Оглавление

Введение

1. Женский организм в послеродовом периоде

2. Лечебная физкультура после беременности

3. Виды упражнений для восстановления организма после родов

4. Рекомендации к физическим упражнениям после родов

Заключение

Список использованной литературы

Введение

В профилактике и лечении заболеваний, в реабилитации больных, перенесших тяжелые болезни, большое значение придают физической культуре, одному из основных средств физического воспитания человека. Основное средство физической культуры – физические упражнения, т.е. специальные движения, более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием как по содержанию, так и по формам.

В практике физической культуры физические упражнения применяют в виде гимнастики, различных видов спортивных игр и туризма. Помимо физических упражнений, в физической культуре используют зарядку, закаливание при помощи естественных факторов (солнце, воздух, вода), гигиенические условия труда и быта.

Важнейшим компонентом физической культуры, способным в определенной мере обеспечить решение задач профилактики и восстановительного лечения болезней, является гимнастика. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, применяемых для развития и совершенствования двигательных навыков, тренирующего воздействия и общего повышения функциональных возможностей организма. Систематические занятия гимнастикой улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, усиливают обмен веществ, помогают совершенствовать механизмы приспособления к различным физическим нагрузкам. Гимнастика способствует гармоничному физическому развитию, формирует правильную осанку, укрепляет мускулатуру (особенно мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса), развивает гибкость, совершенствует координацию движений.

Многочисленные виды гимнастики отличаются своими задачами, структурой упражнений, объемом и интенсивностью физических нагрузок, использованием различных предметов и другими особенностями.

С медицинских позиций более значимы три основные группы гимнастики:

1) обще развивающая или оздоровительная;

2) лечебная;

3) спортивная.

1. Женский организм в послеродовом периоде

Послеродовой период – это время физического восстановления матери после родов. Во время беременности весь организм женщины меняется, и эти изменения не проходят сиюминутно после рождения ребенка. Состояние и внешний вид только что родившей женщины зачастую далёк от совершенства, что в большинстве случаев может вызвать у молодой мамы так называемую «послеродовую депрессию». Поэтому очень важно, чтобы женщина понимала, как происходит восстановление организма после родов.

В течение 9 месяцев женщина набирала вес, организм «откладывал» жир «про запас». Девять месяцев растягивались мышцы живота – и они не могут сразу стать прежними, для этого нужно время и усилия самой мамы.

Во время беременности и родов у любой женщины происходят смещения в крестцовом и поясничном отделах позвоночника, тазовых костях, лонном сочленении. Ребенок родился, а изменения, происшедшие с маминым телом остаются. Позвонки еще не встали на место, а мама уже носит на руках ребенка, таскает коляску, стоит, согнувшись, когда купает малыша. Неудивительно, что у большинства женщин после родов начинает очень сильно болеть спина, особенно в области крестца и поясницы.

Нет сомнений, что со временем женский организм придёт в норму и восстановится. Но современные молодые мамы не всегда желают долго ждать и пускать этот процесс на самотёк. Для ускорения возвращения организма и фигуры в прежнее состояние может помочь восстановительная гимнастика после родов.

Во время беременности на все органы женщины приходится немалая дополнительная нагрузка. С увеличением веса тела на 10—14 кг (иногда и больше) устают ноги. Если женщина перед беременностью не занималась спортом, вела сидячий образ жизни или в силу других причин, мышцы бедер и икр у нее слабые и нетренированные. Это может вызвать расширение вен на ногах. С ростом плода сильно растягиваются мышцы живота. Если они были крепкими, то после родов быстро восстанавливаются. Женщины со слабыми мышцами рожают тяжелее, а после родов у них остаются расширенные вены ног и в большей или меньшей степени обвисший живот. Желая избежать этих неприятностей, уже в начале беременности, посоветовавшись с врачом женской консультации, необходимо постоянно делать специальные упражнения, чтобы после родов не опустилась и не повернулась матка, а также не изменилось положение других органов малого таза и т.д.

Вернувшись из больницы (если роды были нормальными), надо ежедневно делать гимнастику, сначала не очень интенсивно, а затем увеличивая нагрузку.

2. Лечебная физкультура после беременности

Рождение ребенка приносит в дом много радости и счастья. Но и хлопот тоже. Появляются новые заботы, требующие немало времени и сил. И вот молодая мама начинает быстро уставать, утомляться. Очень важно сохранить в этот период хорошую физическую форму. А главный рецепт здесь – двигательная активность.

Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению состояния здоровья.

После родов молодым мамам хочется как можно быстрее вернуть былые формы, справиться с теми проблемами, которые возникли во время беременности. Гимнастика в ранний послеродовый период хорошо помогает процессу восстановления. Важно только соблюдать темпы увеличения нагрузки и разнообразить упражнения. Одинаковые упражнения и нудные, утомительные тренировки, напротив, могут вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

После выписки из родильного дома в первые 8 недель необходимо так организовать режим дня, чтобы домашняя работа чередовалась с отдыхом, обязательным пребыванием на воздухе (не менее 2 часов) и занятиями физическими упражнениями.

Основной целью гимнастики в период послеродового отпуска является укрепление мышц и связочного аппарата таза и позвоночника; восстановление стройности фигуры и походки; предупреждение возможности загиба матки.

Каждая женщина, даже самая занятая, всегда может уделить 2-4 мин для подобного перехода от сна к бодрствованию. Такая зарядка содействует укреплению нервов и улучшению кровообращения. Если есть еще время, стоит уделить 15-20 мин физкультуре, подобрав себе упражнения из предлагаемых ниже комплексов.

Ежедневные занятия постепенно укрепят скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию организма. В процессе занятий можно использовать какой-то из комплексов целиком или выбирать отдельные упражнения из разных комплексов с учетом общего состояния здоровья, уровня тренированности, возраста и других факторов. Занятия должны продолжаться не менее 15 минут. Хорошо, если есть возможность позаниматься 40—45 минут. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело не только сильным и здоровым, но и прекрасным. Физические упражнения изменяют и настроение занимающихся: 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 надо планировать наиболее трудоемкие домашние дела. Выполняя максимальную по интенсивности работу в другие часы суток, вполне можно оказаться недостаточно адаптированной к ней, что приведет к ухудшению динамики биологических ритмов и к общему снижению функциональных возможностей организма.

Для занятий физическими упражнениями следует выбрать 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.

3. Виды упражнений для восстановления организма после родов

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине, обе ноги вместе согнуты в коленях, стопы на постели. Руки вдоль тела, ладони на постели.

Выпрямлять ноги, не отрывая колени друг от друга. 10 раз сильно сжимать пальцы ног («втягиваем коготки») и опять отпускать.

Упражнение 2

Исходное положение: то же.

Выпрямлять одну ногу. Выполнять движение стопой, потянув носок на себя в медленном темпе и с большой амплитудой, — 10 раз. Возвращаться в исходное положение, повторить упражнение другой ногой.

Если у женщины во время вынашивания малыша возникло варикозное расширение вен или если оно было еще до беременности, во время выполнения упражнений надо пользоваться специальными эластичными чулками.

Упражнения с 3-го по 5-е направлены на тренировку брюшного типа дыхания и укрепление мышц живота.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, обе ноги согнуты в коленях, стопы чуть расставлены. Руки расположены на нижней части живота.

Медленно вдыхать носом и затем так же медленно выдыхать ртом, при этом следует произносить звуки: «хааааа», стараясь как можно сильнее втянуть живот. Во время выдоха слегка «помогать» ему руками, ведя ладони по направлению от лобковой кости к пупку. При этом нужно не давить ладонями, а просто поглаживать руками низ живота. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на боку (можно воспользоваться маленькой подушечкой или валиком под шею), колени слегка согнуты.

Повторять вдохи-выдохи, как описано в упражнении 3, сочетая их с движением от лобковой кости к пупку. Выполнить упражнение 10 раз на каждом боку.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на животе, руки в опоре на локти. Положить под нижнюю часть живота маленькую плотную подушечку. Важно, чтобы давление на грудь было минимальным или вообще отсутствовало, так как после родов оно может быть болезненным.

При выдохе (на «хаа», «пфф» или «пух») совершать движение тазом вперед. На вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

Следующее упражнение направлено на укрепление мышц промежности. Одной из функций мускулатуры промежности является поддержка внутренних органов: матки, мочевого пузыря, кишечника. Во время родов сильно растягиваются «удерживающие» мышцы уретры, входа во влагалище и прямой кишки. Сфинктеры (круговые мышцы, закрывающие мочеиспускательный канал и прямую кишку) слабеют, могут возникнуть проблемы с контролем над мочеиспусканием, реже — с дефекацией. Сразу после родов из-за сдавления мочевого пузыря и мочеиспускательного канала во время родов часто отсутствуют позывы к мочеиспусканию. Данные упражнения помогут справиться и с этой проблемой. Если во время родов был произведен разрез промежности или имеется разрыв, то эти упражнения не следует выполнять до заживления шва (в первые 2— 3 недели после родов).

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на кровати или сидя в кресле.

Пробовать поочередно напрягать мышцы влагалища и ануса, как бы «моргая». Поначалу может создаться впечатление, что поочередное сокращение невозможно, но это не так. Скоро должно получиться разделять напряжение мышц. После этого надо попробовать мышцами провести «волну» от ануса к лобковой кости. Это упражнение также является помощником в лечении и профилактике геморроя. Во время выполнения упражнения нужно обязательно следить за мышцами рта. Язык, небо, губы должны быть расслаблены. Это должно помочь расслабить промежность и сделать дыхание мягким. Упражнение следует повторять 10—15 раз.

В упражнениях с 7-го по 12-е контроль за дыханием и нагрузка на дно таза дополняются тренировками мышц живота. Стоит обратите внимание на то, что все упражнения выполняются на выдохе и при мягком напряжении мышц таза.

Упражнение 7

Исходное положение: лежа на боку; голова, грудная клетка и таз лежат на одной линии. Колени согнуты. Нижняя рука согнута в локте, ладонь под головой. Верхняя рука отведена, согнута в локте и опирается на кровать ладонью или кулаком приблизительно на уровне пупка.

На выдохе приподнимать таз, опираясь на кулак (ладонь). На вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 8—10 раз на каждом боку.

Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на постели.

На выдохе, потянув носки к себе, одновременно тянемся левой рукой к левой стопе. На вдохе возвращаться в исходное положение. Еще раз на выдохе, потянув носки к себе, одновременно тянуться правой рукой к правой стопе. Возвращаться в исходное положение. Руки как бы скользят по поверхности, приподнимать грудь или отрывать пятки от поверхности не нужно. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 9

Исходное положение: стоя на четвереньках (коленно-кистевая поза), плечи, таз находятся на одной линии. Колени расставлены на небольшое расстояние.

На выдохе втягивать живот, одновременно приподнимая левое колено и правую ладонь. На вдохе возвращаться в исходное положение. Затем менять «диагональ» — приподнимать уже правое колено и левую ладонь. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 10

Исходное положение: стоя на четвереньках; подъемы стоп лежат на полу. На выдохе выпрямлять колени, распределяя вес тела на ладони и подъем стопы. Стараться не прогибаться в пояснице. Спина и ноги должны составлять прямую линию. На вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 11

Исходное положение: лежа на боку, колени согнуты. Верхняя рука лежит вдоль тела, нижняя согнута в плечевом суставе под углом 90 градусов (ладонь вниз), обеспечивая упор на плоскости.

На выдохе втягивать живот и приподнимаем таз от кровати. На вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 8—10 раз на каждой стороне.

Упражнение 12 (направлено на укрепление мышц живота и спины)

Исходное положение: стоя лицом к стене, ноги расставлены и слегка согнуты в коленях. Руки упираются в стену ладонями, предплечья также прижаты к стене (локти направлены вниз).

Напрягать пресс, как будто сводя правый локоть с левым коленом, затем — левый локоть с правым коленом, при этом не отрывая ни ладони от стены, ни стопы от пола. Никаких фактических движений совершать не нужно — работают только мышцы живота и мышцы спины. На вдохе расслаблять мышцы.

4. Рекомендации к физическим упражнениям при беременности

Все упражнения, которые перечислены в данном комплексе, можно начинать выполнять в первый же день после родов, если позволяет самочувствие и доктор, наблюдающий за состоянием здоровья, не запрещает вам этого. Упражнения сохраняют актуальность в течение всего послеродового периода, а не только в его ранней фазе. Их можно и желательно делать в течение 10-12 недель.

Лучше всего начать заниматься в первый же день после родов.

Упражнения нужно выполнять регулярно, несколько раз в день. Большинство из них выполняется лежа на плоской поверхности – это может быть кровать с обычным, не очень мягким матрасом, для удобства может понадобиться небольшая подушечка.

Движения необходимо выполнять плавно – ни в коем случае не резко.

Помещение для занятий должно быть хорошо проветрено. Оптимальной считается температура 18-20°С.

Заниматься необходимо в удобной, не стесняющей движения одежде.

Тренироваться лучше после кормления грудью.

Необходимо заметить, что вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц; движения же, требующие сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются. Сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

Что необходимо помнить при выполнении всех физических упражнений?

* Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, чувствуйте свое тело.
* Выполняйте упражнения не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхание.
* Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Эти упражнения надо рассматривать как важнейшее звено хорошей физической подготовки. Наряду с этим женщинам рекомендуются специальные движения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности.
* Физические упражнения вызывают нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих их сосудов. Расширение кровеносных сосудов распространяется также и на прилегающие органы. Такие физические упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой на мышцы как тазового дна, так и близко к ним расположенные, приводят к лучшему питанию органов малого таза, что, в свою очередь, способствует восстановлению нормальной функции этих органов.
* Физические упражнения, связанные с сокращением и расслаблением мышц брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутрибрюшного давления и вызывают поочередно то увеличение, то уменьшение нагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы дна малого таза рефлекторно сокращаются и расслабляются. Таким образом, упражнения для мышц брюшного пресса являются также упражнениями и для мышц малого таза.

Заключение

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 форму.

После родов организм восстанавливает силы и приспосабливается к новым условиям жизни. Важно приступить к выполнению физических упражнений в первые дни после родов, т.к. это поможет улучшить самочувствие, облегчить восстановительный период.

Чтобы укрепить организм, восстановить прежнюю форму тела, улучшить кровоснабжение ног, укрепить мышцы живота существуют специальные комплексы упражнений.

Библиографический список.

1) Барановский, А.Ю. Основы домашней медицины [Текст]: / А.Ю. Барановский. – СПб: Комета, 1997. – 688 с.

2) Казанцева, А.Г. Гимнастика до и после родов [Текст]: / А.Г. Казанцева. – СПб: Нева, 2004. – 385 с.

3) Епифанцева, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: / В.А. Епифанцева. – М: Медицина, 1990. – 245 с.

4) Пичуев, В.П. Чтобы быть здоровой [Текст]: / В.П. Пичуев. – М: Знание, 1985. – 194 с.

5) Симкин, П. Гид по беременности. Пер. с англ. А. Кудряшева [Текст]: / П. Симкин, Дж. Вэлли, Э. Кепплер.– М: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 576 с.

6) Шашина, А.И. Восстановление после родов [Текст]: / А.И. Шашина – Киев: Миклош, 2006. – 311 с.