

*Машов Артур Ренатович*

студент

*Вакуленко Антонина Николаевна*

доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный  
технический университет»

г. Астрахань, Астраханская область

## **ВЛИЯНИЕ ЛФК НА СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблема применения физических упражнений при наличии язвы желудка. В работе представлены задачи лечебной физкультуры при данном виде заболевания, а также принципы подбора необходимых упражнений.

*Ключевые слова:* ЛФК, физические нагрузки, физические упражнения, больные, язвенная болезнь желудка.

*Разрешены ли физические нагрузки при язвах желудка?*

ЛФК при язвенной болезни желудка является важным элементом лечения, поскольку боли, вызываемые заболеванием и изменение рефлекторной регуляции, вызывают у больного патологичные рефлексы, что ухудшает все обменные процессы в организме.

Постоянные физические нагрузки при язве желудка оказывают непосредственно благоприятное влияние на нервную регуляцию работы пищеварительного аппарата, а также на эмоциональное состояние человека, т.к. правильно подобранная физическая нагрузка при язве будет стимулировать подбугорные центры головного мозга, которые не только ускоряют прохождение жизненных процессов в организме. Дело в том, что, выполняя различные упражнения, у больного постепенно увеличивается энергетический запас, возрастает количество буферных соединений, организм обогащается кальцием, калием, витаминами и ферментными соединениями. Однако подбирать упражнения при язве желудка следует осторожно и обдуманно, вся описанная выше польза ЛФК наблюдается

только при умеренных физических нагрузках, а вот после интенсивной тренировки деятельность ЖКТ наоборот угнетается.

*Задачи лечебной физкультуры при язвенной болезни.*

К основным задачам ЛФК относят:

- 1) нормализация нервно-психического тонуса;
- 2) урегулирование торможения и возбуждения НС;
- 3) улучшение окислительно-восстановительных процессов, пищеварения, кровообращения и дыхания;
- 4) противодействие застойным явлениям, спаечным процессам и прочим осложнениям;
- 5) улучшение состояния ОДА;
- 6) повышение проприоцептивной чувствительности и мышечной силы.

*Принципы подбора физических упражнений при язве желудка.*

Основной акцент гимнастики должен приходиться на дыхательные упражнения, нагрузку на мышцы брюшного пресса и разучивание техники произвольного сокращения и расслабления мышц. Главное, чтобы тренировка не сбивала режим питания, предписанный врачом.

Следует отметить что подбор физических упражнений зависит от стадии заболевания.

1. Режим с малой физической активностью (щадящий) – заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии затухающего обострения.

Выше указанный режим применяют для восстановления адаптации к нагрузкам расширенного режима; стимуляции обменных процессов; борьбы с застойными явлениями в брюшной полости нормализации регенераторных процессов; положительного влияния на психоэмоциональную сферу больных и умеренного повышения адаптации сердечно-сосудистой системы к возрастающим физическим нагрузкам. При щадящем режиме периоды отдыха преобладают над периодами нагрузки.

Содержание режима: физические упражнения 1–2 раза в день с малой нагрузкой по 6–8 специальных упражнений.

2. Режим со средней физической активностью (щадяще-тренирующий) – хронические заболевания желудочно-кишечного тракта в фазе полной ремиссии.

Данный режим обеспечивает стимуляцию обменных процессов, борьба с застойными явлениями в брюшной полости, улучшение регенеративных процессов.

Содержание режима: ЛГ со средней нагрузкой (продолжительностью 25–30 мин, 3–4 занятия в день по 5–10 мин). Дозированные прогулки в медленном и среднем темпе протяженностью 6 км. Разрешается игра в крокет, кегельбан, городки, настольный теннис, бадминтон по упрощенным правилам с малой нагрузкой, в среднем до 40–60 мин. Спортивные упражнения (водный и зимний спорт) с малой нагрузкой, дозированная гребля, езда верхом, лыжные прогулки.

3. Режим с большой физической активностью (тренирующий) – хронические заболевания желудочно-кишечного тракта в фазе стойкой ремиссии при устойчивой компенсации функций.

Тренирующий режим обеспечивает поддержание работоспособности на максимально доступном уровне.

Содержание режима: ЛГ с большой нагрузкой по специальной методике (30–45 мин, моторная плотность 60–70%). Самостоятельные занятия больных специальными упражнениями 3–4 раза в день. Дозированные прогулки в медленном темпе по маршрутам протяженностью от 10 до 20 км. Допускается участие в соревнованиях по упрощенным правилам. Спортивные упражнения (водный и зимний спорт) со средней нагрузкой. Физические нагрузки преобладают над покоем и отдыхом.

#### *Физические упражнения при язве желудка.*

Чтобы физические упражнения приносили Вам только пользу, помните, что они должны быть умеренными, индивидуально подобраны с помощью лечащего врача, а также запрещено заниматься физическими упражнениями при имеющихся ниже симптомах:

- свежая язва в остром периоде;
- язва, осложненная кровотечением;

- преперфоративное состояние;
- язва, осложненная стенозом в стадии декомпенсации;
- свежие массивные парапроцессы при пенетрации;
- выраженные диспепсические расстройства;
- сильные боли;
- общие противопоказания.

### ***Список литературы***

1. Махова Е.В. ЛФК при язвенной болезни желудка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://elena-makhova2005.narod.ru/l\\_51.html](http://elena-makhova2005.narod.ru/l_51.html) (дата обращения: 29.06.2017).