

Автор:

Ким Сергей Лаврентьевич

Студент

Научный руководитель:

Бурякова Татьяна Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

***Аннотация:** в данной статье авторы ведут речь о лечебной физической культуре при желчекаменной болезни. Приведены примеры упражнений лечебной физической культуры.*

***Ключевые слова:** лечебная физкультура, желчекаменная болезнь, упражнения.*

Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) – это образование камней (конкрементов) в желчном пузыре и желчных протоках.

При данной патологии немаловажны средства лечебной физкультуры (ЛФК), они способствуют нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения в брюшной полости, уменьшению застойных явлений и снятию спастических явлений в желчных протоках, увеличению подвижности диафрагмы, укреплению мышц брюшного пресса, усилению оттока желчи в двенадцатиперстную кишку.

Ниже представлены необходимые упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) – лежа на спине. Поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по поверхности, – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 2. И. п. – лежа на спине. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки – выдох. Возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 3. И. п. – лежа на спине. Левую руку положить на грудь, правую – на живот. Упражнение в диафрагмальном дыхании (т. е. в дыхании животом). При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе – опускаются вниз.

Упражнение 4. И. п. – лежа на левом боку. Левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу, прижимая правой рукой колено к груди, – выдох.

Упражнение 5. И. п. – лежа на левом боку, поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову – выдох.

Упражнение 6. И. п. – лежа на левом боку, отвести прямую правую руку вверх и назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 7. И. п. – лежа на левом боку, отвести обе ноги назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 8. И. п. – стоя на четвереньках. Поднимая голову, сделать вдох, скользящим движением передвинуть правую ногу вперед между руками – выдох. Вернуться в исходное положение и то же упражнение выполнить другой ногой.

Упражнение 9. Стоя на четвереньках, поднять левую прямую руку в сторону и вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Упражнение 10. Стоя на четвереньках, сделать вдох, сгибая руки, лечь на живот – выдох, вернуться в исходное положение.

Упражнение 11. Стоя на четвереньках, прогнуться в поясничной области – вдох, опустить голову и выгнуть спину дугой – выдох.

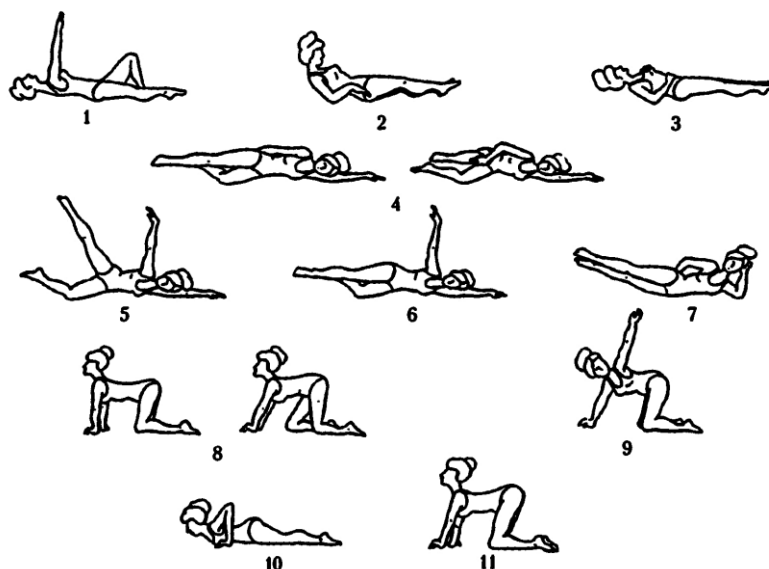


Рис. 1. Упражнения ЛФК при ЖКБ

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения сопровождаются значительным изменением внутрибрюшного давления, поэтому их можно выполнять только на стадии выздоровления, следя за тем, чтобы не появились болевые ощущения.

Упражнение 1. И. п. – стоя, руки на бедрах. Сделать медленный, умеренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.

Упражнение 2. И. п. – прежнее. Сделать резкий и сильный выдох, максимально втянуть живот и задержать дыхание на 6–8 секунд. Свободно расслабить мышцы брюшного пресса.

Упражнение 3. И. п. – сидя на полу с поджатыми ногами. Спина выпрямлена, руки на коленях. Голова опущена, глаза закрыты. Мышцы лица, шеи, плеч, рук, ног полностью расслаблены. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь задержать дыхание на 1–2 секунды.

Упражнение 4. И. п. – стоя. Медленно вдохнуть в течение 1–2 секунд, задержать дыхание – 2 секунды. Несколько раз повторить.

Необходимо с постепенной нагрузкой приступать к ЛФК и дыхательной гимнастике, которая представлена выше. Вам необходимо соблюдать все врачебные назначения пока Вы находитесь в стационаре и после выписки из него. В условиях поликлиники необходимо обязательно пройти осмотр хирургом

и терапевтом на 3 день после выписки, затем через 1 и 3 недели. Также необходимо пройти курс физиотерапии (ультразвук, магнитотерапия).

Список литературы

1. Вялов С.С. КМН, врач гастроэнтеролог-гепатолог: Все о печени, статья. Профилактика холецистита / С.С. Вялов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vseopечeni.ru> (дата обращения: 20.10.2017.)

2. Желчнокаменная болезнь. Современные подходы к диагностике, лечению и профилактике: Клинические рекомендации / Т.Э. Скворцова, С.И. Ситкин, В.Г. Радченко, П.В. Селиверстов, Е.И. Ткаченко. – М., 2013. – 32 с.

3. Щеголев А.А. Желчекаменная болезнь: Учебно-методическое пособие. – М.: РНИМУ, 2015. – 35 с.

4. Лечебная физкультура при желчнокаменной болезни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://med-nauka.ru/zab/spravochnik_1.php?n_o=1983406567 (дата обращения: 24.10.2017).