

ID: 2021-10-4343-T-19388

Тезис

Хохлова А.В.

**Влияние лечебной физкультуры на заболевания мочевыводящих путей***ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания**Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е.*

**Актуальность.** В настоящее время лечебная физкультура в комплексной терапии заболеваний мочевыводящих путей используется редко, не смотря на то, что данные заболевания встречаются часто, поражают различные возрастные группы и могут сопровождаться множеством осложнений.

**Цель исследования:** оценить пользу применения лечебной физкультуры при заболеваниях мочевыводящих путей.

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

**Результаты.** Доказано, что правильная работа выделительной системы тесно связана с нормальной мышечной деятельностью. При мышечной работе выделительная система выводит продукты метаболизма в кровь, что способствует поддержанию гомеостаза, происходит изменение качественного и количественного состава мочи.

Под влиянием мышечной работы происходит изменение почечного кровотока и парциальных функций нефронов. Интенсивность мышечной работы обратно пропорциональна скорости почечного кровотока, при этом гломерулярная фильтрация не изменяется, либо незначительно снижается. Это способствует усилению выделительной функции и поддержанию кислотно-основного состояния.

С ростом адаптации к физической нагрузке повышается не только устойчивость функции почек, но и активизируются защитные силы организма.

Помимо этого некоторые физические упражнения и массаж почечных зон кожи и мышц оказывает положительное влияние на кровоснабжение почек, что способствует уменьшению воспалительных изменений.

**Вывод.** Лечебная физкультура при заболеваниях почек и мочевыделительной системы способствует улучшению компенсаторных возможностей почек, улучшает парциальные функции нефронов, что дает основание для включения её в комплексную терапию данных заболеваний.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, мочевыделительная система, реабилитация