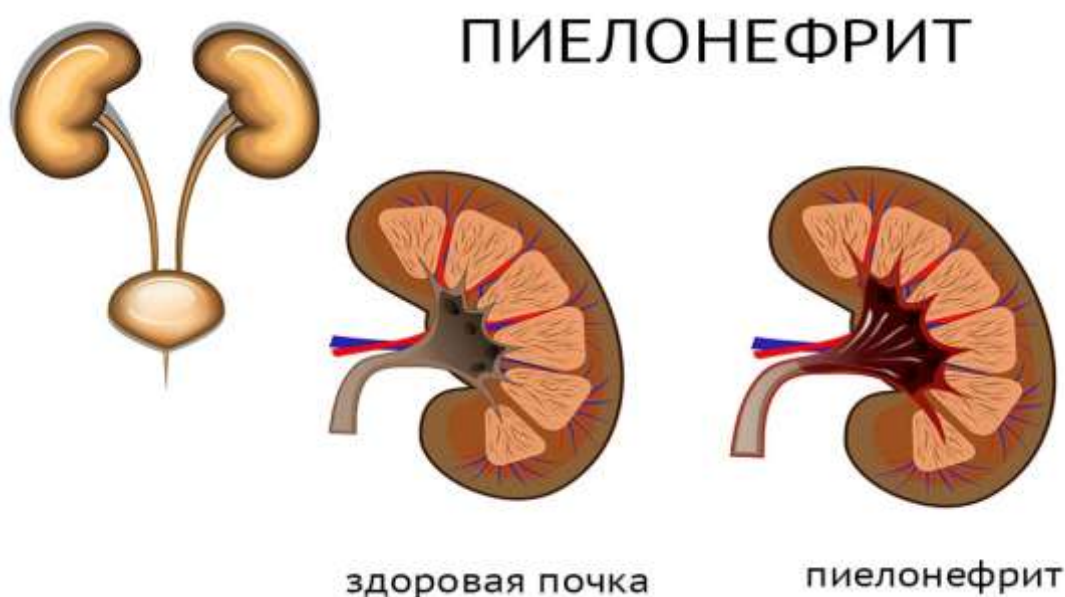


Лечебная физкультура при заболевании почек

Почки – это один из самых важных органов. Они выполняют ряд жизненно важных функций: выводят соли, жидкость, вредные вещества, отвечают за регулирование давления в крови и за водный обмен.

Пиелонефрит - это одно из самых распространенных заболеваний почек. Для того чтобы избежать его появления, предотвратить прогрессирование и ускорить лечение, врачи обычно назначают курс массажа и ЛФК при пиелонефрите.

Почки никогда не перестают работать. Но и в их системе может произойти сбой, если их сильно перегружать. Поэтому, кроме выполнения упражнений, пациенту необходимо правильно питаться, отдыхать, соблюдать правила личной гигиены и избегать переохлаждения организма. Курс лечебной физкультуры при пиелонефрите поможет укрепить здоровье и замедлить развитие воспалительного процесса.



Почему нужна физическая активность?

Пиелонефрит обычно не появляется как самостоятельное заболевание. Он провоцирует развитие воспалительного процесса, которое может поражать остальные органы человеческого тела. Лечебная физкультура включает в себя различные элементы: ходьба, гимнастика, игры. Некоторые упражнения можно выполнять самому, а для других необходимо работать с партнером. Заниматься гимнастикой при пиелонефрите можно только после того, как пройдет острая форма заболевания. Если состояние пациента еще нестабильно, то физические нагрузки придется отложить.

Что включает в себя лечение?

Упражнения при пиелонефрите проводятся в щадящем режиме. Продолжительность одного занятия – не больше 20 минут.

Специалист по ЛФК подбирает комплекс упражнений, опираясь на состояние пациента и его индивидуальные показатели. Главное в лечебной физкультуре – это систематичность занятий.

Универсальный метод ЛФК при пиелонефрите любой степени – это ходьба. Монотонные систематические движения равномерно распределяют нагрузку на все тело в процессе передвижения. Врачи рекомендуют ходьбу в качестве профилактики. Она способствует восстановлению двигательной функции организма, тренирует сердечно - сосудистую систему.



Лечебные упражнения проводятся в зависимости от формы пиелонефрита, состояния почечной функции и двигательного режима.

В занятия включаются соответствующие режиму общеразвивающие физические упражнения (для мышц брюшного пресса, спины, таза), а также дыхательные и на расслабление.

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой.

2. Ходьба в приседе, руки при этом находятся на поясе или на коленях.

3. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять их вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Возврат в исходное положение – выдох.

4. Стоя, руки разведены в стороны. Выполнить резкие повороты туловища вправо и влево.

5. Стоя, ноги на ширине плеч – вдох. Наклон туловища к правому колену – выдох. Возврат в исходное положение, наклон к левому колену.

6. Стоя, потянуться вверх – вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи – выдох.

7. Лежа на спине – поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу.

8. Лежа на спине – поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах («велосипед»).



9. Лежа на спине – ноги подняты над полом с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза подложены валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием коленей к груди.

10. Из исходного положения - лежа на спине приподнять таз – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

11. Лежа на спине – приподнимание таза с одновременным разведением согнутых в коленях ног в стороны – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

12. Лежа на спине. Выполнение диафрагмального дыхания.

13. Исходное положение – лежа на спине у гимнастической стенки. Кувырок назад, при этом нужно стараться дотянуться носками ног до коврика за головой.

14. Лежа на здоровом боку – вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу – выдох.

15. Лежа на боку – отведение прямой ноги назад – вдох, мах вперед – выдох.

16. Стоя на четвереньках – вдох, поднять таз, разгибая колени, – выдох.

17. Стоя у гимнастической стенки, руками держаться за перекладину на уровне плеч. Спокойное дыхание.

18. Исходное положение прежнее. Выполнить приподнимание на носках с усиленным опусканием на пятки, чтобы вызвать сотрясение тела.

Наряду с лечебной гимнастикой стоит **массаж**, который проводят по показаниям врача. Массаж начинают с легкого поглаживания, выполняя круговые движения от поясницы к шее. Чтобы мышцы разогрелись, необходимо массировать спину в течение 5 минут. Далее приступают к массажу вблизи позвоночника, проводя руками от крестца к спине. Нужно уделить больше внимания пояснице в области, где располагаются почки.

Далее массаж проводят на животе, для этого больному следует лечь на спину и согнуть в коленках ноги. Живот поглаживают по часовой стрелке несколько минут, после чего легонько постукивают по нему кулачками. В конце массажа пациент выпрямляет ноги и ему ладошками водят поочередно вдоль тела в области подреберья с правой и левой стороны. Массаж делается непосредственно перед физической нагрузкой, которая обязательно должна проводиться под контролем доктора.

ЛФК при заболевании почек воздействует на различные процессы:

- Нормализует обмен веществ.
- Улучшает кровообращение.
- Ускоряет вывод мочи.
- Развивает устойчивость организма к внешним поражениям – инфекциям и микробам.
- Восстанавливает иммунную систему.

Инструктор ЛФК Чудинова Ю.Н.