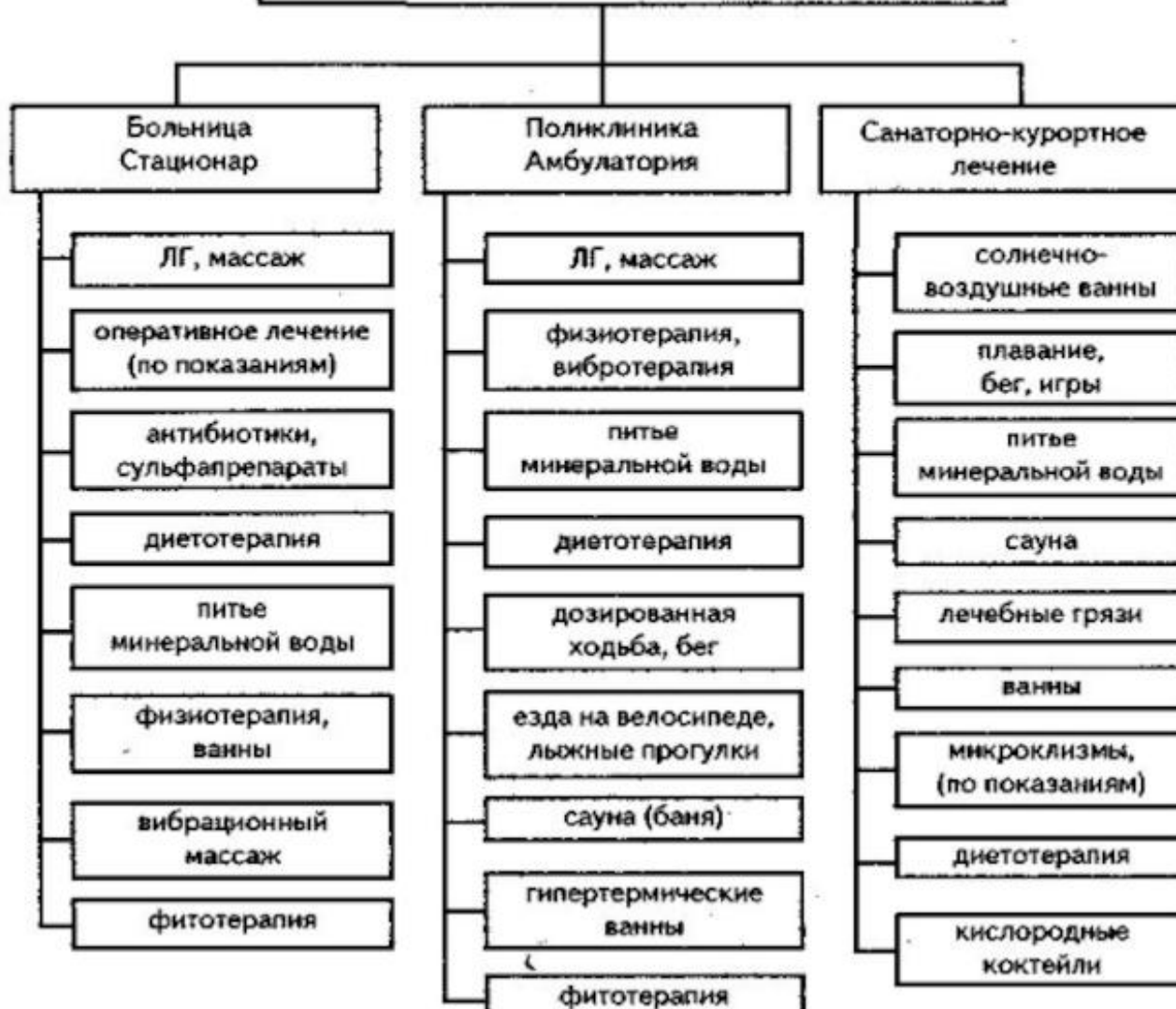


Лечебная физкультура при микробно-
воспалительных заболеваниях
мочевыделительной системы
(инфекция мочевой системы,
пиелонефрит, цистит).

Подготовил студент Л-308

Недбайлов Глеб Владимирович

Комплексная реабилитация больных
с заболеваниями почек и мочевыводящих путей



Мочекаменная болезнь

- Мочекаменная болезнь обусловлена метаболическими нарушениями.
- Она может быть малосимптомной и проявляться лишь тупой болью в пояснице.
- Типичное проявление мочекаменной болезни — почечная колика в результате смещения камня и иногда с выделением камня.
- Характерна резкая болезненность при поколачивании поясницы на стороне поражения.
- Мочекаменная болезнь очень часто

ЛФК

- **Не следует плавать в холодной воде!**
- Лыжные прогулки, езда на велосипеде (или занятия на велотренажере), сочетание бега с ходьбой с последующим приемом обильного питья и гипертермической ванны.
- **Провоцирующим моментом** почечной колики часто бывают **повышенное физическое напряжение или сотрясение тела** (езда на мотоцикле, плавание в холодной воде и др.).



Пиелонефрит

- Воспаление почечных лоханок бактериальной природы с распространением на паренхиму почек.
- Показаны умеренные физические нагрузки:
 - ЛФК,
 - прогулки на лыжах, ходьба, езда на велосипеде или занятия на велотренажере и др.
- Рекомендуется:
 - сауна (баня) с последующим приемом теплого душа (исключается плавание в бассейне, купание в водоемах!);
 - проведение массажа с подогретым маслом или массаж в теплой ванне (температура не ниже 38°C).

Основные задачи при пиелонефрите

- ◆ обеспечить полноценное кровообращение в почках;
- ◆ улучшить отток мочи и уменьшить застойные явления в мочевыделительной системе;
- ◆ повысить неспецифическую сопротивляемость организма;
- ◆ улучшить регуляцию обменных процессов;
- ◆ нормализовать артериальное давление;
- ◆ сохранить и восстановить нормальную физическую работоспособность.



Противопоказаниями к применению лечебной физкультуры являются:

1. Общее тяжелое состояние больного.
2. Опасность внутреннего кровотечения.
3. Нестерпимая боль при выполнении физических упражнений.

Так же врачи рекомендуют:

- избегать переохлаждений и сквозняков, вообще избегать всех простудных заболеваний;
- после окончания курса лечения регулярно сдавать мочу;
- избегать излишней нагрузки на спину;



Некоторые упражнения применяемые при ЛФК (пиелонефрите)

1. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты, стопы расставлены на расстояние чуть шире плеч. После глубокого вдоха на выдохе поочередно наклонять голени внутрь, доставая матрац (15–20 раз).
2. Исходное положение - то же, стопы вместе. После глубокого вдоха наклонить колени то в одну, то в другую сторону (15–20 раз).
3. Исходное положение - то же, ноги согнуты, слегка расставлены, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на стопы, плечи и локти, после вдоха на выдохе приподнимать и опускать таз.
4. Исходное положение - то же. Мешочек с песком на животе (то в верхней, то в нижней части живота). На выдохе поднять его как можно выше, на вдохе опустить.

ЛФК И МАССАЖ

ЛФК:

- **Специальный комплекс упражнений** лежа на спине на кушетке с приподнятым изножием;
- **Общеразвивающие упражнения;**
- **Дыхательные упражнения.**

МАССАЖ:

- проводится массаж спины,
- живота,
- бедер.

Нефроптоз

- **Опущение почки.**
- **Почка не является неподвижным органом:**
при дыхании, перемене положения тела, физических напряжениях она может смещаться книзу, вокруг своей вертикальной, сагиттальной или фронтальной оси.
- **Нефроптоз часто является результатом травмы**
— удара в поясничную область, ушиба ее при падении, резкого сотрясения тела при падении, сильного сокращения брюшных мышц при чрезмерном физическом напряжении.