

### **Лекция на тему:**

#### ***«Общее и специальное воздействие физических упражнений и массажа на организм человека при заболеваниях органов пищеварения и нервной системы»***

Заболевания органов пищеварения в структуре заболеваний занимает одно из первых мест, чаще всего поражая людей трудоспособного возраста. Хронический характер течения этих заболеваний обуславливает высокие показатели временной нетрудоспособности и инвалидность.

Из многочисленных заболеваний желудка: гастрит, язвенная болезнь желудка.

ЛФК назначают с учетом моторно-секреторной функции пищеварительного канала.

Физические упражнения влияют на двигательные функции желудка в зависимости от исходного уровня.

Наибольшее влияние физических упражнений для мышц брюшного пресса, т.к. они массируют органы брюшной полости.

Упражнения на расслабление – снижают тонус желудка. Брюшное дыхание положительно влияет на секреторную, всасывающую и выделительную функции желудка, а так же на функцию желчного пузыря, который парализует выделение желчи.

Это влияние связано с воздействием гистамина – стимулятор секреции пищеварительных ферментов.

Интенсивные физические упражнения снижают секрецию пищеварительных желез, уменьшают выделение хлористоводородной кислоты и желчи. Физические упражнения проводят через 1,5-2 часа после еды.

#### **Противопоказания к ЛФК:**

- болевой синдром;
- многократная рвота;
- тошнота.

#### **Задачи:**

- общеукрепляющее действие, улучшение эмоционального состояния;
- способствовать нервно-гуморальной регуляции процесса пищеварения;

- улучшение кровообращения органов брюшной полости;
- укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна;
- обучение правильному дыханию за счет участия диафрагмы в фазах вдоха и выдоха.

### ***ЛФК при гастритах.***

**Гастрит** – воспалительные изменения слизистой оболочки желудка.

Наиболее частое заболевание – хронический гастрит.

Хронический гастрит развивается с нормальной, повышенной и сниженной секреторной функцией.

Симптомы: изжога, отрыжка кислым, рвота, боли.

Лечение и реабилитация носит комплексный характер (медикаментозное лечение, ЛФК, диета, физиотерапия).

ЛФК – назначают в стационаре на полупостельном режиме. Как только обострение стихает, назначаются занятия для улучшения кровообращения в брюшной полости и создание благоприятных условий для регенеративных процессов, улучшения трофики слизистой оболочки, воздействия на секреторную и моторную функции и нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов.

Курс ЛФК в стационаре 10-12 дней. Первые 5-6 занятий ЛГ проводят с малой нагрузкой, исключаются упражнения для мышц брюшного пресса. При улучшении состояния последующие занятия выполняются со средней нагрузкой. Больным показана обычная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

При гастрите с пониженной секреторной функцией специальный комплекс ЛГ проводится за 1,5-2 часа до приема пищи и за 20-40 минут до приема минеральной воды.

Исходные положения – лежа на спине, на боку, полулежа, сидя, стоя. Продолжительность занятий = 20-25 минут. Упражнения для передней брюшной стенки, промежности, ходьба, упражнения с предметами, далее двигательные игры, повышая нагрузку.

Кроме того, через 1,5 часа после еды проводится ходьба. Темп медленный, постепенно увеличивается. Массаж среднего нижне-грудного отдела позвоночника.

При гастритах с нормальной или повышенной секреторной функцией упражнения ЛГ выполняют в спокойном темпе,

ритмично, обязательно в соответствии с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. На протяжении курса лечения нагрузка на мышцы брюшного пресса должна быть ограничена.

ЛГ следует проводить между дневным приемом минеральной воды и обедом, так как это оказывает тормозящее воздействие на секрецию желудка. Проводят гимнастические упражнения, дыхательные упражнения, игры, упражнения на координацию, упражнения с предметами.

Для больных хроническим гастритом эффективен сегментарный массаж, который назначают в первые 3 дня. Воздействие на паравертебральные зоны С3-С8 слева. Курс – 8-10 процедур.

При гастритах с пониженной секреторной функцией наиболее благоприятное действие – непрерывная вибрация при помощи электровибратора, который перемещают по ходу часовой стрелки в пределах области желудка.

В фазе ремиссии применяется широко ЛФК, массаж, сочетая с минеральной водой и естественными факторами природы. Используются следующие формы ЛФК: УГГ, ЛГ, терренкур, ходьба, дозированный бег, подвижные игры, прогулки, спортивные игры (волейбол и т.д.). Дозировка ЛФК проводится с учетом физической подготовленности больных, функционального состояния, наличия сопутствующих заболеваний.



## **Физическая реабилитация при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.**

*Язвенная болезнь* – это хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся язвообразованием.

В комплекс реабилитационных мер входят: лекарства, двигательный режим, ЛФК, массаж, лечебное питание.

**1. Занятия на постельном режиме** назначают при отсутствии противопоказаний (боли, кровотечении). Обычно со 2-4 дня после госпитализации.

Задачи этого периода:

- урегулирование процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- улучшение окислительно-восстановительных процессов;
- противодействие запорам и застойным явлениям в кишечнике;
- улучшение функций кровообращения и дыхания.

В этот период показаны дыхательные упражнения статического характера, усиливающие процессы торможения в коре головного мозга.

Исходное положение: лежа на спине с расслаблением всех мышечных групп. Эти упражнения способствуют развитию дремотного состояния, уменьшению болей, устранению диспептических расстройств.

Используются: гимнастические упражнения для малых и средних мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Продолжительность занятий – 12-15 мин., темп медленный.

### **2. Палатный режим.**

К задачам I го периода добавляются задачи бытовой и трудовой реабилитации, восстановление правильной осанки при ходьбе, улучшение координации движений.

Рекомендуются: УГГ, ЛГ, массаж брюшной стенки.

Упражнения выполняются в положении лежа, сидя, в упоре на коленях, исключая нагрузку на мышцы брюшного пресса.

Наиболее приемлемым является положение лежа на спине: оно позволяет увеличивать подвижность диафрагмы, оказывает щадящее влияние на мышцы живота и способствует улучшению

кровообращения в брюшной полости. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняют без напряжения.

Средняя продолжительность занятий = 15-20 мин., темп медленный. ЛФК проводят 1-2 раза в день.

### **3. Свободный режим.**

Задачи: общее укрепление и оздоровление организма, улучшение крово- и лимфообращения в брюшной полости, восстановление бытовых и трудовых навыков.

Используются упражнения для всех мышечных групп с небольшим отягощением (1,5-2 кг), на координацию, подвижные и спортивные игры.

Длительность занятий – до 30 мин.

В санаторно-курортных условиях объем и интенсивность занятий ЛФК увеличивается, показаны все средства и методы ЛФК.

Рекомендуется: УГГ, ЛГ сочетая с закаливающими процедурами, упражнения с предметами, дозированная ходьба, прогулки (до 4-5 км) спортивные и подвижные игры, лыжные прогулки, трудотерапия.

Лечебный массаж – сзади – сегментарный массаж в области спины (С4-Д9), спереди – в эпигастральной области. Массаж в начале щадящий. Интенсивность массажа и продолжительность увеличивается от 8 до 20-25 мин. к концу лечения.

### ***ЛФК и массаж при дискинезии кишечника.***

В основе лежит нарушения моторной функции по гипомоторному (атония кишечника) и гипермоторному типу.

В целях лечения и реабилитации больных существенное место занимает ЛФК и массаж, направленные на активизацию крово- и лимфообращения в брюшной области, улучшение моторной функции кишечника, нормализацию нейрогуморальной регуляции пищеварительной системы, поднятие тонуса и общее оздоровление организма.

При атонии кишечника – последовательно проводить усиление тонуса кишечной мускулатуры, в сочетании с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями в целях усиления перистальтики последовательно повышать нагрузку на брюшной пресс.

При гипермоторном типе дискинезии занятия необходимо начинать с расслабляющего массажа: в начале с сегментарного (Д6-Д9 – справа и Д10-Д11 - слева), затем передней брюшной стенки легкими кругообразными вибрационными поглаживаниями. Затем переходят к физическим упражнениям, ограничивая упражнения для мышц брюшного пресса и нижних конечностей.

Исходное положение – лежа на спине с согнутыми ногами, стоя на четвереньках, полулежа с опущенными ногами.

Темп медленный, затем средний. Обязательны паузы для отдыха (дыхательные упражнения, упражнения для релаксации мышц). В дальнейшем используют упражнения с предметами, передвижения, малоподвижные игры.

## ***Реабилитация при дискинезии желчевыводящих путей.***

ДЖП – функциональные нарушения тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей.

Различают: гипертоническую и гипотоническую формы.

ЛФК, массаж предусматривают воздействие на механизмы регуляции функций желчного пузыря, создание условий для оттока желчи, улучшение функций всей пищеварительной системы и общее укрепление организма.

В занятиях ЛГ используют положение лежа на правом боку, чтобы облегчить свободное перемещение желчи.

При гипокINETической форме нагрузка постепенно возрастает. Начинают упражнения для мелких и средних мышечных групп, переходя к более крупным и упражнения для мышц брюшного пресса. Исходное положение – лежа и сидя на четвереньках, затем переходят в положение сидя, стоя. Длительность занятий – 25-35 минут. Используют малоподвижные игры, ходьбу.

При гиперкинетической форме – нагрузка носит щадящий характер. Используются в основном положения на спине, боку, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Исключают упражнения для мышц живота. Темп медленный. Длительность занятий – 20-30 минут.

Массаж проводят в течении 15 минут последовательно: спина, правая половина грудной клетки, верхняя половина живота, воротниковая зона.

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

### Основные причины возникновения заболеваний обмена веществ

являются нарушения деятельности желез внутренней секреции, неправильное питание и образ жизни.

**Симптомами заболеваний обмена веществ** являются: избыточное отложение жира в области живота, груди, таза, бедер, затруднение деятельности сердца, легких, снижение работоспособности, гипертоническая болезнь, недостаточное кровообращение.

### **Лечебное действие направлено:**

- на активизацию обмена веществ
- улучшение деятельности ССС и других систем организма
- повышение работоспособности.

### **Особенности методики ЛФК.**

Для достижения эффекта необходима физическая нагрузка, ее надо распределить равномерно на день, используя лечебную гимнастику, лечебную ходьбу, лечебный бег.

Обязательно применение *индивидуальных физических нагрузок*.

Лечебная гимнастика проводится длительностью от 5 до 45-60 мин, используются гимнастические предметы и снаряды (гантели, экспандеры, тренажеры).

На занятиях используется режим средних энергетических затрат с увеличением частоты сердечных сокращений на 50% от исходной частоты.



При этом следует чередовать 3-х минутное выполнение упражнений и релаксация в отдыхе.

*Лечебный бег* выполнять с лечебной ходьбой с произвольной экономизацией дыхания.

*Лечебная ходьба* используется 2-3 раза в день, начиная с 2-3 км и достигая 10 км в день (дробно).

Во время ходьбы чередовать небыструю ходьбу с ускорением (50-100 м) при показаниях частоты сердечных сокращений 78-84 в мин. Постепенно ускоряют ходьбу, увеличивают до 200-500 м.

После 2-3 месяцев занятий ЛФК назначают бег трусцой, начиная с 25-50 м, постепенно увеличивая до 300-500 м (нагрузка дробная).

Бег разрешается в любое время дня.