудной для усвоения и эффективной. В подборе упражнений обращено внимание на те, которые **развивают диафрагмальное дыхание, укрепляют мышцы живота и промежности, активно участвующие в родовом акте.**

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ

1. **Брюшное дыхание.** Лечь на спину, руки положить на живот. Вдохнуть через нос, стенки живота поднимаются, руки слегка надавливают на них.

2. **Грудное дыхание.** Лечь на спину, руки положить на подреберную область, кончики пальцев касаются друг друга. Равномерно вдыхать через нос, выдыхать через рот. Пальцы ощущают как двигаются ребра.

3. **Частое дыхание.** Лечь на спину, одну руку расслабленно положить на шею. С полуоткрытым ртом поверхностно и быстро дышать.

4. **Дыхание по системе йогов.** Долгий-долгий вдох через нос, сначала поднимается грудная клетка, наполняются воздухом легкие, потом расширяется и напрягается живот. Вдыхать сколько есть сил. Выдох через рот. Сдувается живот, потом опускается грудная клетка. Остаться без воздуха сколько возможно. Можно делать стоя, сидя, лежа и где угодно.



## ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Перед упражнениями пройтись размеренным шагом.

**1-е упражнение.** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. На вдохе отвести локти назад, поднять голову, слегка прогнуть туловище. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

**2-е упражнение.** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. При равномерном дыхании выставить ногу вперед и в сторону, затем согнуть ее в колене, при этом другая нога удерживается на носке. После этого вернуться в исходное положение (туловище держать вертикально, спина выпрямлена). Повторить поочередно два-три раза каждой ногой.

**3-е упражнение.** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. На выдохе наклониться вперед, на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

**4-е упражнение.** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться к левой ноге, расслабив мышцы плечевого пояса. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить попеременно три-четыре раза в каждую сторону. Упражнение производить со слегка согнутыми ногами.





## ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

**5-е упражнение.** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди согнуты в локтях. На вдохе повернуть туловище влево, разведя руки в стороны. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить поочередно два-три раза в каждую сторону.

**6-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднять таз и втянуть задний проход. На выдохе опустить таз и расслабить мышцы промежности. Повторить три-четыре раза.

**7-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании поднять правую ногу кверху, согнув ее слегка в колене, затем вернуться в исходное положение. Повторить поочередно по два-три раза каждой ногой.

**8-е упражнение.** Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, опереться на руки сзади. При равномерном дыхании согнуть ноги в коленях, затем развести колени и соединить их, после чего вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

**9-е упражнение.** Ходьба в течение 30-40 секунд в умеренном темпе (туловище и руки расслаблены, дыхание углубленное).



## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Перед упражнениями пройтись размеренным шагом.

**1-е упражнение.** Исходное положение: основная стойка. При вдохе развести руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед. На выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить три-четыре раза.

**2-е упражнение.** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. При равномерном дыхании выставить ногу вперед и в сторону, согнуть ее в колене (другую ногу удерживать на носке), затем выпрямиться и вернуться в исходное положение. Повторить то же поочередно каждой ногой два-три раза. При упражнении туловище держать вертикально, спина выпрямлено.

**3-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, руки отведены в стороны, ладонями вверх. На выдохе повернуть туловище влево (таз остается на месте), положить правую руку на левую. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить поочередно два-три раза в каждую сторону.

**4-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднять таз и втянуть задний проход. На выдохе опустить таз и расслабить мышцы промежности. Повторить три-четыре раза.





## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

**5-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании поднять правую ногу кверху, слегка согнув в колене, затем вернуться в исходное положение. Повторить поочередно каждой ногой два-три раза.

**6-е упражнение.** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании согнуть ноги в коленях, приближая их к животу, затем, поддерживая ноги руками, развести колени в стороны, после чего свести колени вместе и вернуться в исходное положение.

**7-е упражнение.** Пройтись в течение 30-40 секунд в умеренном темпе (туловище и руки расслаблены, дыхание углубленное).

Указанные физические упражнения не только укрепляют общее физическое здоровье беременной женщины, но и способствуют предупреждению слабости родовой деятельности.

Не меньшее значение физическая культура имеет в послеродовой период. Соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима помогает укрепить организм, усиливает его сопротивляемость ко многим заболеваниям.

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





# Физические упражнения в послеродовом периоде

- ▶ Физические упражнения в послеродовом периоде следует начинать через 24 часа после родов, так как важно укрепить мышцы живота, сильно растянутые во время беременности. **Важно также укрепить перерастянутые во время родов мышцы промежности, которые служат опорой для внутренних половых органов.**
- ▶ Физические упражнения обратно сокращают матку, улучшают деятельность кишечника и мочевого пузыря, часто нарушенных после родов. **Под влиянием физических упражнений быстрее прекращаются кровянистые выделения, улучшается сон и аппетит, предупреждаются осложнения, связанные с задержкой выделений в матке.**
- ▶ **К занятиям допускаются все здоровые родильницы, начиная со второго дня после родов. Не допускаются женщины с** повторными повышениями температуры выше 37,5, с общими заболеваниями (болезнями почек и печени, туберкулез в активной стадии, болезни сердечно-сосудистой системы с явлениями декомпенсации и т.д.).
- ▶ **Женщинам, у которых были наложены швы на промежность, упражнения с разведением бедер выполнять не следует.** Родильницы, перенесшие кесарево сечение, занимаются индивидуально по методике, принятой в хирургии после брюшно-полостных операций. **Занятия проводятся ежедневно** через 1- 1,5 ч после завтрака, летом при открытых окнах, зимой после длительного проветривания, и еще один раз в день.

# Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде

- ▶ 1. Исходное положение: лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Спокойный вдох носом, выдох ртом через сближенные губы, выдох постепенно удлиняется.
- ▶ 2. Исходное положение то же. Согнуть руки в локтевом суставе, опереться в кровать. Приподнять грудную клетку, вдох, вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы, выдох (3-4 раза).
- ▶ 3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову, подбородком коснуться груди, стопы разогнуть (подтянуть на себя), правой рукой потянуться к левой стопе. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, левой рукой тянуться к правой стопе. Возвращаясь в исходное положение, расслабить все мышцы, дыхание не задерживать (2-3 раза каждой рукой).
- ▶ 4. Исходное положение: лежа на правом (левом) боку. Согнуть ногу левую (правую) в коленном и тазобедренных суставах и прижать к животу с помощью руки соответствующей стороны - выдох, вернуться в исходное положение - вдох (2-3 раза каждой ногой).
- ▶ 5. Исходное положение на спине, руки вдоль туловища. Поочередно согнуть правую, затем левую ногу в коленном и тазобедренном суставе, скользя стопами по кровати. Опираясь стопами о кровать, поднять таз, втянуть тазовое дно и переднюю стенку живота, опустить таз, поочередно разогнуть ноги, расслабить все мышцы (4-5 раз).
- ▶ 6. Исходное положение, лежа на спине. Развести руки в стороны и вверх - вдох, опустить вниз - выдох (3-4 раза).

# Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде

- ▶ 7. Исходное положение то же. Руками держаться за изголовье кровати, ноги приведены и прижаты друг к другу. Повернуться на правый бок, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону (3-4 р. в каждую сторону). Дыхание не задерживать.
- ▶ 8. Исходное положение то же. Все мышцы максимально расслаблены. Глубокое спокойное дыхание в течение 30 сек.
- ▶ Родильницы 2-го и 3-го дня после родов на этом упражнении заканчивают. Остальные продолжают выполнение комплекса.
- ▶ **9. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, опираясь на пятки, затылок и плечевой пояс, поднять спину, ноги не сгибать в коленных суставах, сильно втянуть тазовое дно, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы (4-5 раз).**
- ▶ 10. Исходное положение то же. После глубокого вдоха на выдохе поднять правую прямую ногу до вертикального положения, опустить - выдох (5-6 раз каждой ногой).
- ▶ 11. Исходное положение расслабить все мышцы, спокойное глубокое дыхание (30 сек).
- ▶ 12. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, стопами опереться о спинку кровати. Поднять таз, прогнуть спину, не сгибая коленных суставов, втянуть промежность, сжать ягодицы. Вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы (4-5 раз).



# Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде

- ▶ 13. Исходное положение: лежа на животе, руками держаться за края кровати. Поднять прямую правую ногу, опустить, повторить левой ногой, затем поднять обе ноги вместе, опустить. Дыхание не задерживать (3-4 раза).
- ▶ 14. Исходное положение коленно-кистевая поза (на четвереньках). Втянуть живот и промежность, держать 3-4 счета, затем расслабить - вдох (5-6 раз).
- ▶ 15. Исходное положение то же, поднять прямую правую ногу назад и вверх, согнуть ее и подтянуть к животу, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение левой ногой (3-4 раза на каждую ногу).
- ▶ 16. Исходное положение стоя на коленях, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, слегка разогнуть корпус - вдох, опустить руки - выдох (3-4 раза).
- ▶ Родильницы 4-го и 5-го дня после родов на этом упражнении заканчивают. Остальные продолжают выполнение комплекса.
- ▶ 17. Исходное положение: стоя на полу, стопы вместе, ладони на затылки, локти разведены. Повернуть корпус вправо с одновременным отведением правой руки, вернуться в исходное положение. Повторить поворот влево с отведением левой руки, вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
- ▶ 18. Расслабить мышцы плечевого пояса. Постепенное углубление дыхания. На выдохе втягивать переднюю брюшную стенку (4-5 раз)
- ▶ 19. Исходное положение: стоя боком к кровати, рукой держаться за спинку. Отведение ноги в сторону, вперед, назад. Переводя ногу из положения впереди в положение назад, стараться не касаться носком пола (4-5 раз каждой ногой).
- ▶ 20. Исходное положение: стоя лицом к спинке кровати, держась руками за спинку. Полное приседание на выход, колени прижать друг к другу, промежность втянуть (4-5 раз).

# Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде

- ▶ 21. Ходьба по палате на носках, дыхание не задерживать (25-20 сек). Руки на поясе, у плечевого сустава, отведены в стороны, за головой.
- ▶ 22. Исходное положение, стоя спиной к стене, пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены. Развести руки в стороны (руки скользят по стене - вдох, вернуться в исходное положение - выдох). Повторить 4-5 раз, не отходя от стены.
- ▶ 23. Исходное положение, лежа на спине. Поочередное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах (6-8 раз каждой ногой). Дыхание произвольное.
- ▶ 24. Исходное положение то же. Расслабить все мышцы. Спокойное дыхание с постепенным углублением выдоха (30 сек - 1 мин).
- ▶ После выписки из родильного дома женщина должна продолжать занятия гимнастикой. Смысл и цель упражнений состоят в том, чтобы способствовать естественному процессу возврата организма в прежнее состояние и, кроме того, повысить упругость брюшного покрова и мышц дна таза, а тем самым предупредить опускание матки.

## Упражнения для беременных

### Упражнение Кегеля для мышц тазового дна

Напрягите мышцы тазового дна так, как будто хотите приподнять внутренние органы или остановить мочеиспускание. Сжимайте как можно сильнее, медленно считая до 3 (постепенно увеличивая счет до 10). Следите за дыханием. Повторяйте 3-4-раза в течение дня, в удобное для вас время.



### Приседания у стены

Прислонитесь стоя спиной к стене, ноги на ширине плеч, медленно присядьте вдоль стены и задержитесь в этом положении на 3-5 секунд, затем поднимитесь. Отдохните и повторите упражнение 5-10 раз.



### Разгибание колена

Сядьте в удобную расслабленную позу, медленно поднимите ногу и выпрямите ее в колене так, чтобы образовалась прямая линия с бедром. Задержите на 15 секунд и опустите ногу. Повторите для другой ноги.



### Выпады

Встаньте прямо, медленно сделайте шаг вперед, сгибая колено, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение для другой ноги.



### Стелы

Упражнение выполняется на лестнице или с использованием невысокой скамейки. Поставьте одну ногу на ступеньку/скамейку, задержитесь немного и медленно опуститесь. Повторите для другой ноги.

### Повороты головы

Сядьте в удобную расслабленную позу, руки на коленях или на подушке. Расслабьте плечи. Медленно наклоните голову назад, вперед и в стороны, затем медленно вращайте головой по кругу.



### Поза «По-турецки»

Сядьте на пол по-турецки (раздвинув колени и соединив ступни). Вы должны ощутить растяжение на внутренней части бедра. Задержите на 5-10 секунд. Отдохните и повторите 5 раз.

### Упражнение для внешней стороны бедра

Лежа на боку, медленно поднимите ногу вверх на комфортную высоту. Задержите на 3-5 секунд и медленно опустите. Повторите 5-10 раз и затем перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.



### Упражнение для мышц грудной клетки

Соедините ладони. Надавите ладонями одна на другую и задержите на 5-10 секунд. Вы должны почувствовать напряжение в грудной клетке. Расслабьтесь и повторите 10 раз.

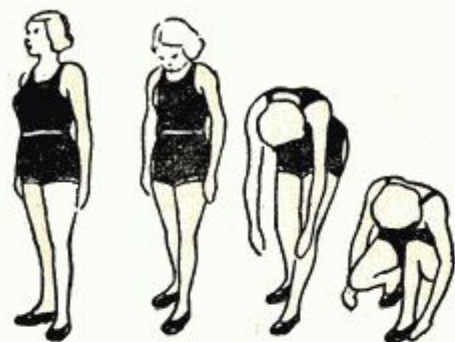
Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ





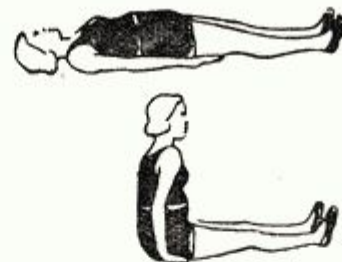
## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО 2-й ФАЗЕ БЕРЕМЕННОСТИ



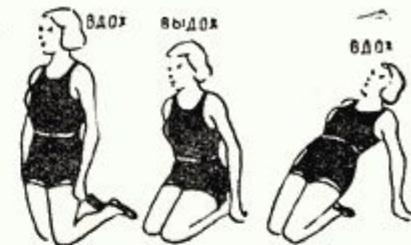
1. ИП — основная стойка. Полное последовательное расслабление (голова, плечи, все туловище). 4—5 раз.



2. ИП — стоя на коленях (ноги немного разведены), руки в стороны — вдох. Поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки — выдох. ИП — вдох, то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.



5. ИП — лежа на спине. Опираясь на руки, сесть. 2—4 раза. Темп медленный.



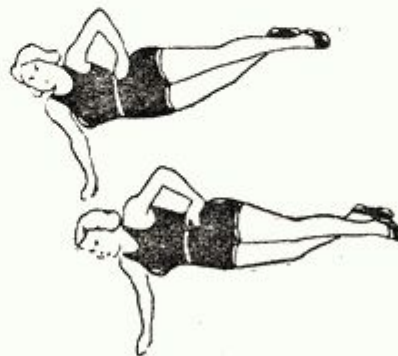
6. ИП — стоя на коленях. Сесть на пятки, упираясь руками в пол, — выдох. Отодвигая руки назад, поднять таз. Снова сесть на пятки — выдох. ИП — вдох. 3—4 раза. Темп медленный.



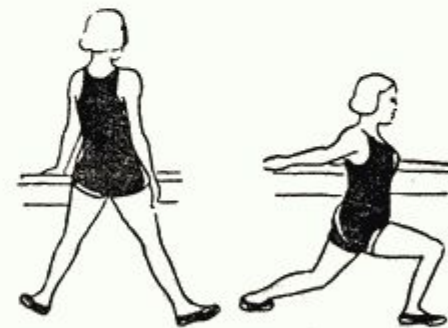
3. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища — вдох. Наклон вправо, правая рука скользит к колену, левая рука за голову — выдох. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.



4. ИП — коленно-локтевое. Прогнуть спину. Выгнуть спину кверху («кошачья спина»). 4—6 раз.



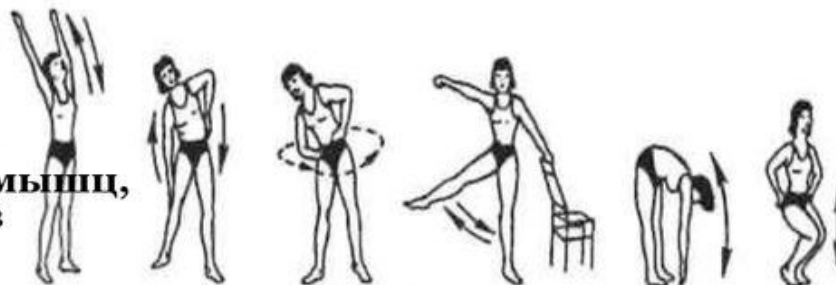
7. ИП — лежа на боку, упираясь на локоть, вторая рука на поясе, ноги вытянуты. Поднять таз — вдох. ИП — выдох. Повторить по 2—4 раза на каждом боку. Темп медленный. В этой фазе беременности следует включать упражнения на гибкость следующего типа.



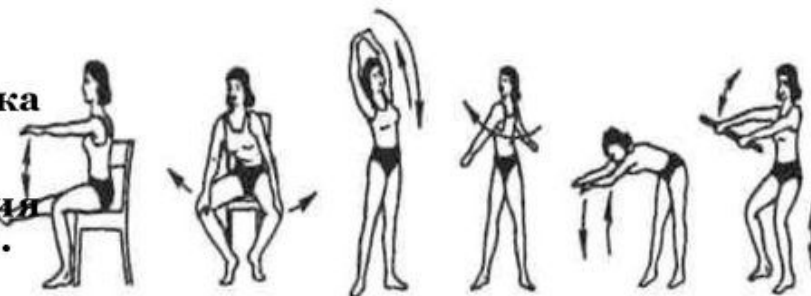
8. ИП — стоя лицом к столу, ноги широко расставлены, левая кисть лежит на столе. С поворотом направо принять положение выпада вперед. 3—4 раза в обе стороны. Темп средний.

# ЛФК в послеродовом периоде

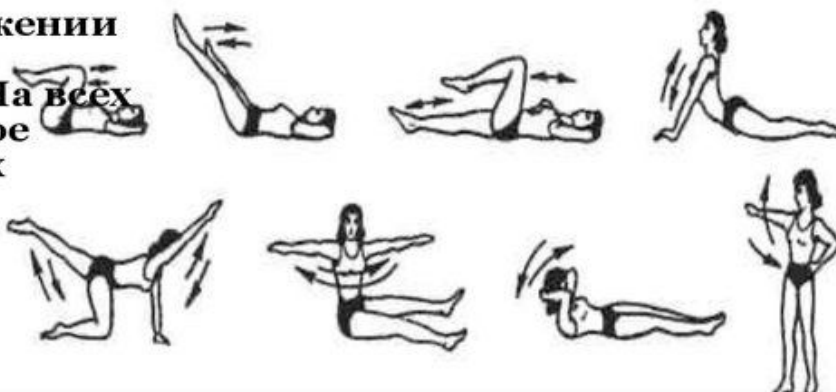
- На 2-3-й день после родов в комплекс ЛФК включают упражнения, усиливающие периферическое кровообращение, диафрагмальное дыхание, уменьшающие застойные явления в брюшной полости и в полости таза, упражнения в расслаблении мышц, упражнения для мышц брюшного пресса (в основном для косых мышц). Дыхательные упражнения повторяют 3-4 раза, общеукрепляющие -- 3-5 раз.



- На 4-5-й день после родов при хорошей переносимости предыдущих занятий нагрузка постепенно возрастает в основном за счет введения новых упражнений для мышц брюшного пресса и тазового дна и увеличения числа повторений предыдущих упражнений. Добавляются исходные положения лежа на животе, коленно-кистевое положение.



- На 6-7-й день вводятся упражнения в положении стоя, основная цель которых - выработка хорошей осанки, тренировка равновесия. На всех занятиях обращают внимание на ритмичное дыхание во время выполнения физических упражнений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ