

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ОСНОВНИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШЛУНКА

О. В. Бугрименко

*Лебединське медичне училище, Сумська область*

---

Одним із найефективніших методів реабілітації є лікувальна фізкультура, їй відводиться майже 50 % від всієї реабілітації і відіграє значну роль при комплексному лікуванні хвороб органів травлення.

---

## EXCERSISE THERAPY AS AN ESSENTIAL ELEMENT OF REHABILITATION AT VARIOUS DISEASES OF STOMACH

O. V. Buhrymenko

*Lebedyn Medical School, Sumy Region*

---

One of the most effective methods of rehabilitation is an excersise therapy, it takes almost 50 % of total rehabilitation and plays a significant role in treatment of gastro-intestinal disorders.

---

**Вступ.** Хвороби органів травлення дуже поширені, вони характеризуються хронічним рецидивуючим перебігом, схильністю до прогресування та виникненню ускладнень, часто є причиною тимчасової та стійкої втрати працездатності. Тому одним із найактуальніших завдань гастроентерології, поряд із своєчасною діагностикою та вдосконаленням методів традиційного лікування, є повноцінна реабілітація хворих із патологією органів травлення на різних етапах (клінічному, санаторному, адаптаційному), з використанням комплексу заходів: лікувально-охоронний режим, дієтохарчування, фармакотерапія та масаж, фізіотерапевтичні процедури та санаторно-курортне лікування [1].

Лікувальна фізкультура впливає на всі групи м'язів, а при м'язовій роботі утворюється багато речовин – носіїв енергії, які необхідні клітинам нашого організму, в тому числі для відновлення пошкоджених клітин. При фізичному навантаженні збільшується швидкість течії крові по судинах, тому органи отримують більше кисню і поживних речовин і покращується їхня робота [2].

**Основна частина.** При хронічних гастритах лікувальна фізкультура допомагає нормалізувати ви-

ділення шлункового соку, привести в порядок рухову і ферментативну функції шлунка. Вплив лікувальної фізкультури здатний зменшити запалення, стимулювати відновлення клітин шлунка.

Існує фізіологічна залежність функціональної активності шлунка від того, як і в якій кількості працюють м'язи. Наприклад, помірне фізичне навантаження, за 1,5–2 год до їди або через 1,5–2 год після, збільшує виділення шлункового соку, що важливо враховувати при лікуванні гастриту зі зниженою кислотністю [3].

Фізичні вправи спрямовані на м'язи черевного преса – безпосередньо впливають на внутрішньо-черевний тиск, а вправи в діафрагмальному диханні здатні змінити положення діафрагми, і діяти на печінку і жовчний міхур.

Те, що фізичні вправи діють сприятливо на функції органів травлення відомо людині досить давно. Але лише в кінці ХІХ століття відкрилися можливості наукового вивчення впливу м'язової роботи на функціонування травної системи. ЛФК призначається хворим в стадії ремісії, а також при стихаючому загостренні. При ускладненому перебігу і в період загострення заняття фізичною культурою припиняються. Комплекс занять включає в себе ранкову і гігієнічну гімнастику, дозовану ходьбу. Відмінних результатів можна досягти,

поєднуючи вправи з елементами гідротерапії і масажу [4].

Комплекс вправ ЛФК при хворобах органів травлення залежить від виду захворювання.

Наприклад, при хронічному гастриті використовуються вправи загальнозміцнювальні для ніг, рук, які поєднуються з дихальними вправами. Крім цього, рекомендують прогулянки, плавання, веслування, ковзани, лижі, спортивні ігри.

ЛФК при виразковій хворобі шлунка включає лікувальну гімнастику, яка проводиться після зняття гострого болю. У даний період використовуються найпростіші вправи для рук і ніг, які чергуються з дихальними. При хронічному варіанті захворювання застосовують вправи зі збільшеним навантаженням на прес, просту і складну ходьбу, дихальні вправи. Зразковий комплекс лікувальної гімнастики включає в себе ряд вправ.

За допомогою лікувальних вправ, виконуваних у помірному темпі або в темпі трохи вище середнього, досягається збільшення вироблення соляної кислоти і ферментів. Пульс під час заняття не повинен перевищувати 150 уд./хв. Вправи виконуються за 1,5–2 год до їди або через 1,5–2 год після. У комплекс вправ входять дихальні заняття, вправи для м'язів черевного преса. Починати заняття необхідно поступово, збільшуючи кількість вправ у міру поліпшення загального стану [3–4].

У гострий період захворювань лікувальні вправи потрібно виконувати у вихідному положенні лежачи на спині, напівлежачи, сидячи. Необхідно уникати різких рухів. При зменшенні болю додаються вправи у вихідному положенні на боці, стоячи. Через 1,5–2 місяці можна займатися лежачи на животі.

Орієнтовний комплекс вправ після 10 днів з початку загострення захворювань.

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Рухати головою вгору-вниз (як би киваючи); повертати голову вліво і вправо. Кількість повторів – 10.

Опустити руки. Повільно підняти руки через сторони вгору одночасно з вдихом. Опустити руки через сторони вниз із видихом – 8 разів.

ВП: стоячи, ноги трохи ширше плечей, руки на поясі. Відводячи руки в сторони, а потім вгору, одночасно прогнутися в грудях. Зробити глибокий вдих. Нахилившись вперед і переводячи лікті вперед, повільно видихнути. Повернутися у вихідне положення, зробити паузу – 8 разів.

ВП: стоячи, руки опущені вздовж тулуба. По черзі піднімати коліна (відриваючи п'яту від підлоги) – 10 разів.

Ставати то на носочки, то на п'ятки – 15 разів.

ВП: сидячи на стільці, коліна зігнуті, ступні на підлозі, руки на поясі. Нахилити тулуб вліво-вправо по 7 разів.

Сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна протягом 30 секунд.

ВП: лежачи на спині, руки на поясі. Підняти голову і плечі, подивитися на носочки. Зробити видих. Повернутися у вихідне положення. Зробити вдих – 7 разів.

ВП: те ж саме. Підняти на вдиху праву руку вгору, одночасно зігнути ліву ногу, ковзаючи стопу по підлозі. На видиху повернутися у ВП. По 10 разів для кожної руки.

Лежачи на спині, по черзі піднімати випрямлені ноги. Підняти – вдих, опустити – видих – 8 разів.

Виконати ту ж вправу, але трохи піднявши тулуб і спираючись на лікті.

Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах. Імітувати їзду на велосипеді протягом 1 хв.

Лежачи на спині, руки випрямлені вгору перед грудьми. На вдиху відвести руки в сторони, поклавши їх на підлогу. На видиху повернутися у ВП – 8 разів.

Лежачи на лівому боці, ліва рука випрямлена, ліва нога напівзігнута. На вдиху підняти праву руку вгору. На видиху зігнути праву ногу і притиснути правою рукою коліно до грудей – 8 разів.

ВП: те ж саме. Підняти праву руку і праву ногу одночасно, вдихнути. Потім, згинаючи ногу і руку, підтягуючи коліно до живота і нахилиючи голову, видихнути – 6 разів.

ВП: стоячи в колінно-ліктьовому положенні. Піднімаючи голову, зробити вдих. Ковзаючим рухом пересувати праву ногу вперед між руками – на видиху. Повернутися у вихідне положення. Зробити те ж саме іншою ногою – 7 разів.

ВП: те ж саме. Підняти пряму ліву руку вбік, вгору – на вдиху. Опустити у вихідне положення – на видиху – 7 разів для кожної руки.

ВП: те ж саме. Вдихнути. Підняти таз, розгинаючи коліна і нахилиючи голову на видиху – 10 разів.

ВП: те ж саме. Опустити голову, вигнути спину дугою в поперековій ділянці – на вдиху. Підняти голову, прогнути спину – зробити видих – 8 разів.

**Висновок.** Ефективність лікувальної фізкультури багато в чому залежить від віри хворого в корисність цього методу та наполегливості. Дуже важливо займатися фізичними вправами систематично під керівництвом інструкторів, дотримуючи принципу поступового підвищення навантаження, переходу від простих до складніших вправ. Бажа-

но здобути навички з лікувальної фізкультури використовувати і в домашніх умовах.

Заняття лікувальною фізкультурою на відкритому повітрі дають змогу використовувати одночасно і дію інших лікувальних факторів (повітряні і сонячні ванни), а виконання фізичних вправ у воді полегшує навантаження і водночас посилює ефект.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лікувальна фізична культура: навч. посіб. для інститутів фіз. культ. / за ред. С. Н. Попова. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – 271 с.

2. Лікувальна фізична культура : підр. для студ. вищ. навч. закл. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева та ін., за ред. С. Н. Попова. – М. : Іздат. центр В«АкадеміяВ», 2004. – 416 с.

3. Лікувальна фізична культура: за заг. ред. проф. В. Е. Васильєвой. – М. : Фізкультура і спорт, 1999. – 368 с.

4. Лікувальна фізична культура: підр. для студ. вищ. навч. закл. – 3-е вид., випр. і доп. – М. : Гуманіт. вид. центр ВЛАДОС. – 2004. – 624 с.