

*Лук'яненко Т. М., Маріц Н. О. (Україна)*

## **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ**

У післяпологовому періоді відбувається складна перебудова організму жінки, зумовлена тим, що вагітність закінчилася пологами і жінка вступила у нову фазу репродуктивного періоду. У породіллі спостерігається пере розтягнутість тканин черевної стінки, м'язів тазового дна і промежини, порушення функції сечового міхура і прямої кишки, велика матка, змінюється внутрішньочеревний тиск, анатомічне положення внутрішніх органів. Знижена діяльність серцево-судинної та дихальної систем, спостерігається перевага гальмівних процесів над збуджувальними.

Використання спеціальних фізичних вправ у післяпологовому періоді сприяє більш швидкій інволюції пере розтягнутих у період пологів тканин, правильному розташуванню внутрішніх органів, що змістилися під час вагітності, покращанню діяльності шлунково-кишкового тракту, сечового міхура тощо.

Особливо велику роль фізичні вправи відіграють у запобіганні функціональній неповноцінності тазового дна і опущенню жіночих статевих органів. Регулярні заняття сприяють поліпшенню лактації, усувають явища застою в органах малого таза, черевної порожнини, у нижніх кінцівках, оздоровляють і зміцнюють організм породіллі.

Метою роботи є уточнення завдань лікувальної гімнастики, що полягають в уникненні післяпологових ускладнень; підвищенні психофізичного тону породіллі; прискоренні зворотного розвитку матки і тканин, розтягнутих під час вагітності та пологів; зміцненні м'язи черевного преса, тазового дна і промежини; відновленні внутрішньочеревного тиску, сприянні правильному положенню внутрішніх органів; покращенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем; коригуванні гальмівних та збуджувальних процесів у нервовій системі; покращити сну, апетиту, оптимізації функцій сечового міхура і прямої кишки.

При нормальному перебігу пологів лікувальна гімнастика призначається через 6 годин після пологів уранці та наступного дня, якщо розродження відбулося у другій половині доби. У перший день після пологів усі фізичні вправи ми виконували з вихідного положення лежачи на спині (згинання і розгинання кистей і стоп, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах, кругові рухи руками, згинання і розгинання ніг у колінних суглобах, піднімання ніг і таза, діафрагмальне дихання тощо). також кілька разів протягом дня довільно скорочували сфінктер прямої кишки. Тривалість заняття у середньому

дорівнювала 15 хв. Процедура лікувальної гімнастики складалася з 8–12 вправ.

На 2–3-й день після пологів у комплекс лікувальної гімнастики ми включали вправи, що підсилюють периферичний кровообіг, діафрагмальне дихання, зменшують застійні явища у черевній порожнині та порожнині таза; вправи на розслаблення м'язів, вправи для м'язів черевного преса (переважно для косих м'язів). Також застосовували колові рухи руками в плечових суглобах, тому що вони сприяють нормалізації лактації й активізують легеневу вентиляцію. З 2-го дня після пологів увагу звертали на більш інтенсивному скороченні сфінктеру прямої кишки. Для посилення кровообігу в органах малого таза застосовували колові рухи стегон назовні. На 3-й день більшість вправ виконували із вихідного положення сидячи та стоячи. Тривалість заняття збільшили до 20 хв. У комплекс лікувальної гімнастики додали 4–6 нових фізичних вправ. Процедуру лікувальної гімнастики проводили через 30 хв після годування дитини.

На 4–5-й день після пологів при позитивній реакції на попередні заняття навантаження поступово збільшували, переважно за рахунок нових вправ для м'язів черевного преса і тазового дна та збільшення повторень попередніх вправ. Додавали вихідні положення лежачи на животі та колінно-кистьове.

У наступні дні післяпологового періоду в комплекс процедури лікувальної гімнастики включали вправи, що змінюють внутрішньочеревний тиск, зміцнюють м'язи черевного преса, тазового дна, стегон і спини, поліпшують лімфо- та кровообіг у молочних залозах; сприяють зворотному розвитку матки, тренують рівновагу, формують поставу.

Після виписування з пологового будинку жінки мають продовжувати заняття гімнастикою, але не виконувати у післяпологовому періоді вправи, що були доцільні під час вагітності (наприклад, вправи, що розтягують промежину).

Якщо порівнювати вправи, що технічно правильно виконуються в стаціонарі в ранній післяпологовий період за участі фізіотерапевта і техніку виконання лікувальної гімнастики та факт дотримання рекомендацій фізіотерапевта після виписки, то можемо спостерігати таку тенденцію – породіллі вдома не виконують рекомендації надані фізичним терапевтом. Тому, можна запропонувати альтернативу лікувальній гімнастиці в ранній післяпологовий період, особливо після виписування зі стаціонару – кінезіологічне тейпування. Цей вид реабілітації не є фінансово затратним та гарантує перебіг

відновлювальних процесів навіть при мінімальній фізичній активності породіллі.

Слід зазначити, що крім загальновизнаних, не є протипоказаннями шви на промежині після розривів або перинеотомії для занять гімнастикою. У цих випадках протягом 5 днів виключаються вправи з розведенням ніг.