

*Бондарчук Дарья Григорьевна*

студентка

*Сергеева Анна Геннадьевна*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный

архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РЕТЕНЦИОННОЙ КИСТЕ ЯИЧНИКА**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос о возможности заниматься физическими упражнениями девушкам с заболеванием – киста яичника. Лечебная физкультура является наилучшим решением данного вопроса. Освещена проблема правильного подбора оздоровительных упражнений при данном заболевании.

*Ключевые слова:* киста яичника, терапия, упражнения, физическая культура.

Киста яичника относится к самым частым патологическим заболеваниям и в большей степени встречается у девушек детородного возраста. В этом возрасте многие из них стараются поддерживать физическую форму, для них важны правильное питание и достаточная физическая нагрузка. Поэтому многие задаются вопросом: можно ли заниматься спортом при данном заболевании? И этот вопрос действительно актуален.

Киста яичника – доброкачественное новообразование. Полость, заполненная жидкостью, бывает разной формы: удлинённой, а также круглой. Она может располагаться внутри яичника или крепиться к нему. Размеры образования – от 1,0 см до 9,0 см и более. Иногда диаметр кисты может достигать 15,0 см – 20,0 см. Большинство образований имеет фолликулярное происхождение. Они возникают в месте сформированного фолликула, содержащего яйцеклетку, но не лопнувшего или на выходе созревшей яйцеклетки. Причинами могут стать:

стресс, травмы, гормональный сбой, хроническое воспаление придатков, неполноценное питание, аборт, тяжелые физические нагрузки [1].

Физические упражнения и фитнес полезны для женского здоровья. Регулярные тренировки способствуют не только укреплению мышечной массы, но и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. А за счет этого улучшается кровообращение в органах малого таза, нормализуется работа эндокринной системы, нарушения в которой и приводит к появлению новообразований.

Лечение кисты – это длительный процесс. Иногда возникает необходимость терапии под наблюдением врача, но не исключено, что патологический процесс будет протекать без симптомов и исчезнет самостоятельно.

Киста яичника требует ограничений. К ним относится, например, исключение чрезмерной физической нагрузки. Спорт, несомненно, полезен для женского здоровья. Он улучшает кровообращение всех органов, налаживает обмен веществ, сжигает жировую ткань и укрепляет мышцы. Но вопреки этому стоит серьезно подумать о выборе физических упражнений. Огромную и даже решающую роль в этом играет непосредственно сама киста, а точнее ее разновидность и причина возникновения. К примеру, если киста – следствие воспалительного процесса, то занятия физической культурой необходимо исключить полностью, потому что возможны осложнения. Восстановительная терапия позволит вернуться к занятиям как можно скорее, но начинать упражнения стоит с малого и увеличивать нагрузку постепенно. Очень важно помнить, что существуют упражнения, которые способны ухудшить состояние образования: нагрузка на пресс, косые и прямые мышцы живота.

Наличие фолликулярной кисты в сочетании с нагрузками может вызвать апоплексию – внезапный разрыв тканей. Такой ход событий может произойти по причине очень быстрого роста кистозного образования или в результате действия внешнего фактора: кувырок, резкое движение, падение, прыжок. Причем размер кисты в этом случае не имеет значения [2].

Если образование больших размеров, то оно исключает упражнения и занятия, способные вызвать перекручивание или разрыв кисты: прыжки, приседания,

резкие наклоны туловища, бег, нагрузка на пресс, махи ногами, занятия с гантелями, резкие выпады.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что нагрузка при кисте яичника определяется особенностями самого заболевания. Если патология тяжелая, то упражнения должны быть менее интенсивными. Бывают и случаи, когда необходимо полностью исключить какие-либо занятия спортом. При кисте яичника не рекомендуются занятия, затрагивающие область живота.

Применение лечебной физкультуры при органических и функциональных нарушениях в женском организме имеет многолетнюю историю как один из эффективных методов лечения [3, с. 502].

Кисты яичников могут являться следствием застоя крови в органах малого таза. Именно поэтому рекомендуется выполнять специальные профилактические упражнения, способствующие усилению кровотока в органах малого таза.

В комплекс лечебной гимнастики обязательно включают диафрагмальное дыхание, что способствует регуляции внутрибрюшного давления и активизации кровообращения в органах брюшной полости и малого таза [4, с. 505].

Диафрагмальное дыхание – брюшное дыхание. Необходимо надувать живот при вдохе и втягивать на выдохе. Давление в брюшной полости меняется, и, таким образом, кровообращение усиливается за счет массажа внутренних органов. Выполнить данное упражнение стоит около 25 раз за пять минут. Количество подходов – не более 8 раз. Положение при выполнении может быть любым. Улучшение кровообращения поможет уменьшить кисту до ее исчезновения.

Также существуют и другие упражнения, показанные к выполнению при кисте яичника: дыхательные упражнения статического и динамического характера, элементарные гимнастические упражнения, выполняемые в спокойном темпе.

Комплекс дыхательных упражнений статического и динамического характера, предложенный И.Б. Темкиным, О.А. Шейнбергом и П.И. Аникеевым:

*Статические* дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя):

1. Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30–60 секунд).

2. То же с мысленным подсчетом количества вдохов и выдохов через нос за 15–30–60 с.

3. Ритмичное дыхание через одну ноздрю при зажатой рукой другой ноздре, попеременно по 3–4 раза (30–60 с).

4. Брюшное дыхание. Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпячивают переднюю стенку живота, особенно ее нижнюю часть. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивают. Для зрительного контроля правильности движений руки находятся на груди и животе (4–8–12 раз).

5. Грудное дыхание. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяют грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сжимают. Дышать через нос. Для контроля руки находятся с боков грудной клетки (4–8–12 раз).

6. Полное дыхание. Во время вдоха расширяют грудную клетку с одновременным выпячиванием передней стенки живота. Выдох начинается с энергичного втягивания брюшной стенки и последующего сжимания грудной клетки. Дышать через нос. Для контроля одна рука находится на груди, другая – на животе (4–8–12 раз).

7. Упражнение в произвольном уменьшении ритма дыхания и его одновременном углублении. Дышать через нос (30–60–120 с).

*Динамические* дыхательные упражнения (в первой ступени всего одно):

Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Может проводиться в виде имитации ходьбы из исходных положений лежа или сидя. Выдох несколько длиннее вдоха, обе фазы выполняются на определенное число шагов (60–120–180 с).

Комплекс гимнастических упражнений: [5, с. 99].

ИП – исходное положение – стоя.

Ходьба по залу ЛФК, ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стоп (3–5 мин).

1. Подняться на носки, плечи поднять, пальцы в кулак, на выдохе вернуться в ИП.
2. «Насос». На вдохе поочередные наклоны в стороны, рука скользит по бедру вниз. На выдохе вернуться в ИП.
3. В руках медицинбол, руки перед грудью. На вдохе повороты в стороны, на выдохе вернуться в ИП.
4. Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук (3–5 мин).
5. Стоя боком к гимнастической стенке. Рукой держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе отклониться от стенки, на выдохе вернуться в ИП.
6. Стоя лицом к гимнастической стенке. На вдохе поднять руки вверх, тянуться руками к верхней ступеньке, на выдохе руками держаться за перекладину на уровне пояса, легкое приседание.
7. Руки перед грудью, на вдохе руки в стороны, поворот туловища
8. в сторону, на выдохе вернуться в ИП.
9. Закончить процедуру ходьбой в среднем темпе с переходом на медленный шаг.

При участии человека в лечебно-восстановительном процессе посредством выполнения физических упражнений оказывается влияние на его психоэмоциональную сферу. Происходит регулирование функций поврежденных органов, организм начинает постепенно адаптироваться к нагрузкам, повышается общий тонус. Также происходит выработка привычки, что является важной воспитательной деталью.

Физическая активность – одно из неперемных условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза и регламентированная в соответствии с функциональными возможностями индивида является важнейшим принципом здорового образа жизни человека [6, с. 99].

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gormonoff.com/zabolevanija/reproductive/kista-yaichnika-i-sport>

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gormonoff.com/zabolevanija/reproductive/kista-yaichnika-i-sport>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: Учебник для вузов / В.А. Епифанов. – 2007. – 502 с.

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина: Учебник для вузов / В.А. Епифанов. – 2007. – 505 с.

5. Лечебная физкультура / Л.П. Шельмина, Н.И. Балашов. – 99 с.

6. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. – 2007. – 69 с.