

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** Статья посвящена способам и методам улучшения состояния здоровья при пиелонефрите с помощью различных физических упражнений. Не для кого не секрет, что люди таким заболеванием как пиелонефрит нуждаются как в тщательном контроле, так и в грамотно подобранных комплексах физических упражнений, которые соответствуют особенностям их заболевания. Несомненно, что данная статья должна помочь людям победить недуг и стать полноценным членом нашего общества, и получать наслаждения от жизни.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, оздоровительная, массаж, гимнастика, физические нагрузки, спорт фитнес, водные процедуры, противопоказания, пиелонефрит, профилактика.*

Здоровье в современном мире, должно стоять на первом месте у любого человека и являть главной ценностью жизнедеятельности человека. При пиелонефрите у человека происходит воспаление почек, то есть повреждается ткань почечной паренхимы. Необходим комплексный подход в лечении и непосредственно в профилактике, в том числе использования лечебной физкультуры. При такой болезни состоянии организм снижает защитные силы и происходит нарушение оттока мочи, потому что проблемы с мочеточником и мочевым пузырем. С помощью лечебной физкультуры мы должны улучшить состояния организма: убрать отек почки, улучшить обмен веществ в почке, устранить венозный застой, восстановить физические показатели – выносливость, укрепить различные группы мышц (поясница, ягодицы, тазового дна), улучшить самочувствие и настроение. Лучше всего первые несколько занятий провести с тренером! Упражнения нужно проводить регулярно, каждое упражнение повторяется определенным количеством подходов и повторений, нагрузка должна быть распределена равномерно и быть сбалансированной, конечно же, необходима фаза отдыха. В лечебную оздоровительную физкультуру входят упражнения, которые можно выполнять самому и с помощью партнера. Элементы, которые входят в ЛФК: гимнастика, ходьба, игры. Заниматься гимнастикой при

пиелонефрите можно после острой формы заболевания. Если состояние человека еще нестабильно, то физические нагрузки нужно отложить. Чаще всего комплекс упражнений включает в себя много вариантов ходьбы. Практически все элементы, которые выполняются в положении стоя, основаны на передвижении. Это позволяет оказать необходимую нагрузку на организм, а не переутомить больного. Помимо того, что ходьба позволяет развивать функционирование опорно-двигательного аппарата, такие упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Ходьба подходит даже тем пациентам, которым противопоказан основной курс лечения гимнастикой. Эти больные могут использовать для ходьбы костыли или ходунки. Курс разделен на несколько частей в зависимости от того, в каком положении должны выполняться упражнения: лежа, сидя или стоя. Пиелонефрит подразумевает собой выполнение элементов, которые направлены на расслабление всего организма и нормализацию дыхания. **Курс упражнений, выполняемых на полу**, для того чтобы сделать первый курс упражнений, вам необходимо принять исходное положение. Лечь на спину, развести ноги как можно шире и немного согнуть их в коленях. Затем несколько раз сделать глубокий вдох и выдох. Расслабить свое тело, выполнять упражнение 3 минуты, далее нужно соединить стопы вместе, сомкнуть

ноги в коленях, на вдохе не спеша опустить колени в правую сторону, на выдохе вернуть их в исходное положение, на следующем вдохе опустите колени в левую сторону, на выдохе вернитесь в исходную позицию. В каждую сторону повторить 15 раз. Вернитесь в то положение, в котором вы дышали, согните руки в локтях и оперитесь на них и при вдохе аккуратно поднимайте таз вверх. Не стоит поднимать таз очень высоко. Если упражнение вызывает болезненные ощущения, то старайтесь отрывать таз от земли совсем немного, на выдохе опуститесь на пол, повторите 10 раз. Далее необходимо положить на живот что-нибудь не очень тяжелое. Это может быть учебник. На вдохе поднимайте живот, а на выдохе опускайтесь. Старайтесь приподняться как можно выше. Элемент повторяется 10 раз. После этого вернитесь в исходное положение. Отдохните и дайте своему телу расслабиться. Лягте на правый бок. Согните ноги в бедрах и коленях. Левую согнутую ногу медленно отведите назад. Задержитесь на 3 секунды и верните ее в исходное положение. Выполните задание 10 раз. После этого лягте на левый бок и выполните упражнение другой ногой. **Упражнения, выполняемые на стуле и стоя**, для начала поставьте посередине комнаты стул и сядьте на него, отодвиньтесь как можно ближе к краю, а руки выставите назад, оперитесь руками так, чтобы вам было удобно, теперь плавно и медленно приподнимайте таз. Для начала можно оторвать его совсем немного от сиденья. Если это движение не приносит вам болезненных ощущений, то можете приподнять таз выше. После этого медленно возвратитесь в начальную позу. Выполните элемент 8 раз. Теперь сядьте на стул и почувствуйте, что у спины есть опора. Ноги держите согнутыми в коленях. По очереди поднимайте каждую ногу и старайтесь дотянуться коленом до груди.

Не совершайте резких рывков. Сделайте элемент по 6 раз каждой ногой. Теперь повернитесь боком и возьмитесь левой рукой за опору. Крепко прижмите ноги к полу. На 4 счета старайтесь наклонить туловище назад. После этого на 4 счета вернитесь (осторожно) в исходное положение. Элемент повторите 8 раз. Ноги поднимать нельзя. Сидя, раздвиньте ноги на ширину плеч. Совершайте поочередные медленные, плавные наклоны к каждой ноге и по центру. После каждого наклона возвращаться в начальную позицию, старайтесь дотягиваться руками до пола при каждом наклоне. После того как закончите упражнение, встаньте, выполните глубокий вдох и выдох. Подойдите к стулу, встаньте боком и возьмитесь левой рукой за его спинку. Отведите правую ногу сначала вперед, потом – в сторону, потом – назад. Вернитесь в начальную позицию и повторите задание еще 6 раз. После этого поменяйте руку и выполните элемент левой ногой, встаньте лицом к стулу, возьмитесь руками за его спинку и попеременно совершайте круговые движения в разные стороны. В элементе должен быть задействован бедренный сустав. Выполните по 6 раз каждой ногой. Встаньте ровно, поставьте руки на талию, а ноги – на расстоянии в 30 см, после этого совершите по 6 круговых движений в каждую сторону. В конце курса выполните ходьбу. Оптимальным вариантом являются пешие прогулки, потому как они годятся разным возрастным категориям людей. Варианты ходьбы: по лестничному пролету; в воде; при любом темпе; посредством палочек или другой опоры; длительность – в течение незначительного промежутка времени.

Можно сделать некоторые выводы, занимаясь регулярно и понемногу ЛФК вы можете помочь себе победить недуг и стать полноценным членом нашего общества, и получать наслаждения от жизни.

Библиографический список

1. *UroHelp справочник по урологии* (<https://urohelp.guru/pochki/pielonefrit/lechebnaya-fizkultura.html>)
2. *MPS.Doc.com* (<http://mpsdoc.com/bolezni/pielonefrit/lfk-pri-pielonefrite/>)
3. *Медицинские онлайн журнал* (<http://simptomiy-i-lechenie.net/>)

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE WITH PYELONEPHRITIS

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

Abstract. *The article is devoted to ways and methods of improving the state of health in pyelonephritis using various physical exercises. It's not a secret that people with such a disease as pyelonephritis need both a careful control and in correctly selected sets of physical exercises that correspond to the peculiarities of their disease. Undoubtedly, this article should help people to overcome the disease and become a full member of our society, and enjoy life.*

Keywords: *therapeutic physical culture, health-improving, massage, gymnastics, exercise, sports fitness, water procedures, contraindications, pyelopathy, prevention.*