

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

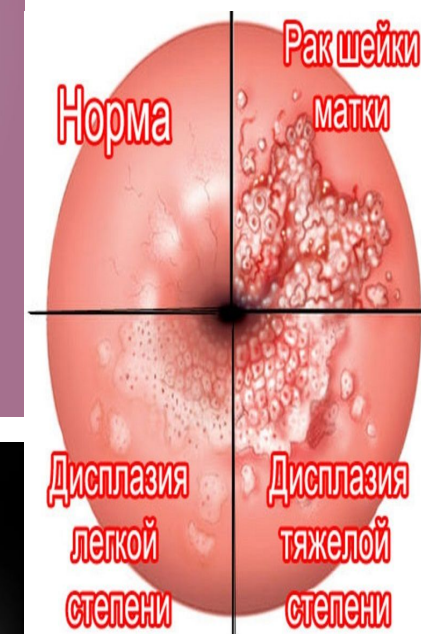
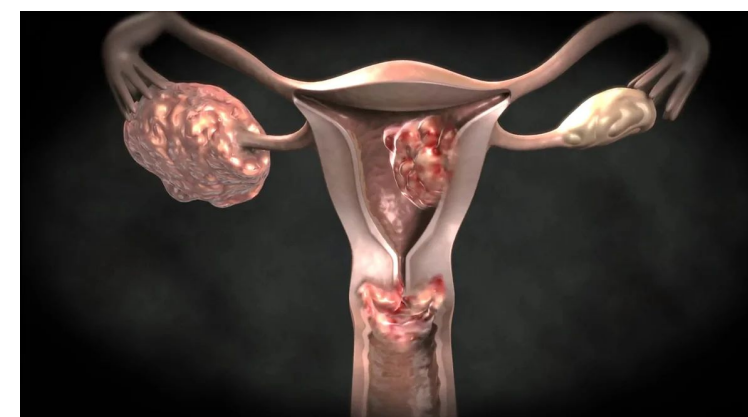
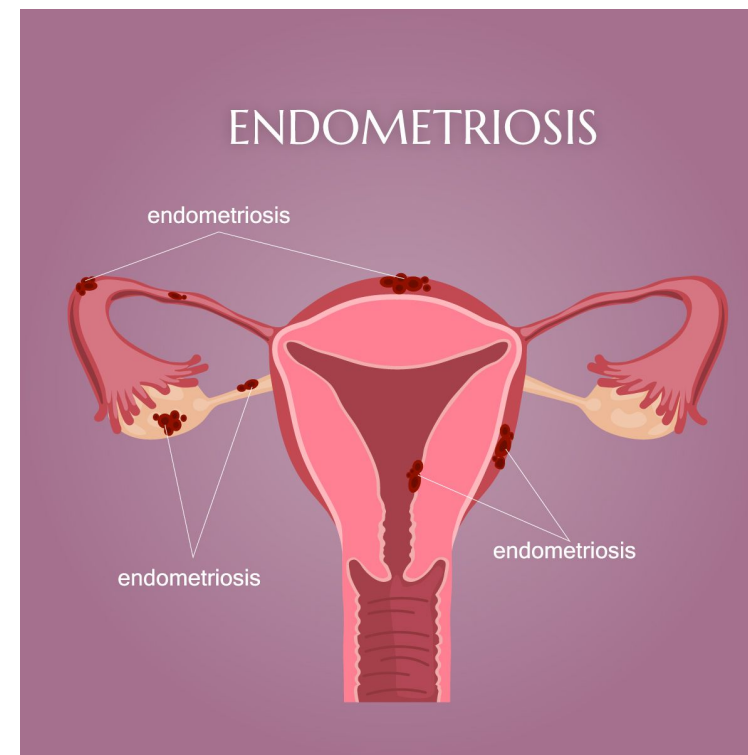


Противопоказания для физиотерапии

- 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 роженицы, 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.** Роженицы, 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

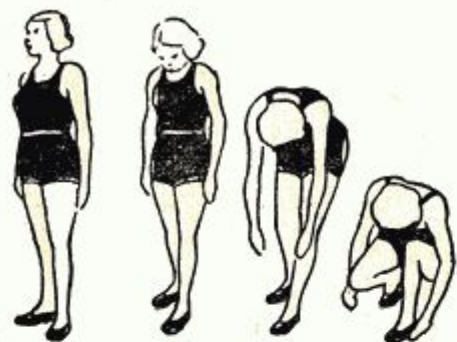
Соедините ладони. Надавите ладонями одна на другую и задержите на 5-10 секунд. Вы должны почувствовать напряжение в грудной клетке. Расслабьтесь и повторите 10 раз.

Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



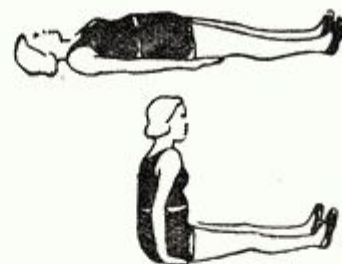
ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО 2-й ФАЗЕ БЕРЕМЕННОСТИ



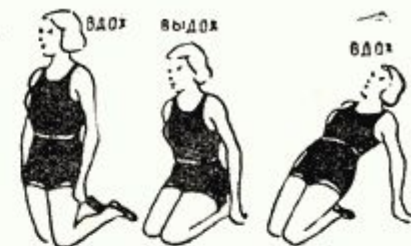
1. ИП — основная стойка. Полное последовательное расслабление (голова, плечи, все туловище). 4—5 раз.



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.



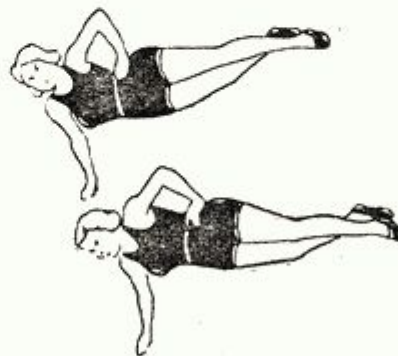
6. ИП — стоя на коленях. Сесть на пятки, упираясь руками в пол, — выдох. Отодвигая руки назад, поднять таз. Снова сесть на пятки — выдох. ИП — вдох. 3—4 раза. Темп медленный.



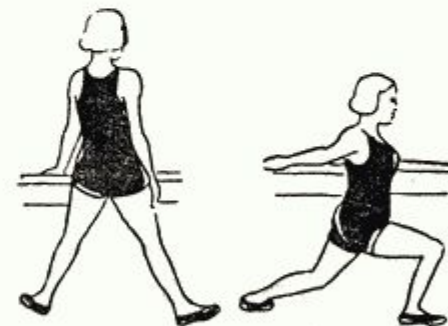
3. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища — вдох. Наклон вправо, правая рука скользит к колену, левая рука за голову — выдох. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.



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



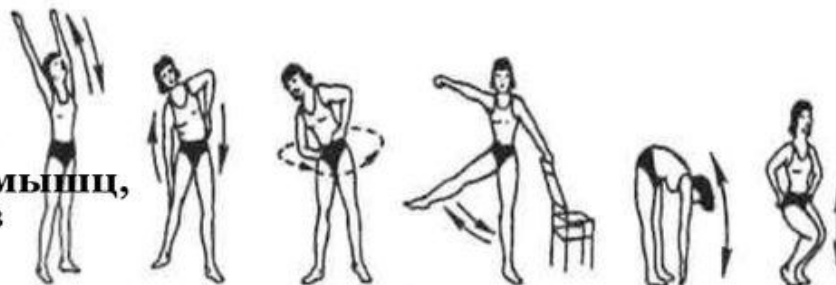
7. ИП — лежа на боку, упираясь на локоть, вторая рука на поясе, ноги вытянуты. Поднять таз — вдох. ИП — выдох. Повторить по 2—4 раза на каждом боку. Темп медленный. В этой фазе беременности следует включать упражнения на гибкость следующего типа.



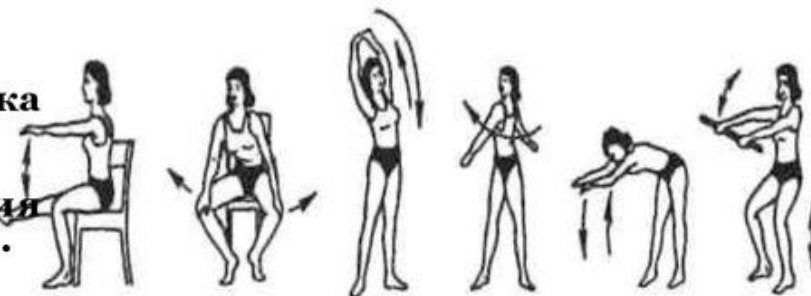
8. ИП — стоя лицом к столу, ноги широко расставлены, левая кисть лежит на столе. С поворотом направо принять положение выпада вперед. 3—4 раза в обе стороны. Темп средний.

ЛФК в послеродовом периоде

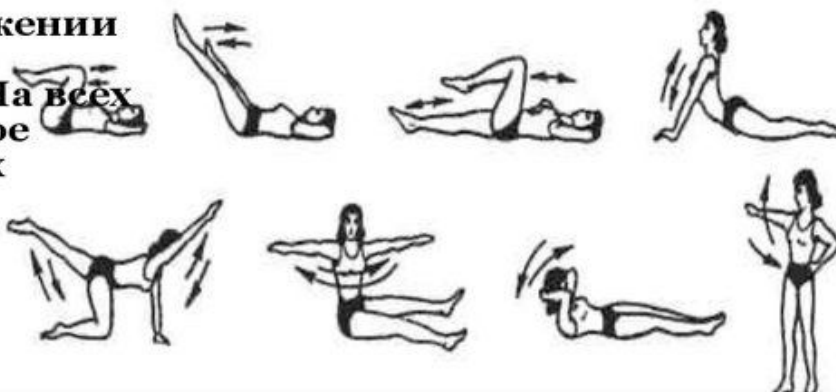
- На 2-3-й день после родов в комплекс ЛФК включают упражнения, усиливающие периферическое кровообращение, диафрагмальное дыхание, уменьшающие застойные явления в брюшной полости и в полости таза, упражнения в расслаблении мышц, упражнения для мышц брюшного пресса (в основном для косых мышц). Дыхательные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