

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ БЕРЕМЕННЫХ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ

Н.М. Зайцев, Т.Е. Авдонченко, Л.З. Воронина
Санаторий «Прокопьевский», Прокопьевск, Кемеровская область

Освещена роль лечебной физкультуры в улучшении здоровья беременных на санаторном этапе.

Ключевые слова: реабилитация беременных, фитбол, повышение рождаемости.

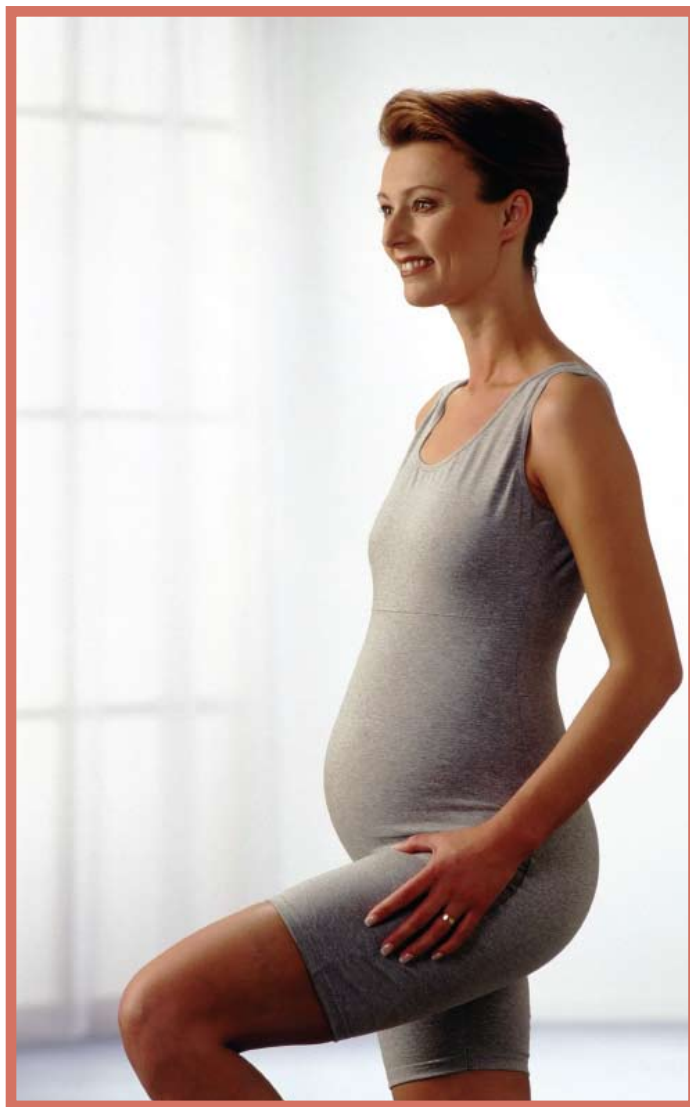
Рождение ребенка в современных условиях стало в какой-то мере проблемой. Поэтому оказание полноценной помощи беременным, снижение перинатальной и материнской заболеваемости и смертности представляет собой одну из важных составляющих деятельности здравоохранения. К числу наиболее частых причин материнской и перинатальной смертности относится экстрагенитальная патология, на фоне которой протекает каждая 3-я беременность.

В открытом в 2006 г. на базе санатория «Прокопьевский» отделении реабилитации беременных уже получили лечение 150 будущих матерей, что снизило перинатальную и материнскую заболеваемость и смертность. В комплекс лечебных факторов входили фитотерапия, спелеотерапия, УФО, бальнеотерапия, ингаляции, а также лечебная физкультура (ЛФК), которой мы придаем большое значение.

Беременность и роды всегда были чрезвычайно серьезным физическим и психологическим испытанием для женщины, и несомненно, что условием хорошего психофизического состояния будущей мамы должны быть физические упражнения на протяжении всего периода беременности. Благодаря положительному влиянию упражнений на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, их способности повышать сопротивляемость организма, создавать благоприятный эмоциональный настрой они рекомендуются всем беременным как мощное лечебно-профилактическое средство. Благоприятно влияя на состояние женщины, современный комплекс лечебной гимнастики положительно сказывается и на внутриутробном развитии плода.

Мы сравнили беременных 2 групп. 1-ю группу составили 54 женщины, занимавшиеся физическими упражнениями на амбулаторном этапе и по современной программе ЛФК в условиях санатория; во 2-ю группу вошли 56 будущих матерей, проходящих реабилитацию без лечебной гимнастики на всех этапах беременности.

В комплексную программу реабилитации беременных мы дополнительно включали занятия на специальных



гимнастических мячах – фитболах; такие занятия уже давно и успешно проводятся в лечебных учреждениях страны и стали важной частью предродовой физической и психологической подготовки. Упражнения на фитболах великолепно тренируют мышцы брюшного пресса и тазового дна, развивают координацию движений, балансировку, разгружают напряженный в период беременности поясничный отдел позвоночника, уменьша-

ют угол наклона таза. Упражнения в исходном положении – лежа на полу, ноги – на фитболе – улучшают венозный отток в нижних конечностях и кровообращение в области малого таза. Несомненно также положительное эмоциональное воздействие занятий с фитболом на организм беременной.

Результаты оздоровления оценивались по данным анкетирования: 81,5% будущих матерей 1-й группы отметили значительное улучшение, во 2-й группе таких было 67,9%. Результаты родов: в 1-й группе у 48 (88,8%) женщин беременность завершилась срочными родами без каких-либо отклонений здоровья матери и ребенка от нормы; во 2-й группе хорошие результаты получены у 39 (69,6%) беременных.

Дети, родившиеся у 94,4% женщин 1-й группы, появились на свет с высокой оценкой по шкале Апгар (8 баллов и выше); во 2-й группе такие оценки получены в 75% случаев.

Анализируя результаты клинических наблюдений, можно было сделать следующие выводы:

- необходимо расширять и совершенствовать программу оздоровления беременных;
- эффективность комплексной программы лечения беременных в условиях санатория свидетельствует о целесообразности дальнейшего развития выбранного направления.

**THERAPEUTIC EXERCISES IN MULTIMODALITY
TREATMENT OF PREGNANT WOMEN AT THE SANATORIUM-AND-SPA
TREATMENT STAGE**

N.M. Zaitsev, T.E. Avdonchenko, L.Z. Voronina

«Prokopyevsky» Sanatorium, Prokopyevsk,
Kemerovo Region

**The paper covers a role of therapeutic exercises
in improving the health status of pregnant women
at the sanatorium stage.**

Key words: *rehabilitation of pregnant women, fitball,
birth rate increase.*