

Останина Е.И., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОСТРОДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

О пользе физкультуры писали не раз, и полезна она не только как средство для эстетического восстановления (красивая фигура, руки, ноги). Оздоровительная физкультура для женщин после родов преследует не только эти задачи. Целью оздоровительной физкультуры для женщин в послеродовой период является улучшение общего состояния роженицы, ускорение обратного сокращения матки, профилактика опущения внутренних органов, а также способствуют укреплению организма и усиливают его сопротивляемость заболеваниям. Это обстоятельство очень важно для родильницы: чем лучше ее общее состояние, тем правильнее будет протекать послеродовой период, тем лучше будет происходить вскармливание ребенка грудью.

В данной статье определяются организационные вопросы и направления занятий оздоровительно-реабилитационной физической культуры для женщин в послеродовом периоде. Рассмотрим эффективность ритмической гимнастики как одну из методик ОФК, имеющую возможности оптимизировать процесс реабилитации женщин в период послеродового восстановления

Кормящая мать должна найти время для занятий физкультурой, что важно как для нее, так и для ее ребенка.

Для женщин, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, можно рекомендовать книгу Е. П. Журавлева и С. В. Янанис «Ежедневная гимнастика для женщины»

Одной из физкультурно-оздоровительных систем является ритмическая гимнастика, позволяющая дифференцированно воздействовать на физическое развитие и подготовленность родильниц, на их психоэмоциональное состояние, уровень стрессоустойчивости и восприятия своего нового социального положения.

По мнению большинства авторов, занимающихся этой проблемой, основой эффективности использования средств ОФК с данной категорией женщин является правильное определение исходного уровня психофизического состояния родильниц, на основе которого выделяют три группы: «А»-женщины с оперативными вмешательствами, «В»-женщины с незначительными осложнениями и «С»-женщины без осложнений после родов [1,3,5]. Разделение по группам создает возможность для индивидуального подхода к ее построению. На сегодняшний день нет единого мнения о том, когда после родов целесообразнее начинать

занятия ОФК. Одни авторы рекомендуют приступать к занятиям через 4 недели после родов [3, 4]. В то же время А.Д. Ромм, Н. А. Кулешова считают, что ранние занятия будут стимулировать восстановительные силы женщин, и тем самым, сокращать период восстановления [2, 5]. Комплексная методика ритмической гимнастики представляет собой трех-этапную систему восстановительного процесса:

1 этап - щадящий (1-4 недели) направлен на развитие физических и психоэмоциональных сил, затраченных во время родовой деятельности, и адаптацию женщин к новому социальному статусу;

2 этап - тонизирующий (5-12 недели) направлен на активизацию функций организма рожениц, на их приспособление к новому социальному статусу и развитие умений адекватно оценивать свое психофизиологическое состояние;

3 этап тренирующий (13-24 недели) направлен на укрепление физического здоровья женщин, на совершенствование умений управлять своим психическим состоянием.

Физическая нагрузка на каждом этапе восстановления изменяется в зависимости от послеродовых функциональных показателей и уровня физического здоровья рожениц. На каждом этапе реализуются индивидуальные программы в режиме оздоровительной физической культуры женщин с учетом врачебных показаний и противопоказаний.

На первом этапе в группе «А» 60% всех занятий ориентированы на проведение дыхательной гимнастики, остальные упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, полностью исключаются упражнения для мышц спины и живота. В группе «В», имеющих незначительные осложнения после родов, большую часть занятий составляют упражнения для мышц тазового дна, живота (40%) и дыхательная гимнастика (20%). В группе С, у которых роды прошли без осложнений, нагрузка распределяется более равномерно на все группы мышц: дыхательная гимнастика - 20%, упражнения для мышц тазового дна и живота - 20%, для мышц верхнего плечевого пояса - 30%, для мышц спины - 20%, релаксационная гимнастика - 10%.

На втором этапе в группе «А» 70% нагрузки приходится на дыхательную гимнастику и упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, не используются упражнения для мышц спины, а также упражнения силовой направленности, в группах «В» и «С» особое внимание уделяется упражнениям в партере, что позволяет на 10-15% увеличить объем упражнений для мышц спины.

На третьем этапе главным при построении физической нагрузки является целенаправленное развитие мышц живота и спины, оптимизация работы органов малого таза, профилактика застойных явлений; при этом используется весь объем упражнений ритмической гимнастики без ограничений места приложения усилий.

Эффективность разработанной методики ОФК обеспечивается совокупностью воздействий на физическое, психическое, социальное здоровье женщин посредством индивидуально подобранных физических упражнений. Результаты практической апробации методики ОФК, обеспечивающей послеродовую реабилитацию женщин, свидетельствуют о ее действенности.

Ежедневные занятия постепенно укрепят скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию организма. Занятия должны продолжаться не менее 15 минут. Хорошо, если есть возможность заниматься 40-45 минут. Постоянные физические упражнения делают тело не только сильным и здоровым, но и прекрасным. ОФК изменит и настроение женщины: сонливость, чувство общего утомления и напряженности либо полностью исчезают, либо оказываются менее выраженными.

Следует запомнить, что наиболее высокая физическая работоспособность отмечается с 10 до 12 и с 16 до 19 часов. На это время дня лучше планировать выполнение комплекса физических упражнений. Хорошо если это будет определенное время и строго повторять изо дня в день ритм чередования работы и отдыха. При этом наблюдается четкая синхронность и однонаправленность изменений физиологических показателей. Мышечная работа и, следовательно, занятия физическими упражнениями являются основным синхронизатором суточной ритмики двигательной работоспособности женщины после родов.

Говорят, что беременность и рождение ребенка украшают женщину. И это правда, но только если молодая мама не забывает ухаживать за собой, правильно питаться и заниматься физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями в период беременности подготавливают организм к родам, делают их быстрыми, лёгкими и менее болезненными, после родов упражнения помогают восстановить былую физическую и психическую форму.

Если организм быстро восстановит силы и приспособится к новым условиям жизни, то заданная цель будет достигнута. И все силы и эмоции женщины будут направлены на главное — развитие и воспитание своего малыша.

Библиографический список:

1. Абрамченко, В.В. Подготовка к безопасному материнству / В.В. Абрамченко, И.А. Шамхалова. - СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2005. - 204 с.
2. Авива Джил Ромм. После родов... : руководство по восстановлению физических сил и эмоционального равновесия / А.Д. Ромм. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 340 с.
3. Жукова, О.С. Гимнастика до и после родов / О.С. Жукова. - СПб. : Нева, 2003. - 47 с.

4. Кавторова, Н.Е. Гимнастика в послеродовом периоде / Н.Е. Кавторова, О.А. Султанова // Лечебная физическая культура : справочник. - М. : Медицина, 2004. - С. 379-380.
5. Кулешова, Н. А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кулешова Н.А. - М., 2007. - 115 с.
6. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе / В.Н. Курьсь, Н.Н. Груд-ницкая. - Ставрополь : изд-во СГУ, 1998. - 204 с.
7. Ягунов, С.А. Физкультура во время беременности и в послеродовом периоде / С.А. Ягунов. - Л. : Медгиз, 1959. - 46 с.

Островский А.М.

Гомельский государственный медицинский университет,
г. Гомель, Гомельская область, Республика Беларусь

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ И ЛЕЧЕБНО-
РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УЧРЕЖДЕНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ «ЖИВИЦА»**

Аннотация. Медицинская эффективность лечебно-диагностического процесса в учреждении здравоохранения определяет качество, результативность оказываемого лечения и диагностики, а также экономические затраты на лечебную и диагностическую деятельность.

Ключевые слова: Учреждение «Гомельский областной детский центр медицинской реабилитации «Живица», диагностические, лечебно-реабилитационные мероприятия, эффективность деятельности

Цель работы – провести сравнительную оценку медицинской эффективности деятельности отделений реабилитации различного профиля Гомельского областного детского центра медицинской реабилитации (ГОДЦМР) «Живица» за январь-март 2013 г.

Объектом анализа является учреждение ГОДЦМР «Живица». Предметом являются диагностические и лечебно-реабилитационные мероприятия. Основным методом исследования – статистический.

В результате статистического анализа нами были вычислены основные показатели, характеризующие медицинскую эффективность деятельности ГОДЦМР «Живица» за январь-март 2013 г. (таблица).