***Комплекс физических упражнений для студентов специальной медицинской группы***

***Разработала и выполнила:*** Состина Александра Дмитриевна 297 группа

***Факультет:*** лечебное дело (отделение спортивной медицины)

1. Диагноз – пиелонефрит
2. Показания для занятий физическими упражнениями:

Физические упражнения при заболеваниях почек способствуют улучшению кровообращения в брюшной полости, что положительно сказывается на состоянии почек. Как правило, умеренные физические нагрузки способствуют увеличению диуреза, в то время как упражнения большой интенсивности приводят к заметному снижению диуреза. **Под влиянием мышечной работы происходит усиление выделительной функции почек, а также улучшается регуляция кислотно-основного баланса.**

1. Противопоказания для занятий физическими упражнениями:

При болезнях почек подавляющую часть спортивного комплекса занимают упражнения для мышц верхней части корпуса, поясничного, крестцового и копчикового отделов, живота. Большие требования предъявляются к темпу исполнения упражнений и использованию отягощения. Что касается темпа, то он должен быть спокойным и размеренным. Исключается любое повышенное мышечное напряжение. Только такие тренировки усилят кровоток в брюшине, укрепят мышцы диафрагмы и пресса без ухудшения работы органов выделения. В лечебной гимнастике большое значение придается тренировке брюшного дыхания. Правильное дыхание вкупе с физической активностью усиливает функцию надпочечников, продуцирующих гормоны с противовоспалительными свойствами, снижающими воспалительную реакцию в почках.

1. Комплекс упражнений:

1) Махи согнутыми ногами. Упражнение выполняется лежа на спине. При этом корпус остается в исходном положении. Ноги сгибаются в коленях, их поворачивают то в одну, то в другую сторону. Выполняют по 10–12 повторов, на каждую сторону, упражнение делают медленно.

2) Поднятие таза. Стоит лечь на коврик, можно положить под область поясницы валик. Затем опираясь на локти и спину, поднимать таз вверх, сделать несколько повторений. При выполнении упражнения ноги согнуты в коленях.

3) Растяжка ног. Человек ложится набок, прижимает ноги максимально к груди, затем максимально вытягивает ноги, а после возвращает их в исходное положение. Делают по 15 повторов на каждую ногу.

4) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположите параллельно друг другу.

На вдохе медленно поднимите руки в стороны на уровне плеч. Ладони рук обращены вниз, а пальцы рук держите вместе.

На выдохе медленно наклоняйтесь влево, пока правая рука встанет вертикально над головой. Наклоняться следует, не сгибая ног в коленях.

После выдоха нужно повернуть голову вверх вправо и смотреть на ладонь правой руки в течение нескольких секунд, задержав дыхание.

После этого сделайте неглубокий вдох и плавно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 2 раза в каждую сторону.

5) Из исходного положения лежа на спине. Поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя ступней по поверхности постели – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Затем то же самое сделать для левой руки и правой ноги.

6) Исходное положение лежа, руки свободно лежат вдоль тела. Правая нога прямая, левая согнута в колене, колено уходит в сторону. Стопа правой прямой ноги натянута на себя, сама нога тянется от себя.

Выполняем вдох, на выдохе начинаем мягкое вытягивание. Правая нога еще больше вытягивается от себя, левое колено тянется к плечу. Удерживаем натяжение. расслабляемся. Снова вдох, с выдохом снова плавно натягиваемся, еще более вытягивая правую ногу от себя, а левое колено к плечу.

Вы будете ощущать напряжение в области поясницы. Все движения мягкие и плавные. Выполняете несколько раз. Потом меняете ноги. Можно со временем делать несколько подходов.

7) Выполняется в положении лежа. Правая нога прямая, левую сгибаем, захватываем колено руками и тянем на себя. Стопа правой ноги на себя. Делаем вдох и на выдохе еще больше подтягиваем колено к себе, мягко.

Снова вдох, с выдохом еще чуть-чуть подтягиваем колено. И так с помощью выдохов притягиваем колено плотно к корпусу, вытягиваем вперед. Правая нога отталкивается от себя, но не сильно. Зафиксировали крайнее положение. Плавно опустили ногу на пол и выпрямили.

8) Сядьте на пуф, поочередно сгибайте ноги и подносите их к грудной клетке. Рекомендуется сделать по 5 раз для каждой ноги.

9) При пиелонефрите полезно выполнять вращение бедрами. Для этого следует опереться о стену. Необходимо следить, чтобы плечи оставались неподвижными.

10) Лягте на живот, упритесь ладонями в пол. Поднимите прямую ногу параллельно вашему телу. Зафиксируйте положение на 3-5 секунд. Упражнение необходимо повторять, поочередно меняя ноги.

5. Упражнение на дыхание:

Встаньте прямо, расположите ступни ровно. Напрягите икроножные мышцы, бедра и ягодицы, спину держите прямой.

В такой позиции медленно вдохните воздух в течение 10 секунд.

Затем расположите руки на область почек, задержите дыхание и начинайте давить руками на каждую почку, при этом прогибаясь назад насколько это возможно.

Заболевания почек нередко сопровождаются отеками. Для уменьшения отечности полезной будет техника щадящего дренирования лимфатической системы.

Поглаживайте пораженную область повторяющимися движениями в направлении сердца.

Если имеются отеки на ногах, то сначала необходимо сделать массаж бедер (снизу вверх), после чего уже перейти к икрам. Для улучшения кровообращения рекомендуется смазать ноги маслом.

По возможности, старайтесь поднимать ноги вверх, это улучшит лимфоотток.