

ID: 2019-05-4343-T-18720

Тезис

Дробинина А.В., Бутин М.И., Уколова Е.С., Лихограй Л.И.

Применение лечебной физкультуры у беременных
ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры

Научный руководитель: к.п.н. Ермакова М.А.

Введение. Положительное влияние физических упражнений на течение беременности является общепризнанным фактом. Благодаря использованию физических упражнений можно противодействовать ряду нежелательных осложнений беременности, например, варикозное расширение вен.

Цель работы: проанализировать применение лечебной физкультуры при беременности.

Материал и методы: сбор и обработка информации, теоретические – анализ научной литературы.

Результаты. Лечебную физкультуру (ЛФК) применяют как общеукрепляющее, профилактическое средство во время беременности. Для улучшения функционального состояния организма необходимы систематические занятия физкультурой. Занятия физкультурой способствуют усилению окислительных процессов, повышению потребления кислорода. Прогулки, выполнение упражнений на свежем воздухе увеличивают легочную вентиляцию, снижают гипоксию, усиливают обменные процессы. В комплексе с лечебной физкультурой должна применяться лечебная гимнастика, способствующая нормализации периферического кровотока, укрепляющая мышцы тазового дна.

Выводы. Лечебная физкультура в комплексе с лечебной гимнастикой должна назначаться на весь период беременности в качестве профилактики, так как способствует укреплению организма, предотвращает риск развития осложнений, обеспечивают благоприятное течение беременности.

Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил.
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / Епифанов В.А. - 2007. - 568 с.

Ключевые слова: лечебная физкультура, акушерство, реабилитация