

улучшение координации движений и равновесия, психологическое состояние организма, а также укрепление всех основ организма.

Литература

1. Аклеев А.В. Челябинская область: ликвидация последствий радиоактивных аварий: книга / А.В. Аклеев. – Чел. обл.: Издательство Юж. - Урал.кн. Изд-во, 2017. – 344с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для бакалавров/ Э.Н. Вайнер. - М.: Кнорус, 2019.- 345с.
3. Давиденко Д.Н., Волкова Л.М. Здоровье, образ жизни и физическая культура //Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб., 2001.-35с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. - М.: ГЭАТАР, 2016.- 189с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2016. 598 с.

© Хисаметдинова Л.Н., Рямова К.А., Марчук В.А., 2021

УДК 796.012.62

Юнусова Алина Наилевна,

студент,

Рямова Ксения Александровна,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,

Морозов Михаил Владимирович,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

Екатеринбург, Россия

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НЕФРОПТОЗЕ

Аннотация. Восстановление физического здоровья стало возможным с развитием реабилитации. В статье рассматривается реабилитация при нефроптозе при помощи лечебной физкультуры. Занятие физической культурой не только помогают поддерживать форму, но и являются незаменимыми в реабилитации заболеваний.

Ключевые слова: человек; здоровье; лечебная физическая культура; заболевание; упражнения; реабилитация.

Yunusova Alina Nailevna

Student,

Ryamova Ksenia Alexandrovna

associate Professor of the Department of Physical Culture, Cand. of Ped. Sciences,

Morozov Mikhail Vladimirovich

senior lecturer of the Department of Physical Culture,

Ural State Medical University,

Yekaterinburg, Russia

REHABILITATION FOR NEPHROPTOSIS

Annotation. The restoration of physical health became possible with the development of rehabilitation. The article discusses the rehabilitation of nephroptosis with the help of physical therapy. Physical education not only helps to keep fit, but also is indispensable in the rehabilitation of diseases.

Keywords: person; health; therapeutic physical culture; disease; exercise; rehabilitation.

Состояние здоровья человека напрямую зависит от его физической активности. Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья, а также снижает риск развития различных заболеваний. Так,

например, большое значение имеет лечебная физическая культура (ЛФК) при нефроптозе. Итак, ЛФК – это лечебная физкультура, в основе которой комплексные упражнения для восстановления, поддержания и профилактики травм и заболеваний. Лечебная физкультура требует регулярности и повторяемости занятий, длительности воздействия, постепенности увеличения нагрузки для достижения желаемого результата. Нефроптоз – это патологическая подвижность почки, которая проявляется смещением органа за пределы своего анатомического ложа. Следует отметить, что по статистике данное заболевание наиболее распространено среди молодых людей в возрасте 20-40 лет, большую часть пациентов составляют женщины. Врачи выделяют множество причин развития нефроптоза. Так, например, врождённая неполноценность связочного аппарата почки; резкое снижение веса с сокращением околопочечной жировой клетчатки; перенесённые инфекционные заболевания, которые привели к тяжёлым повреждениям соединительной ткани; ослабление тонуса передней брюшной стенки после продолжительных родов или многократной беременности у женщин; травмы или заболевания поясничного отдела; силовые упражнения, связанные с резкими изменениями положения тела и "прыжками" внутрибрюшного давления при неконтрольном занятии спортом, все эти и многие другие факторы являются причинами возникновения заболевания. Если у человека имеются следующие симптомы:

- 1) боль ноющего, чаще тянущего характера в поясничной области,
- 2) внезапные боли в области живота,
- 3) нарушение в работе ЖКТ,
- 4) расстройства неврологического характера,
- 5) снижение защитной способности организма,
- 6) нервное истощение и расстройства сна,
- 7) снижение аппетита [1],

то это причина обратиться к врачу-нефрологу для дальнейшего обследования и лечения. При подтверждении диагноза врачи часто назначают лечебную физкультуру и рекомендуют выполнять комплекс следующих упражнений:

Лёжа на спине:

1. Подтяните носки на себя, сократите ягодичные мышцы, затем в исходное положение, - расслабиться.
2. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. 6-8 раз.
3. Ноги согнуты в коленных суставах, на ширине плеч, подтянуть колено к противоположной пятке. 6-8 раз.
4. Поочередное поднятие выпрямленных ног вверх. 10 – 15 раз.
5. Разведение рук и ног в стороны, втянуть живот с напряжением. 4-5 раз.
6. Руки вдоль туловища, согнуть ноги, развести колени, подтянуть ноги вверх и в стороны, опустить вниз, расслабиться. 4-6 раз.
7. «Велосипед». 12-30 раз.
8. Диафрагмальное дыхание. 6-8 раз.
9. Ноги согните в коленях, руки на поясе, поочередное опускание колен вправо – влево.
10. Поочередное поднятие ног и круговые движения ими. 6-10 раз.
11. Горизонтальные ножницы. 6-10 раз.
12. Руки вверх – вдох, в исходное положение – выдох. 4-6 раз.
13. Ноги согнуты в коленях – вдох, поднять таз вверх – втянуть живот, в исходное положение – выдох.
14. Ноги согнуты в коленях, круговые движения в тазобедренных суставах. 5- 6 раз.

Лежа на животе:

1. Поочередное поднятие прямых ног вверх, напрягая ягодичные мышцы. В исходное положение – расслабиться. 4-6 раз.
2. Поочередное касание согнутой в коленях ногой живота.
3. Круговые движения в тазобедренных суставах, мышцы напряжены.

Стоя на коленях:

1. Сесть на пятки, 4-6 раз, ягодичные мышцы напряжены.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдох сесть между пяток, живот втянуть. В исходном положении расслабиться. 4-6 раз.

3. Ноги вместе, руки на поясе. Сесть вправо – влево, руки вперед. 4-6 раз.

Сидя на полу:

1. Ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, выпрямить вверх на выдохе, опустить. 4-6 раз.

2. Ноги согнуть, колени развести, руки между ног. Сводить колени, оказывая сопротивление руками. 6 – 8 раз.

3. Ноги вместе, руки в упоре сзади. На выдохе таз поднять вверх, втянуть живот, анус, напрячь ягодичицы. В исходном положении расслабиться – вдох.

4. Руки вверх – вдох, в исходное положение – выдох.

Упражнения при ходьбе:

1. Ходьба высоко поднимая колени до противоположного локтя.

2. Ходьба боком, перекрестными шагами на носках – 3 минуты.

3. Руки в стороны – вдох, вниз – выдох. 4 раза [2].

Стоит отметить, что все упражнения нужно выполнять в медленном темпе, после упражнений следует отдыхать по 30-40 секунд. Тренировку нужно проводить 1 раз в день, длительность составляет 30-50 минут.

Можно сделать вывод, что занятия спортом не только помогают поддерживать форму, но и являются незаменимыми в реабилитации заболеваний. При правильном использовании физической активности можно добиться результатов в поддержании и оздоровлении организма.

Литература

1. Электронный ресурс: Клиника Диана. Что такое нефроптоз: все подробности про опущение почек./ URL: <https://medcentr-diana-spb.ru/urologiya/chto-takoe-nefroptoz-vse-podrobnosti-pro-opushhenie-pochek/>

2. Электронный ресурс: Бюджетное учреждение Чувашской Республики "Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"/Комплекс физических упражнений при нефроптозе/URL: <https://rclfk.med.cap.ru/lechebnaya-fizkuljtura/v-pomoschj-kabinetu-lfk-i-sm/kompleksi-uprazhnenij/kompleks-fizicheskij-uprazhnenij-pri-nefroptoze>

© Юнусова А.И., Рямова К.А., Морозов М.В. 2021

УДК 618

Ярославская Наталья Андреевна,

студент лечебно-профилактического факультета,

Лапина Оксана Витальевна,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Рямова Ксения Александровна,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

Екатеринбург, Россия

ВРЕД И ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Аннотация. В данной статье проанализировано и выявлено, какие физические упражнения идут беременным женщинам на пользу, а какие могут нанести вред ей и её ребёнку. Так же проведено исследование, каким женщинам проще переносить беременность: тем, кто регулярно занимается физкультурой или тем, кто больше посвящает свое время отдыху.

Ключевые слова: беременность, спорт, физические упражнения, вред, польза.

Yaroslavskaya Natalia Andreevna,