ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГИНЕКОЛОГИИ И АКУШЕРСТВЕ

THE VALUE OF PHYSICAL EDUCATION IN GYNECOLOGY AND OBSTETRICS

DOI: 10.24411/2658-4964-2021-10358

Алеева Римма Фаридовна, студентка Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Дербуш Элеонора Андреевна, студентка Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Яцкова Лилия Александровна, доцент кафедры «Физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины» Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Aleeva R.F. rimma-ralina@mail.ru

Derbush E.A. el_derbush8776@mail.ru

Yatskova L.A. liliymarus@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена значению роли физической культуры в гинекологии и акушерстве. Рассматривается положительное влияние физических упражнений во время беременности, родов и послеродового периода. Также, затрагивается вопрос влияния физических упражнений на работу полового аппарата женщин.

Annotation

The article is devoted to the importance of the role of physical culture in gynecology and obstetrics. The positive impact of physical exercise during pregnancy, childbirth and the postpartum period is considered. Also, the question of the influence of physical exercise on the work of the sexual apparatus of women is raised.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура при беременности, физические упражнения, ЛФК, период беременности.

Keywords: Therapeutic physical culture during pregnancy, physical exercises, physical therapy, pregnancy.

Введение

Женские половые органы связаны со всеми системами организма. Воспалительные заболевания половых органов выявляются у 60-65% больных, обращающихся в женские консультации. Однако при своевременном проведении лечебно-профилактических мероприятий можно ликвидировать возникающие осложнения, а также нормализовать функциональное состояние женщины. В современной России все более широкий общественный резонанс получает в среде ученых и практиков понимание того, что центральное место занимает проблема здоровья женщин, без решения которой у страны нет будущего [Спирин В.К., 2000]. По мнению Н.А. Анашкиной [1996] здоровье - объективная и органичная составляющая женского счастья, любви, семейного благополучия.

Влияние физической культуры на здоровье женщин: Физическая культура влияет на функционирование полового аппарата женщины, а он в свою очередь оказывает влияние на состояние организма в целом. На работу женских половых органов, связанных со всеми системами организма и находящихся от них во взаимной зависимости, оказывают влияние инфекционные заболевания, болезни нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и других систем.

Одним из составляющих факторов возникновения и развития воспалительного процесса является общее состояние здоровья женщины. Помимо воспалительных процессов, также могут возникать нарушения менструальной функции, к которым приводит неправильное питание, стрессы, инфекционные и другие заболевания, нарушающие общее состояние и важнейшие функции организма, которые часто сопровождаются расстройством менструального

цикла. Ожирение, связанное с неправильным образом жизни и чрезмерным питанием, также нередко способствует понижению функции яичников. Возникновение различных патологических процессов нарушают нормальное положение внутренних органов.

Влияние физической культуры при беременности: Кроме того, физические упражнения положительно влияют на течение беременности, родов и послеродового периода. Гимнастика для беременных эффективно воздействует на организм женщины. Доказано, что правильное применение даже простых физических упражнений дает положительный оздоровительный эффект [В.В. Абрамченко, 2001]. Занятия спортом не исключаются полностью, однако, запрещаются виды спорта, которые связаны с резкими движениями, а также бегом, прыжками и эмоциональными напряжениями. Кроме этого, не желательна езда на велосипеде и других транспортных средствах, которые связаны с сотрясением тела и вибрацией.

Об эффективности применения гимнастики для беременных женщин свидетельствуют клинические данные, течение и исход беременности [В.В. Абрамченко, В.М. Болотских, 2007]. Лечебная физическая культура при беременности улучшает общий обмен веществ, укрепляет мышц спины, брюшного пресса, тазового дна и нижних конечностей, предотвращает варикозное расширение вен. Помимо этого, ЛФК улучшает работу как сердечно-сосудистой системы, так и системы кровообращения, ведь это имеет важное значение в насыщении кислородом артериальной крови матери и плода.

При нормальной беременности в организме женщины происходят изменения, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода [Е.А. Чернуха, 2007]. Поэтому когда врач составляет комплекс процедур лечебной гимнастики, он должен учитывать период беременности, в котором находится женщина и ее функциональные возможности, а также характер сопутствующих нарушений. Необходимы не только выносливость и сила, но также умение беременной грамотно управлять своим телом и дыханием, способность

концентрироваться на своих ощущениях и хорошо расслабляться. Все эти навыки следует тренировать заранее [Г.М. Савельева, 2000]. Поэтому с помощью лечебной гимнастики также обучают правильному дыханию, что помогает при схватках и родах.

В первом триместре, с 1 по 16 неделю, лечебная гимнастика необходима для активации дыхательной и сердечно - сосудистой систем, а также для улучшения кровообращения в нижних конечностях и малом тазу, обмена веществ и психоэмоционального состояния беременной

Физические упражнения в первом триместре должны быть довольно простыми, охватывающими большие группы мышц. Выполнения движений производят в полном объеме. Лечебную гимнастику проводят в умеренном и спокойном темпе, чтобы избежать излишнего возбуждения нервной системы. Дыхание при этом должно оставаться спокойным и ритмичным.

Во втором триместре, с 17 по 32 неделю, так как возрастание активности плаценты обеспечивает гормональное равновесие, то у беременной уменьшаются вегетативные нарушения и возрастает психическая устойчивость. В результате чего повышается терпимость к физическим нагрузкам. Однако данный период характеризуется постоянным напряжением и быстрой утомляемостью мышц, которые вместо связок удерживают нормальную осанку беременной. Все происходящие изменения в опорно-двигательном аппарате в данном периоде являются существенными и создают благоприятные условия для родов.

Во втором триместре беременности упражнения на расслабление и растяжение назначают в большем количестве, чем в первом периоде. Движения для нижних конечностей выполняют в форме статических растяжек, увеличивающих подвижность тазобедренных суставов и крестцово-подвздошных сочленений таза и улучшающих отток крови из нижних конечностей. Назначают упражнения для расслабления, дыхательные упражнения.

Лечебная физическая культура в третьем триместре, с 33 по 40 неделю, улучшает адаптацию различных систем организма к физическим нагрузкам,

активизирует и укрепляет мышцы бедер, ягодиц, спины и т.д., улучшает кровообращение в малом тазу и нижних конечностях. В данном периоде физические упражнения необходимо выполнять при правильном глубоком ритмичном дыхании. Однако не рекомендованы упражнения с резким растяжением мышц, задержкой дыхания и со статической нагрузкой.

Для улучшения кровообращения в области малого таза используют усложненную ходьбу, например, высокое поднимание бедер, подъем на носки, выпад вперед в полуприседе и другое.

Для профилактики гипотрофии мышц брюшного пресса и тазового дна используют упражнения для косых и прямых мышц живота, а также мышц промежности, которые усиливают крово- и лимфообращение в органах малого таза.

Заключение

Таким образом, физическая культура играет огромную роль в акушерстве и гинекологии. Она необходима для ликвидации возникновения осложнений и нормализации функционального состояния женского организма. При беременности лечебная физическая культура важна в укреплении различных мышц, улучшает работу систем организма, а также предотвращает осложнения. Кроме этого, ЛФК помогает беременной научиться правильному дыханию, что важно при родах и схватках. Лечебная физическая культура в комплексе с массажем необходима для укрепления всего организма, восстановления кровообращения, а также для облегчения послеоперационного периода женщины.

Литература

1. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство.- СПб., 2001.- 311 с.
2. Абрамченко В.В., Болотских В.М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. СПб., 2007. - 200 с.
3. Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: Автореф. дис. . канд. пед наук. М.: РГАФК, 1996. - 25 с.

4. Савельева Г.М.ред. Акушерство: учебник. М. : Медицина, 2000.816 с.
5. Спирин В.К. Некоторые морфофункциональные характеристики и показатели физического развития детей северо-западного региона разноговозраста и уровня здоровья // Теория и практика физической культуры. -2000. -№5. -С. 56.

Literature

1. Abramchenko V. V. Psychosomatic obstetrics.- St. Petersburg, 2001. - 311 p.
2. Abramchenko V. V., Bolotskikh V. M. Therapeutic physical culture in obstetrics and gynecology. St. Petersburg, 2007. - 200 p.
3. Anashkina N. A. Socio-cultural factors and socio-pedagogical mechanisms of the formation of recreational and health-improving activities of women: Abstract. .cand. ped nauk. M.: RGAFK, 1996. - 25 p.
4. Savel'eva G. M. ed. Obstetrics: textbook. M.: Medicine, 2000.816 p.
5. Spirin V. K. Some morphofunctional characteristics and indicators of physical development of children of the north-Western region of different ages and health levels // Theory and practice of physical culture. -2000. - No. 5. - p. 56.