ЛФК ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Кобзева Анастасия Александровна

студент, Оренбургский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Оренбург

Лященко Анна Александровна

научный руководитель, Оренбургский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Оренбург

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с ЛФК при беременности. Определены основные задачи ЛФК в каждом триместре с учетом анатомо-физиологических особенностей рожениц. Изучены основные виды упражнений при беременности.

Ключевые слова: ЛФК, беременность, роды, плод, ребенок, лечение, человек, девушка, женщина, беременная, мать.

Беременность- удивительное время, в которое в организме матери происходят самые большие и значимые изменения. Многократно возрастает нагрузка на организм девушки. К 40 неделе вес матери среднего телосложения увеличивается в норме на 14 кг (при худощавом телосложении – 15,2), из которых:

- Ребенок 3-4 кг
- Околоплодная жидкость 1,5 кг
- Плацента 650 г
- Матка 1 кг
- Наполнение молочных желез 500мл
- Общее увеличение объёма внутренне среды организма (кровь, лимфа и внеклеточная жидкость) 3 кг

Конечно, набор массы тела идет постепенно, начиная со 2 недели беременности вес постепенно увеличивается в норме на 0,2-0,5 кг ежемесячно. Но даже такая медленная прибавка оказывает значительное воздействие на костно-мышечный аппарат, внутренние органы, нервную и сердечно- сосудистую систему матери.

Тяжесть беременности определяется не только физической нагрузкой, но и психоэмоциональное состоянием женщины. Перепады настроения, вызванные неустойчивым гормонам фоном, а также: стрессы на работе (декретный отпуск на территории РФ наступает с 30 недели беременности), дома и новые отношения с партнером оказывают свое негативное влияние на организм матери и ребенка.

Именно поэтому в современном мире женщины в период гистации все чаще прибегают к специализированным занятиям физической культурой.

Цель ЛФК во время беременности –улучшить состояние матери, облегчить течение беременности и родов, а также поспособствовать полноценному формированию плода.

Любые занятия ставят перед собой 2 основные группы задач:

1. Общие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма

- совершенствование физического развития

- формирование сознательного отношения к беременности и родам, а также в уверенности в благоприятном исходе беременности

- совершенствование двигательных и волевых навыков для успешного преодоления всех трудностей родов

2. Специальные задачи:

- ускорение обменных процессов

- укрепление мышечного аппарата (прежде всего мышц брюшной стенки, спины, тазового дна)

- сохранение подвижности суставов (в первую очередь тазобедренного)

- улучшение работы систем внутренних органов (сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта), а также снижение застойных явлений в нижних конечностях и малом тазу

- обучение беременных правильному дыхания и произвольному расслаблению мышц во время родов

- обеспечение достаточной сатурацией организм крови матери и плода, психомоторная подготовка к родам

Формы укрепления здоровья беременной:

- утренняя гигиеническая гимнастика

-лечебная гимнастика

- аэробика

-дозированная ходьба

-аквааэробика

-занятия с фит-болом

-массаж

-закаливание

-психоепотенцирование

Необходимо правильно сочетать физическую нагрузку с закаливанием (солнечные и водные ванны). Выбор формы физической нагрузки и её объёма требует индивидуального подхода и консультации с врачом.

Как известно беременность подразделяют на 3 триместра:

I триместр- от зачатия до 16 недели ВУР

II триместр- с 17 до 32 недели ВУР

III триместр- с 33 недели ВУР до родов.

В каждый из этих периодов происходит формирование малыша и всех систем для его жизни внутри материнского организма, а затем и в окружающей среде.

В связи с чем, изменения в материнском организме влияют на допустимую физическую нагрузку, её объём, вид и длительность.

Так, в первом триместре рекомендуется уменьшать продолжительность нагрузки на 5-7 минут от привычных в дни, соответствующие ранее менструации, так как это время является критическим на ранних сроках беременности, вероятность самопроизвольного аборта возрастает в несколько раз.

Основная цель ЛФК в I триместр:

- научит беременную полному дыханию, а также произвольному расслаблению и напряжению мышц

- обеспечить оптимальные условия для развития плода и его связи с материнским организмом

- поддержать сердечно-сосудистую матки в период адаптации к новой нагрузке

Задачи ЛФК в I триместр:

- улучшить общий обмен веществ и повысить адаптационную возможность организма матери путем активизации сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем

- поддержать психоэмоциональное состояние матери

- профилактировать венозные застои путем улучшения кровообращения в нижних конечностях и малом тазу

-для снижения болевого симптома необходимо укрепить мышцы брюшной стенки и спины, а также малого таза

- обучить правильному дыханию и расслаблению мышц во время дыхания

- развитие подвижности суставов

Во втором триместре необходимо исключить положение лежа на животе, целесообразно продолжать упражнения для укрепления мышечного аппарата, а также направленных на дыхание и расслабление мышц. При дыхательных упражнениях рекомендуется делать акцент на грудное дыхание. Необходимо научить женщину расслаблять мышцы тазового дна при напряжении мышц брюшного пресса. Часто беременным советуют заниматься ходьбой и общеукрепляющими упражнениями на гимнастическом коврике и фит-боле, возможны упражнения со скакалкой.

Необходимо чередовать активные гимнастические и силовые упражнения с дыхательными, для полного расслабления мышц, принимающих участие в исполнении предшествующих упражнений, и подходами на укрепление дистальных отделов рук, ног и шеи. В конце занятия необходимо выбирать упражнения со снижением нагрузки (ходьба, динамическое и статическое дыхание).

В третьем триместре размер матки достигает мечевидного отростка к 36-38 неделе гистации, а центр тяжести смещается вперед и увеличивает копчиковый лордоз. В связи с чем основными задачами ЛФК в это время будет:

-увеличение растяжения и эластичности тазовых мышц, а также крестцово-подвздошного

сочленения, тазобедренного сустава

-поддержка мышц брюшной стенки и спины, особенно поясничной части

- повышение координации расслабления-напряжения мышц, участвующих в потугах, в сочетании с дыханием

-активизация кишечника и системы кровообращения

Изменения в организме и основная задача- подготовка к родам- требуют соответствующих упражнений. III триместр один из самых сложных для матери, поэтому интенсивность и объём физической нагрузки резко снижается. Упражнения проводятся в медленном темпе, используют положения лежа на боку или сидя. Особое внимание уделяется правильному дыханию в родах и поддержанию мышц спины и пресса в тонусе. А вот мышцы промежности, наоборот, необходимо максимально расслабить в процессе тренировки.

Рекомендованы тренировки на расслабление и пешие прогулки, а также упражнения, направленные на закрепление навыков последовательного расслабления и напряжения мышц, дыхательная гимнастика. Основная задача ЛФК в III триместре- подготовка к родам.

В целом можно сделать вывод, что применение ЛФК в период беременности помогает в процессе родов не только благодаря физической подготовки мышц и суставов, а также готовности к правильному дыханию, но и формирует в сознание матери уверенность в благоприятном исходе, настраивает её на позитивный лад и показывает, что процесс родов может быть лёгким, при правильной подготовке.

Список литературы:

1. Мазохина К. А..Голубина О. А. научная статья «Влияние занятий физкультурой и правильного питания на организм беременной женщины» 2021

2. Байц Е.Д., Брыкина Е.В. научная статья «Дыхательная гимнастика при беременности» 2021

3. Дашиева Б.Б., Цыбенов Н.Б., Гармаева Э.Ю., Платонова В.С. научная статья «Занятия физической культурой во время беременности» 2020