

Қ.А. Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті.
Шымкент медицина институты
Жоғарғы медициналық білімнен кейінгі білім беру факультеті
«Жалпы дәрігерлік практика № 1» кафедрасы
Пән :Біріншілік медициналық санитарлық көмек деңгейінде
дәрігерлік-еңбек сараптамасы және оңалту. Денсаулық
сақтаудың ақпараттық жүйелері

□ Тақырыбы :**Тыныс гимнастикалары**

Қабылдаған: Жанәділов Ш.

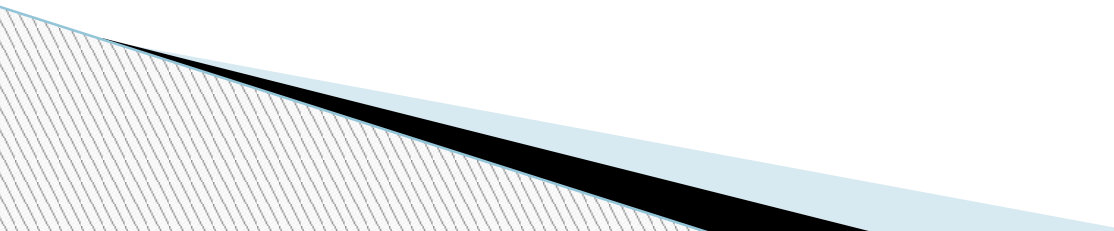
Орындаған : Сапарбекқызы Н.

Топ: ЖТД-710

- ▣ **Тыныс гимнастикасы** бұл тыныс органдарына байланысты ауруларды, жүрек-қантамыр ауруларын, вегето-тамырлық дистониялар, еркектер мен әйелдердегі жыныстық бұзылыстар, қант диабетін емдеу мен алдын алуға сонымен қатар салмақ азайтуға бағытталған тыныстық жаттығулар жүйесі.

Тыныс гимнастикаларының маңызы

- ▣ адамның жалпы өмірлік тонусын, қарсыласуын жоғарылатады, организмге тыныс жолдарының ауруына төзімділік пен шыныққандық береді.
- ▣ мұрын арқылы тыныс алуды қалыптастырып, қақырықты жояды
- ▣ Тыныс бұлшықеттерін нығайтып, кеуде клеткасы мен диафрагманың қозғалысын жоғарылатады.
- ▣ Организмді оттегінің оптимальді мөлшерімен қанықтырады
- ▣ Жүйкелік процестерді теңестіред

- Тыныс гимнастикаларын орындау екі негізгі мақсатқа негізделген:
 - 1. Тыныс жүйесіне мақсатқа сәйкес әсер ету арқылы қызметтік қорын жоғарылату.
 - 2. Тыныс жүйесіне әсер ету арқылы қызметтік жүйелер мен әр түрлі органдарда өзгерістер жасау
- 

- Қазіргі кезде тыныспен байланысты гимнастиканың көптеген түрі бар;
- 1. Стрельниковой,
- 2. Бодифлекс, Тай-цзи ,
- 3. жауынгерлік өнер : (Ушу)
- 4. . Йога
- 5. шынықтыру құрамына кіретіндер: әдістер (К. П. Бутейко, Ю. Г. Вилунас, Н. А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В. Ф. Фролова,

- Йога-үнді мәдениетінің түсінігі, кең мағынада буддизм мен индуизмнің әртүрлі бағытында өңделген психикалық, физикалық және жан дүниелік практиканың жиынтығы , ал тар мағынада үнді философиясындағы алты ортодоксальдық мектептің бірі. Басты мақсаты адам организмінің физиологиялық және психологиялық қызметін жәннәттағы психикалық және рухани жағдайға дейін басқару. Йога деген сөз санскриттен аударғанда түбірі йодж, йудж : жаттығу, біріктіру, байланыстыру, гармония, кеңес деген мағына береді.

- Йоганың тиімділігі мынада:
- Ø созылмалы шаршау синдромының алдын алу , энергетикалық потенциал мен төзімділікті жоғарылату
- Ø Ағзадағы қан мен лимфа айналымды жақсарту
- Ø өкпе көлемін үлкейту
- Ø Иммунитетті тұрақтандыру
- Ø зат алмасуды нормализациялап, салмақты бақылауға мүмкіндік береді
- Ø барлық бұлшықет топтарын, ең маңызды корсеттік бұлшықетті нығайтады және

Ушу(әскери өнер) немесе кунфу(шебер) екі мың жыл бұрын қытайда пайда болған, қытайдың жауынгерлік өнерінің мағынасы ретінде, және осының негізінде пайда болған қазіргі заманғы спортта, сауықтыратын тыныстық гимнастикаларда қолданады, Цигун (нэйгун)- Ушудың бағыты, медитативті және тыныстық жаттығулардың комплексін, диетологиялық және гигиеналық, рухани тәрбиенің ерекше түрін қамтиды.

Ушудың пайда болуының үш орталығы бар:

1. буддалық монастырь Суншань Шаолинь
2. Удан тауындағы дао храмдары
3. Эмэй тауындағы дао монастырлері Дәстүрлі ушу жүйесі өзіне мыналарды қамтыйды:

жауынгерлік, спорттық, сауықтыру жаттығулары
жастар мен ересектерге денсаулықты нығайту , өзін қорғау
дағдыларын

ағзаның қызметтік және энергетикалық мүмкіндігін кеңейтеді
адамның жеке қабілетін дамытып, моральды және рухани
жетілдіреді

- №1 және №2 тыныс алу гимнастикасы қан мен лимфа тоқырауы бар жерлерде көмірқышқыл газының концентрациясының жоғарылауына ықпал етеді. Көмірқышқыл газы веноздық түйіндерді ашады, олар арқылы ағып кетеді, сондықтан барлық тоқырау, лас лимфа мен қан кетеді, ал лимфоциттер мен лейкоциттермен қаныққан жаңа, оттегімен қаныққан қан келеді, олар бірден осы аймақты "тазартады". Егер сіз № 1 тыныс алу жаттығуларын дұрыс жасасаңыз, өкпенің зардап шеккен сегменттерін ғана емес, сонымен қатар күту режимінде болатын сегменттерді де ашуға болады. Үстірт тыныс алу (қысқа тыныс алу – кідіріс – дем шығару) өкпенің ортаңғы бөліктерінде теріс қысым жасайды, ал қақырық сорылып, кете бастайды. Тиісінше, тыныс алу қабілеті күрт артады. Бронхтар кеңейеді, жөтел ұзақ уақытқа тоқтайды. Егер жөтел қайтадан пайда болса, онда сіз одан толық арылғанша гимнастиканы қайталауыңыз керек.



- Осылайша, біз жөтелді тудыратын бронхтың шырышты қабығының тітіркенуін тоқтатамыз, яғни жөтел жөтелді тудыратын қатал шеңберді бұзамыз. Осылайша, № 1 тыныс алу жаттығулары өкпенің созылуын арттырады, қан ағымын жақсартады, өкпенің функционалдығын жақсартады және белсендіреді, сонымен қатар сегменттердің сау аймақтарының компенсаторлық мүмкіндіктерін арттырады және сегменттерге қанның көбірек ағып кетуіне ықпал етеді. Қан көп және тыныс алу функциясы жақсырақ болғандықтан, олар көп оттегін сіңіреді. Осылайша, басқарылатын тыныс алуды түзету орын алады және пациент тыныс алудың патологиялық түрін қалпына келтіре бастайды.



Тыныс гимнастикаларының алгоритмі №1

- 1. Мұрын арқылы өте қысқа, тыныш, тыныш тыныс алу (диафрагма мен интеркостальды бұлшықеттер тыныс алу процесіне қатыспайды). Кеуде қуысы ісінбейді. Субъективті сезім-бұл ауа тек ішек деңгейіне жетеді. 2. Шағын үзіліс (2-3 секунд). 3. Мұрын арқылы тегіс, тыныш дем шығару (3 есе ұзақ дем алу). Осындай 2-3 тыныс циклынан кейін сіз тереңірек дем алғыңыз келеді. Мұны жасамауға және тыныс алу ырғағын сақтауға тырысыңыз. Егер жаттығу дұрыс орындалса, мұрын шырышты қабығында қышу пайда болады, тыныс алу оңай және еркін болады. Бронхтар кеңейеді, өкпеге ауа көп түседі, сондықтан дем шығару кезінде үзіліс көп болуы керек. Үнемі ұйықтап жатқанда да осылай дем алыңыз!

Тыныс гимнастикасы №2

- Өкпенің ортаңғы бөліктеріне обструктивті зақым келген кезде өкпенің созылуы бұзылады(бұл терең бөлімдердің зақымдалуымен, егер ауру басталса). Төменгі бөлімдерде клапан механизмінің арқасында қысым жоғарылайды, өкпе созылып, функционалды эмфизема дамиды. Сонымен қатар, ортаңғы бөлімдерде өкпе ішіндегі ауа қысымы төмендейді, тамырларда адгезиялар пайда болады, микроциркуляция бұзылады, өкпе осында төмендейді, сонымен бірге кеуде деформацияланады.№2 тыныс алу жаттығулары өкпедегі құрылымдық өзгерістерді түзетуге, диафрагманы, қабырға-кеуде және қабырға-омыртқалы буындарды белсендіруге бағытталған. Бұл гимнастиканы қысқаша сипаттауға болады: тыныс алу (өкпе түзетіледі), дем шығару (өкпе қысылады), қайтадан тыныс алу (өкпе түзетіледі), дем шығару (өкпе қысылады). Бір жағынан, сіз өкпеңізді тартқандай, тыныс алу процесін іштей белсендіресіз. Екінші жағынан, өкпені түзетіп, қысқанда, сіз плевра тамырлары мен өкпенің шеткі бөліктерін сырттан белсендіресіз. Сонымен қатар, сіз дем шығаруды тоқтатып, өкпе құрылымының ишемияланған аймақтарына оттегі мен басқа да қоректік заттарды қосуды белсендіргеннен кейін, қалпына келтіру процесі бірден басталады.

Тыныс алу гимнастикасының алгоритмі №2

- 1. Мұрын арқылы қысқа тыныс алу. 2. Ауыз арқылы орташа ұзақ дем шығару. 3. Мұрныңызды саусақтарыңызбен қысыңыз, 15-20 секунд дем алмаңыз (әр төртінші-бесінші үзіліс – мүмкіндігінше ұзақ, 30-40 секундқа дейін, жеткілікті жаттығумен – 60 секундқа дейін). 4. Мұрын арқылы тегіс тыныс алу (әдеттегіден сәл ұзағырақ). 5. Үзіліс, 5-6 секунд дем алмаңыз. 6. Ауыз арқылы тегіс дем шығару. 2 рет қайталаңыз. 4-6, содан кейін алдымен бүкіл кешенді жасаңыз. Күніне 4 рет 15 минут, жақсырақ қатаң белгіленген уақытта орындаңыз. №1 және №2 тыныс алу гимнастикасы мен ауызбен тыныс алудың табиғи емес әдеті бар, бірақ дұрыс және ақылға қонымды тыныс алу әдісіне оралғысы келетіндерге де кеңес беремін. Мұрынды тазарту үшін оны кешке ыстық сумен және таңертең тұзды сумен шаю керек. Тағы бір тәсілі-тыныс алуды тазарту.

Тыныс гимнастикасы №3

- Бұл гимнастиканы №1 және №2 тыныс алу гимнастикасынан кейін жасау керек. Ол, сонымен қатар дренажды кешені туралы айтылды әрі қарай, үшін арналған іске қосу диафрагма. Деформацияланған кеуде дереу созылып, пациент асқазанды дем шығару арқылы тартуды үйренеді. Бұл қарапайым процесс сияқты көрінеді, бірақ адамдардың 80% - ы керісінше әрекет етеді, яғни олар асқазанды деммен тартады. Бұл тыныс алудың патологиялық түрі, бірақ бұл қорғаныс реакциясы, науқастың өмір сүруін қамтамасыз ететін бейімделу механизмі. Адам дем алып, асқазанын тартып жатқанда, ол периферияны қысып, сол жерден тоқтап қалған ауаны сығып, капиллярлардағы тоқырауды жояды. Кеуде қуысының бұл қозғалысы микроциркуляцияны қалпына келтіреді. Көмегімен №1 және №2 гимнастика біз бұл механизмдерді бұзамыз және қайта құру кезінде, яғни қалыпты жұмысқа оралу кезінде дренаж функциясы біраз уақытқа бұзылады. Бұл функцияны қалпына келтіру және күшейту үшін №3 тыныс алу жаттығулары, дренаж кешені, сондай-ақ тізе-шынтақ күйінде омыртқаны мақта майымен сүрту қажет.

Тыныс алу гимнастикасының алгоритмі №3

- ▣ 1. Алдыңғы іш қабырғасының бұлшықеттерін босаңсытып, өкпеңізді мүмкіндігінше ауамен толтырыңыз. 2. Үзіліс (5-10 секунд). 3. Ауыз арқылы 10 қысқа "ха" демін тез қарқынмен жасаңыз, ал іш қуысы бұлшық еттерінің жиырылуымен ішке қарай тартыңыз. 4. Үзіліс (10-12 секунд). Барлығын алдымен қайталаңыз. Осындай 5 циклды орындаңыз. №3А тыныс алу гимнастикасы-бұл №3 гимнастика, тек дем шығару және дем шығару бөліктерде жасалады.

Пульс бойынша тыныс алу

- 1. Тыныс алуға назар аударыңыз. Ол тегіс, тыныш, таяз болуы керек.2. Сол қолыңыздағы импульсті радиус аймағында сезініп, 2-3 минут ұстаңыз (бас бармақтың тамырында радиус сіңірінің артында). Пульсация жоғалып кетпеуі үшін артерияны қатты баспаңыз.3. Мұрын арқылы тыныш және таяз тыныс алыңыз, импульстің 4 соққысына, содан кейін импульстің 6 соққысына – тыныш дем шығару. 3-4 рет қайталаңыз. Содан кейін ингаляция мен дем шығару ұзақтығын кезең-кезеңімен келесі ретпен көбейтіңіз:1) импульстің 4 соққысына – тыныс алу, 8 соққыға – дем шығару (2-3 рет қайталаңыз);2) пульстің 6 соққысына – тыныс алу, 10 соққыға – дем шығару (3 рет қайталаңыз);3) пульстің 6 соққысына – тыныс алу, 12 соққыға – дем шығару (3-4 рет қайталаңыз).Нәтижесінде өкпенің төменгі бөліктері ауамен толтырылуы керек. Бұл жаттығуды тахикардия, аритмия, невротикалық бұзылулар үшін дәрігердің нұсқауы бойынша орындаңыз. Ұйықтар алдында жаттығу жасай аласыз.

Тазартатын тыныс алу

- 1. Оң жақ танауды саусағыңызбен қысыңыз. 6-ға дейін санап, 3 секундқа тегіс және өте тыныш дем алыңыз. 2. Үзіліс (10-15 секунд). 3. Оң жақ танауды босатыңыз және сол жағын қысыңыз. Оң жақ танау арқылы 5-6 секундқа ақырын дем шығарыңыз. Сол жақ танаудан бастап қайталаңыз. Күніне 4-5 рет 5 минут орындаңыз.