Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Ярославский государственный технический университет

Кафедра Физического воспитания

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями во время беременности

2010

**Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями во время беременности**

1. Если женщина имела ранее 3 и более самопроизвольных выкидышей или преждевременных родов. Иногда разрешаются только упражнения для рук, но в такой ситуации лучше всего посоветоваться с врачом;

2. При открытии шейки матки, кровотечении, предлежании плаценты;

3. Если женщина чувствует болезненность в сердце;

4. Если беременная страдает высоким давлением, сахарным диабетом, патологией щитовидной железы, анемией или другими заболеваниями крови;

5. При значительном превышении или недоборе веса;

6. Если последние роды были внезапными или развитие плода в предыдущей беременности протекало неправильно.

7. II и III триместрах с осторожностью относиться к занятиям лежа на спине, так как большая матка оказывает значительное давление на кровеносные сосуды и у некоторых женщин существенно нарушает кровообращение вплоть до нарушений сознания.

Избегать занятий, где можно упасть. К ним относятся командные игры, бег, прыжки, катания на лошадях, водные лыжи, прыжки в воду, бег на скорость, горные лыжи, езда на велосипеде. Не рекомендуется заниматься подводным плаванием (кислородный аппарат может вызвать ряд осложнений у плода). Не стоит рисковать. Что-то подскажет здравый смысл, что-то врач. Начиная с пятого месяца нельзя выполнять упражнения лежа на спине. Зато лежа на боку, стоя или сидя можно делать легкие упражнения для мышц пресса, оберегая живот.

Процедуры ЛФК следует прекратить при появлении необычных симптомов или явлений; появлении вагинальных кровотечений, болезненных сокращений матки после процедуры; появлении чувства тошноты, возникновении обморока, боли; появлении одышки, нерегулярного или учащенного сердцебиения, трудностей при ходьбе, боли в области спины и таза; появлении физически необоснованных, резких и частых движений плода.

Каждому периоду беременности соответствуют изменения в организме беременной, которые и обусловливают выбор упражнений и способ их выполнения. Однако независимо от периода беременности при проведении процедуры лечебной гимнастики нужно:

-равномерно вовлекать мышцы плеч, туловища и ног, поскольку ежедневная гимнастика должна воздействовать на весь организм;

-постепенно наращивать физическую нагрузку, переходя от легких упражнений к более трудным;

-не проделывать различные упражнения для мышц брюшной стенки подряд друг за другом. Их нужно перемежать упражнениями для других частей тела;

-соизмерять упражнения с возможностями упражняющихся женщин и с конкретным состоянием их здоровья и самочувствием;

-избегать упражнений с задержкой дыхания и повышающих внутрибрюшное давление.

Как в I, так и в III триместре беременности следует быть осторожными при выполнении упражнений со значительным повышением внутрибрюшного давления. Во время беременности нельзя ставить перед собой задачу снижения или поддержания определенной массы тела, так как масса тела обычно увеличивается из-за гормональных влияний и не контролируется физическими упражнениями. При известной интенсивности занятий рекомендуют дополнительное питание для компенсации энерготрат.

Продолжительность всей гимнастики от 30 минут до часа, но период напряженных упражнений, когда сердце работает с частотой 140 уд./мин, не должен превышать 15 минут. Женщины с хорошей физической формой, проконсультировавшись с врачом, могут увеличить время занятий.

Вы должны немедленно закончить выполнение упражнений;

- если почувствуете головную боль;

- боль в бедрах;

- боли в спине;

- боли в тазу;

- боли в грудной клетке;

- головокружение;

- тахикардию, потерю дыхания, потерю контроля мышц;

- значительный отек стоп, рук, лица, выделение жидкости или кровянистые выделения из влагалища;

- замедление или остановку движений плода. В этом случае необходимо как можно быстрее связаться с врачом.

медицинский противопоказание беременность упражнение

Таблица 1. Комплекс упражнений для беременных

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Порядок выполнения | Дозировка |
| 1 | Стоя | Ходьба в медленном темпе обычным шагом, на наружных краях стоп, на носках. | Дыхание произвольное.  2 – 3 минуты |
| 2 | Стоя | Во время ходьбы круговые движения плечами вперед и назад (руки вдоль туловища). При хорошей подготовленности вращение руками на уровне плеч. | Укрепление мышц плечевого пояса и верхней части спины.  10-15 раз |
| 3 | Стоя | Повороты головы из стороны в сторону, наклоны головы вперед и назад | Темп медленный.  10—15 раз. |
| 4 | Стоя | Наклоны вперед, скользя руками по ногам насколько возможно вниз. | Темп медленный.3—4 раза. |
| 5 | Сидя на стуле | Развести руки в стороны с прогибанием туловища в грудном  отделе. При этом сделать глубокий вдох. Вернуться в исходное положение на фоне глубокого выдоха расслабить мышцы. | 5—6 раз. |
| 6 | Лежа на спине | Ноги согнуты и разведены. Стопы опираются о пол. Поднимание таза вверх с опорой на лопатки и возврат в исходное положение, прижимая бедра к полу. | 5 раз. |
| 7 | Лежа на спине | Ноги, согнутые в коленях, подтянуты (насколько возможно) к груди. Руки в стороны. Перенос согнутых ног сначала в одну, затем в другую сторону. | 5 раз. |
| 8 | Лежа на спине | Ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах, разведены в стороны и прижаты к животу. На фоне глубокого вдоха подбородок прижать к груди и задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленный выдох и вернуться в исходное положение | 3 раза. |
| 9 | Лежа на боку | Поднимание ноги, согнутой в колене, вверх с захватом рукой  за колено и максимальное отведение ноги в сторону, направляя колено вверх. Вернуться в исходное положение. То же лежа на другом боку. | 3 раза. |
| 10 | Стоя на коленях | Ноги расставлены, ладони на бедрах. Усаживание на пятки. Вернуться в и.п. | 5 раз. |
| 11 | Четверень-ки | Перенос бедер вправо, усаживание на правой ягодице. Вернуться в исходное положение. То же влево. | 5 раз. |
| 12 | Сидя на полу | Опора на руки позади туловища, ноги прямые, сомкнутые. При ротации ног внутрь напрягать мышцы промежности и таза, затем при ротации ног наружу расслабить мышцы. | 5 раз. |
| 13 | Сидя на полу | Ноги скрещены. Опереться одной рукой о пол позади туловища и повернуться туловищем в ту же сторону. Аналогичное движение в другую сторону. | 5 раз. |
| 14 | Стоя | Держась руками за перекладину гимнастической стенки на уровне плеч, медленно отвести правую, а затем левую ногу в сторону. На начальном этапе нога может быть слегка согнута. | 5 раз. |
| 15 | Стоя | Ноги расставлены на ширину плеч, носками в стороны. Держась за спинку стула или перекладину гимнастической стенки, присесть как можно ниже. Колени расходятся в стороны (туловище прямое). Вер­нуться в и.п. с последующим расслаблением мышц бедра. | 3 раза. |
| 16 | Стоя | Стоять на одной ноге, другая выпрямлена и опирается стопой на 3—5-ю ступеньку лестницы (в зависимости от подготовленности). Сгибание опорной ноги и растяжение приводящих мышц бедра ноги, расположенной на гимнастической стенке. Вернуться в исходное положение, сменить положение ног. Движение выполняется медленно до чувства натяжения мышц. | 3 раза. |
| 17 | Стоя | Ходьба в медленном темпе обычным шагом. Дыхание произвольное. | 2—3 мин |
| 18 | Стоя | Одновременное и попеременное потряхивание расслабленными руками и ногами. Дыхание произвольное. | 1 мин. |
| 19 | Стоя | лицом к стене или гимнастической стенке на расстоянии шага. Опереться на нее ладонями на уровне плеч. Согнуть руки и наклониться вперед, как бы прижимаясь грудью к стене. Пятки не отрываются от пола. Почувствовать натяжение мышц, не доводя до боли. | Задержаться в данном положении на 10-20 с. Вернуться в исходное положение Повторить 3 раза. |
| 20 | Лежа на боку | Ягодицы прижаты к стене. Перекатиться на спину, подняв ноги вверх и прижав их к стене. Прямые руки разведены в стороны ладонями вверх. После нескольких минут такого положения развести ноги как можно шире, до ощущения легкого натяжения приводящих мышц. Сохранять эту позу несколько минут. Согнуть колени, перекатиться на бок и отдохнуть. | 2—3 раза |
| 21 | лёжа на спине | Одновременное поднимание и опускание туловища и ног, руки вперёд или за головой Также это упражнение выполнить в статическом режиме. Руки держать прямые параллельно полу, ладони у колен. Упражнение лучше делать на задержке дыхания. Это упражнение укрепляет мышцы живота и спины для родов, оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действия, способствует пищеварению. | 3 – 4 раза. |
| 22 | Бег | Бег в лёгком темпе по кругу. | 3 – 5 минут. |
| 23 | Стоя ноги врозь | Выполнить наклоны вправо влево к плечам, расслабляя шею («покивать» головой). И вернуться в и. п. | 2 – 3 раза. |
| 24 | Стоя ноги врозь | Выполнить повороты головы вправо влево, расслабив шею и.п. | 3 – 5 раз. |
| 25 | стойка ноги врозь | Круговые движения головой по часовой стрелки и против. | 1 минуту. |
| 26 | Стоя | Одна нога вперёд. Сделать плавное волнообразное движение вперёд туловищем и руками То же в другую сторону. | 5 – 6 раз. |
| 27 | На четвереньках | Принять исходное положение: стать на колени и опереться на руки, расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голову, шею и позвоночник держать на одной линии. изогнуть позвоночник вверх, опустив голову, и сильно напрячь мышцы живота и ягодиц; постепенно расслабить мышцы и возвратиться в исходное положение. | 2 – 3 раза. |
| 28 | Сидя на полу со скрещенными ногами | Положить руки на плечи, а затем поднять их высоко над головой; попеременно вытягивать высоко руки, как бы пытаясь достичь потолка. | Повторить 10 раз для каждой руки |

**Заключение**

Физические упражнения полезны как беременной женщине, так и будущему ребенку. Однако не увлекайтесь нагрузками: речь идет о специальных упражнениях для беременных. Женщина должна поддерживать себя в хорошем тонусе, ведь роды серьезное физическое испытание.

Прогулки пешком, особенно по лесопарковым зонам, богатым кислородом, нетрудная домашняя работа, поездки за город — все это поможет беременной женщине ощущать себя полноценной и сильной, не испытывать дискомфорт и не считать себя больной.

Физические упражнения не только безопасны, но при правильном подборе полезны для матери и ребенка. Для выбора комплекса физических упражнений непременно нужно посоветоваться с врачом, пройти обследование, определить со специалистом количество и вид нагрузок. Дозированные физические нагрузки хорошо включить в свой ежедневный режим. Беременным женщинам не стоит отказываться от аэробики, каланетики. Существует ряд упражнений, разработанных специально для беременных, например для разрядки и релаксации, для подготовки к родам. Упражнения Кегеля врачи рекомендуют на любом месяце беременности в силу их простоты. Эти упражнения укрепляют мышцы промежности и влагалища. Широко известные упражнения: кошачья спина, подъем таза (выполняют после 4-го месяца) также очень полезны для беременных.

Главное, не стоит бросаться в занятия физкультурой сломя голову. Лучше регулярные, дозированные нагрузки, чем разочарования и осложнения после слишком интенсивных занятий.

При занятии физическими упражнениями постарайтесь соблюдать три золотых правила:

Вначале посоветуйтесь с врачом — подходит ли этот вид тренировок именно вам?

После каждых 15 минут занятий делайте перерыв на отдых, обязательно пейте воду перед или во время занятий.

Во время тренировок вы должны ощущать не напряжение, а расслабление: снижайте темп и нагрузки как только почувствовали усталость.

**Список использованных источников**

1. Голубева Г.Н. Влияние двигательной активности беременной женщины и плода на уровень зрелости новорожденного // Теория и практика физ. культуры - 2001. - N 2. - С. 25-26.

2. Козина Ж.Л., Козин В.Ю., Коломиец Н.А. Эффективность применения комплексной программы физической и психологической подготовки беременных к естественным родам.