

ГБУ «ПОО»
«Астраханский базовый медицинский колледж»

Презентация мультимедийной лекции

Предмет: «Основы реабилитации»

Тема: «Основы реабилитации в акушерстве и гинекологии»

Преподаватель: Блинкова Н.Д

Астрахань – 2016 г.

Студент должен

Знать:

- Компоненты реабилитации
- Характеристику триместров беременности
- Задачи ЛФК, массажа при беременности и гинекологических заболеваниях
- Показания и противопоказания ЛФК и массажа при беременности и гинекологических заболеваниях
- Специальные физические упражнения
- Применение аппаратной физиотерапии
- Роль диетотерапии
- Применение санаторно-курортного лечения
- Роль психотерапии

Уметь:

- Формировать цели сестринского процесса на этапах реабилитации

Компоненты медицинской реабилитации

- ❖ Образование
- ❖ Отказ от вредных привычек
- ❖ Двигательный режим
- ❖ Лечебная гимнастика
- ❖ Массаж
- ❖ Физиотерапия
- ❖ Санаторно-курортное лечение
- ❖ Диетотерапия
- ❖ Психотерапия

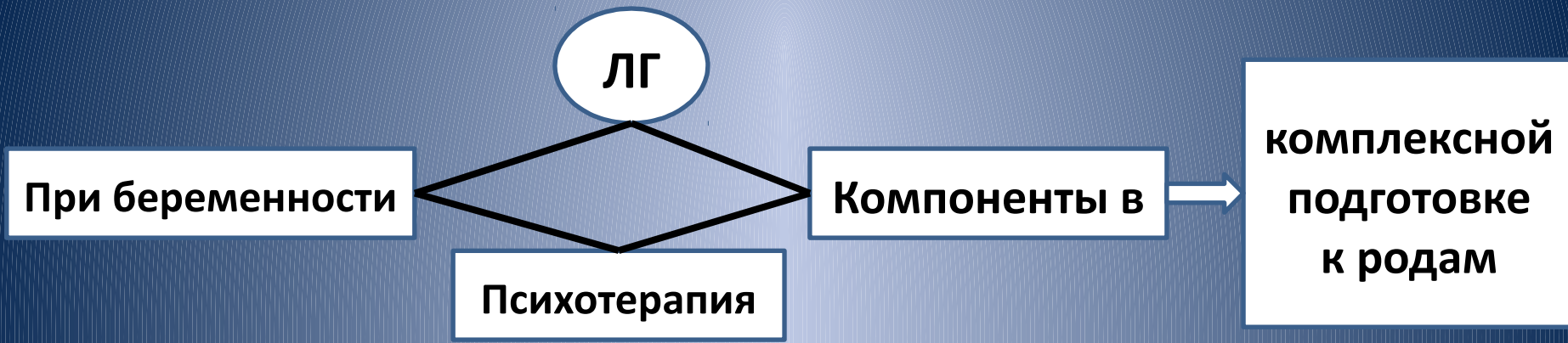


**Невозможен благоприятный
исход**

Команды специалистов

- Акушер, гинеколог
- Терапевт
- Специалисты ФТО, ЛФК, массажа
- Диетолог
- Специалисты диагностических подразделений
- Средний и младший медперсонал
- Психолог, педагог и другие узкие специалисты при необходимости





Беременность

предъявляет повышенные требования

Ко всем системам организма женщины

Снижаются физиологические ресурсы

Могут быть расстройства

всех систем беременной и плода

- **Невынашивание беременности**
- **Слабость родовой деятельности**
- **Осложнения в послеродовом периоде**

Особое
внимание к
беременным

* Ведущим
малоподвижный
образ жизни
* При ожирении
* после
воспалительных
заболеваний м.т.
* первородящим
старше 30 лет

Раннее начало
ЛГ
с целью
развития

Силы,
выносливости
мышц туловища,
пояса, нижних
конечностей

Ф.У.

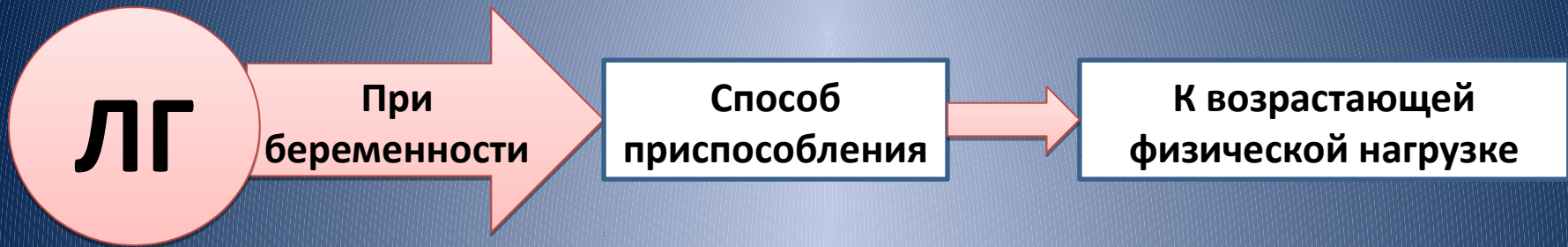
Благотворно
влияют на

Беременную

Состояние плода

* активизируют плацентарное кровообращение
* увеличивают оксигенацию крови плода
* нормализуют двигательную активность плода

* профилактика неправильного положения плода
* профилактика тазового предлежания
* коррекция положения плода



Противопоказания к ЛГ при беременности

Острый, хронический воспалительный гнойный процесс (и в малом тазу)	Декомпенсация любой системы
Маточное кровотечение и при прошлой беременности	Активный туберкулезный процесс
Злокачественные заболевания любой системы	Лихорадочное состояние
Привычные выкидыши	Предлежание плаценты
Боли после ЛГ	Выраженный токсикоз
Многоводье	

- Во всех триместрах беременности отдают предпочтение**

*Динамическим Ф.У.	*Развитию полного дыхания
*Расслаблению отдельных мышечных групп, полной релаксации	*тренировке брюшного пресса, мышц тазового дна

***настроению беременной женщины (музыка)**

**И.П. все кроме лежа на животе
Большая часть Ф.У. лежа на спине**

После Л.Г: душ, обтирание!



Первый триместр (1-16 неделя)

- **Характеристика**

Непрочная связь плода с маткой, масса до 200 гр, длина до 14 см, матка в полости таза, изменения э.с. (токсикоз), повышена возбудимости матки, до 12-ой недели плод не связан с матерью пуповиной, изменения н.с. Женщины (раздражительность)

Цели: научить

- * диафрагмальному, грудному полному дыханию
- * Произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры

Обеспечить

- * условия для развития плода и связи его с организмом матери
- Адаптацию женщины к Ф.Н.
- Хорошее настроение



Живот начинает увеличиваться на 14-й неделе беременности. Матка растет, выступая над лобковым симфизом



Первый триместр

- Темп медленный, средний
- И.П. стоя, сидя, на спине, на боку
- Время- 15 – 20 минут
- Ф.У.:
- * для дистальных, проксимальных отделов конечностей
- * на релаксацию
- * дыхательные статические, динамические
- * грудной, брюшной тип дыхания



Исключить! Ф.У., вызывающие

- * колебания внутрибрюшного давления
- * напряжение мышц брюшной стенки

**В сроки менструального цикла
уменьшить Ф.Н.**

Второй триместр беременности (17-32 недели)

- **Характеристика**

24-я неделя масса плода 700 гр – заканчивается формирование мышечной системы, 18-я неделя – движение плода, 22 –я неделя – сердцебиение плода, 33-я неделя дно матки между пупком и грудиной. Кишечник оттесняется кзади, сдавливаются мочеточники. Центр тяжести оттесняется назад. Появляется 3-ий круг кровообращения «мать-плод». АД повышается. Почки работают за двоих, Количество мочи увеличивается, а объем мочевого пузыря уменьшается.

Цели:

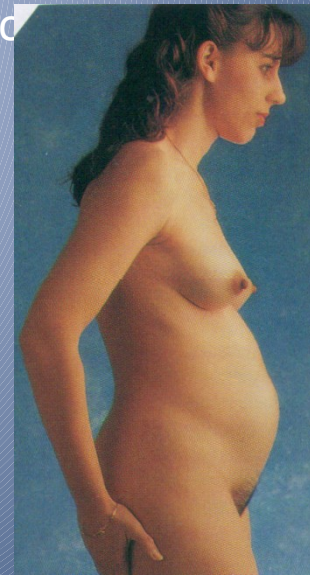
Обеспечить кровоснабжение и оксигенацию плода

Укрепить брюшной пресс

Повысить эластичность мышц тазового дна

Сохранить и развить гибкость позвоночника, тазовых сочленений

Увеличить адаптацию всех систем женщины к Ф.Н.



К 20-й неделе беременности верхняя часть матки достигает уровня пупка. Теперь она начинает давить снизу на легкие

Второй триместр (17-24 неделя)

Физическая нагрузка увеличивается

Время занятия 30-40 минут

Темп занятий средний

И.П. все кроме лежа на животе

- Ф.У.
- *дыхательные динамические с неполной амплитудой движений
 - * для мышц брюшного пресса, тазового дна, развивающие гибкость позвоночника
 - *тренирующие длинные мышцы спины
 - *расслабляющие мышцы тазового дна, брюшного пресса
 - *дыхательные с акцентом на грудное
 - *общеразвивающие



Гидокинезотерапия (в лечебном бассейне)

**Термический
Фактор (тепло)**

Уменьшается крово-лимфо-обращение
Уменьшается рефлекторная возбудимость

**Психологический
фактор**

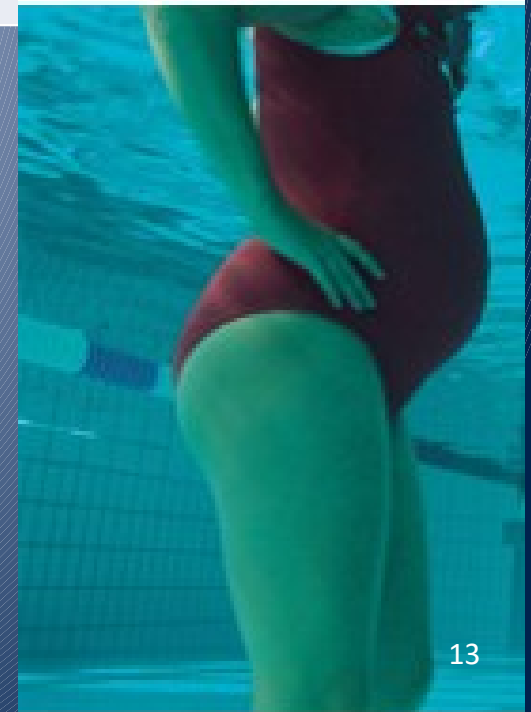
Придает бодрость
Улучшается настроение, самочувствие

**Подъемная
сила
воды**

Облегчает ходьбу, увеличивает амплитуду в суставах,
способствует развитию гибкости позвоночника,
тазобедренных суставов

- При погружении в воду до шеи – вдох затруднен, выдох облегчен → приподнимается диафрагма → **уменьшается ЖЕЛ**

*В воде на 90% уменьшается масса тела
ФУ в воде, плавание – под контролем врача*



Второй триместр (17-24 недели)

Ф.Н. снижается

Время 25 – 30 минут

И.П. чаще лежа на боку, стене
Головной конец приподнят т.к. повышается
венозное давление

Ф.У.

*статические дыхательные

*на релаксацию

*на растягивание мышц тазового дна

*для приводящих, отводящих мышц бедра



Исключить Ф.У. с одновременным движением прямых ног!



Третий триместр (33-40 недель)

- **Характеристика**
- Наибольшее напряжение всех систем женщины; дно матки под реберными дугами; диафрагма малоподвижна; сердце в горизонтальном положении; затруднена работа сердца и легких; может быть токсикоз.
- 36-я неделя – головка плода опускается в малый таз: увеличивается подвижность диафрагмы, с



Цели:

- * стимуляция дыхания, кровообращения (борьба с застойными явлениями)
- * увеличение эластичности тазового дна
- * сохранение тонуса мышц брюшной стенки
- * увеличение подвижности крестцово-тазобедренных сочленений
- * закрепление навыков ритмичного дыхания

К 30-й неделе матка достигает нижнего края ребер. Это приводит к ограничению движений диафрагмы, часто вызывая у матери затруднения при дыхании

Третий семестр

Темп средний

Время 20-35 минут

И.П. стоя с опорой рукой, лежа на спине с приподнятым головным концом, на боку

Ф.У.

*глубокое ритмичное дыхание с акцентом на грудной тип

*релаксация мышц спины, брюшной стенки

*укрепление мышц свода стоп

*на растяжение мышц тазового дна

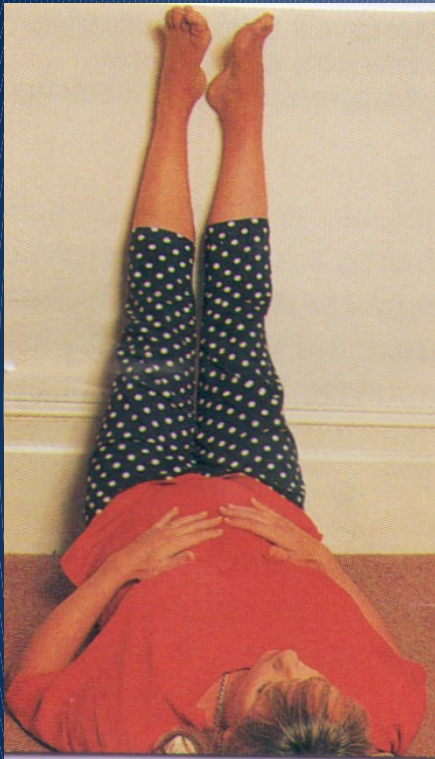
* Увеличивающие подвижность крестцово-тазовых сочленений



Рекомендации

Отеки нижних конечностей связаны с задержкой воды

Ф.У. – подъем нижних конечностей вверх с опорой о стену



Боль в ребрах связана с давлением растущего плода на грудную клетку

Ф.У. – вытягивание рук вверх

Синдром «запястного канала» обусловлен задержкой жидкости

Уменьшение внутреннего канала приводит к сдавлению срединного нерва и ощущается покалыванием в кисти

Самомассаж

Рекомендации

- Боль в спине связана с расслаблением связочного аппарата под влиянием повышенного уровня гормонов релаксина и прогестерона.
- Особенно повреждено крестцово-подвздошное сочленение с иррадиацией в ногу по задней поверхности и в пах.
- **Сидеть - под поясницей должна быть опора (подушка)**
- **Не поднимать тяжести**
- **Обувь на низком каблуке**
- **Ношение бандажа**



Для снижения нагрузки на спину и поясницу -регулярный отдых



И.П. стоя с опорой

- * ходьба на месте
- * наклоны, повороты корпуса
- * поочередный подъем ног
- * вращение рук
- * поднимание надплечий
- * дыхательные динамические
- * релаксация



фу в родах

И.П. сидя

- * ходьба на месте
- * сгибание, разгибание конечностей
- * повороты, наклоны туловища
- * дыхательные динамические
- * релаксация

И.П. лежа на спине, на боку

- * поочередное сгибание н/к без отрыва от кровати
- * ротация прямых ног без подъема
- * поочередное разведение, сведение согнутых ног
- * дыхательные в разведении рук
- * диафрагмальные с удлинённым выдохом
- * релаксация

Послеродовая
Л.Г.

Срок
назначения

2-е сутки после родов
при нормальном течении

Противопоказания

*лихорадка *эндометрит
*нефропатия *кровотечение *тромбофлебит
*разрывы промежности 3-ей степени
*слабость при большой потере крови
*эклампсия в родах

*Швы на промежности не абсолютное
противопоказание к Л.Г.*

**В течение 5-ти дней исключить Ф.У. с
разведением ног!**



Послеродовый период

- *расслабление мышц брюшного пресса, тазового дна, влагалища
- *большая подвижность матки
- *поверхностное дыхание, одышка
- ***лактация** – новая функция

Задачи

- *ускорение обратного развития
- *укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна
- *активация мышечной системы
- *профилактика задержки мочеиспускания, запоров
- *профилактика опущения матки, влагалища, тромбозов
- *профилактика маститов
- *стимуляция лактации
- *адаптация к бытовым условиям



СТИМУЛЯЦИЯ ЛАКТАЦИИ

Перед кормлением

ШЕИ, РУК, МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

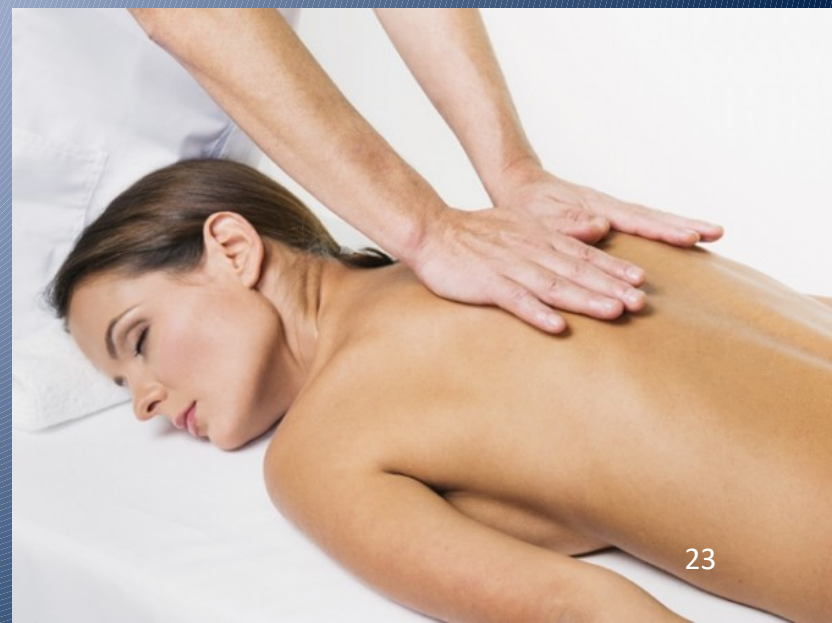
ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ

СПИНЫ, ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ, НОГ

массаж



Массаж груди



ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов



Цели

- ликвидация по возможности остаточного воспалительного процесса
- общее укрепление организма
- восстановление трудоспособности

Показания

- Остаточные явления воспалительного процесса
- Слабость, обусловленная гиподинамией
- Снижение функции кардиореспираторной системы
- Слабость мышц тазового дна
- Снижение трудоспособности

Задачи

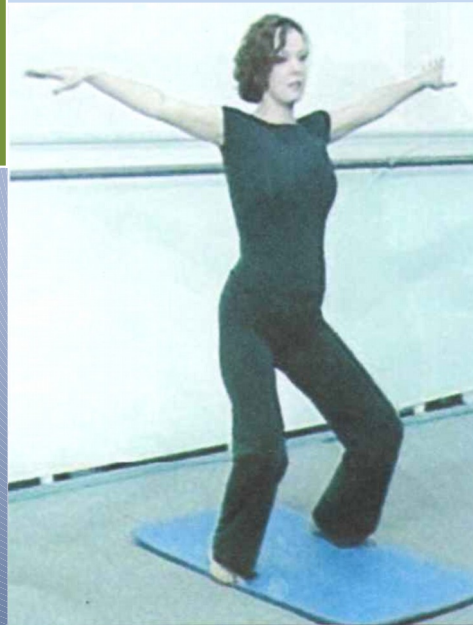
- Улучшить крово-лимфообращение
- Ускорить рассасывание воспалительного процесса
- Профилактика спаек, растягивание спаек
- Профилактика пролежней, пареза мочевого пузыря и

Противопоказания

- Острый воспалительный процесс
- Обострение хр. Воспалительного процесса
- Осумкованный «гнойный» процесс
- кровотечение
- Обострение сопутствующего заболевания

Ф.У	Действие
*дыхательные динамические с движением рук, ног	*Улучшение легочной вентиляции, улучшение периферического кровообращения
*наклоны, круговые движения туловища	*Увеличение подвижности поясничного отдела позвоночника
*для нижних конечностей: сгибания, разгибания, с отягощением, статистического и динамического напряжения, ходьба с высоко поднятыми коленями	*Усиление кровообращения в малом тазу, Уменьшение застойных явлений

И.П. различные



Опущение матки, влагалища

- **Причины:** тяжелый физический труд, послеродовой период, запоры, дистрофия мышечного аппарата

ОПУЩЕНИЕ

НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ

- *освободить от тяжелого труда
- *ФТ *массаж *ЛГ
- *плавание $t = 27-28^{\circ}\text{C}$

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ

- *хирургическое лечение

Задачи ЛГ, массажа

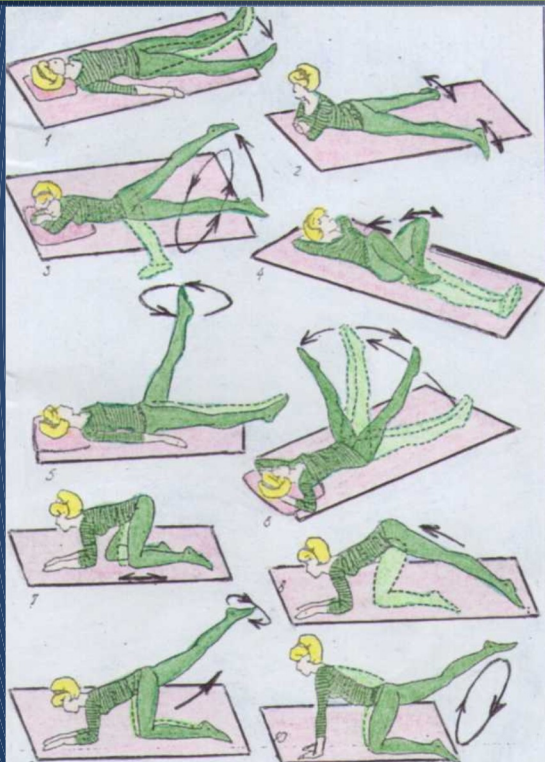
- *укрепление мышц тазового дна
- *профилактика спаек
- *общее укрепление

ИП

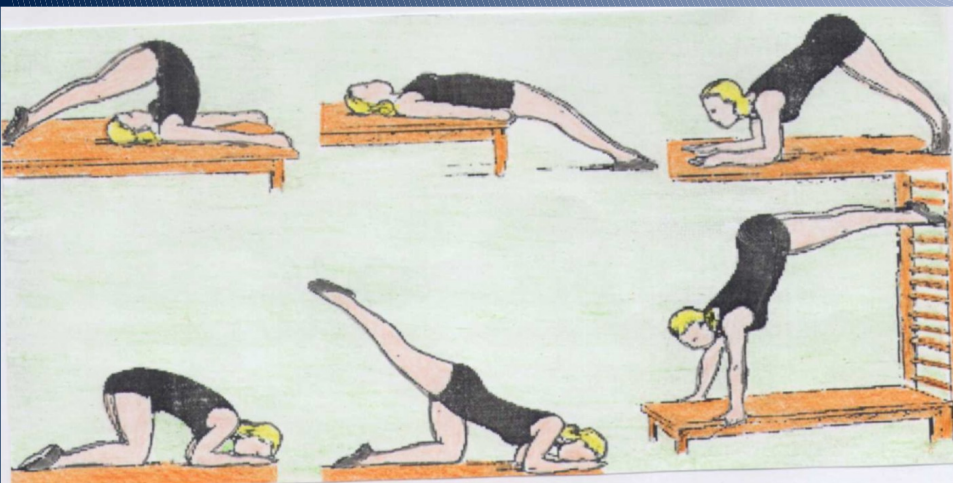
На спине с приподнятым тазом, колено-кистевое, колено-локтевое, колено-грудное

Исключить: прыжки, подскоки, бег (повышение внутрибрюшного давления)

Ф.У при опущении матки и влагалища



- * втягивание заднего прохода
- * сведение и разведение прямых и согнутых ног
- * поочередное и одновременное подтягивание согнутых ног к груди
- * круговые движения приподнятых ног
- * поочередное отведение ног в противоположную сторону
- * приподнимание таза
- * поочередная ротация ног
- * круговые движения приподнятых ног
- * поочередные подъем ног из колено-локтевого положения
- * подъем ног по лестнице с упором на кисти



РЕТРОДЕВИТАЦИЯ МАТКИ

ПОДВИЖНАЯ

Половой инфантилизм

После родов (снижение тонуса)

ФИКСИРОВАННАЯ

Воспалительный процесс в малом тазу

Задачи ЛГ

*общее укрепление организма
дна,

*улучшение кро-лимфообращения
в малом тазу

*истончение сращений, образовавшихся позади матки

*укрепление мышц тазового

связочного аппарата матки

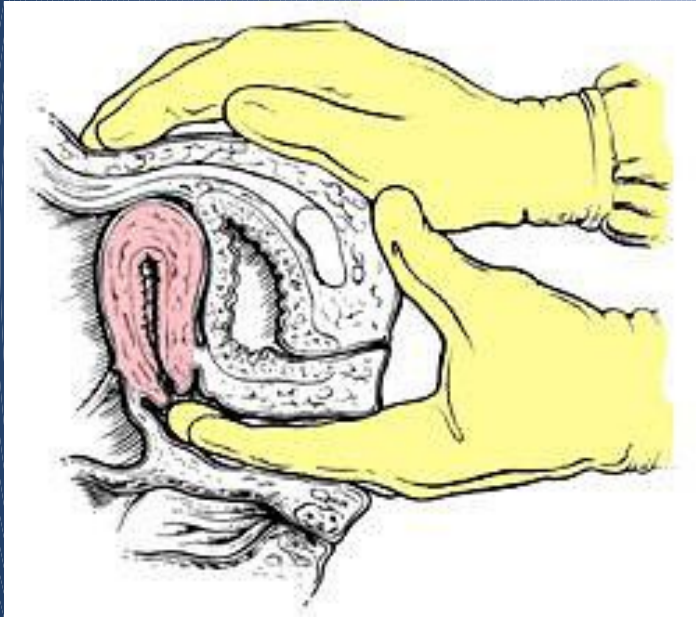
Лучшие И.П. для ФУ: на животе, на четвереньках, колено-локтевое, колено-грудное

В И.П. стоя

- наклон туловища вперед **спокойно**
- наклон туловища вниз **резко**
- выпрямление туловища **медленно**

НАКЛОН ТУЛОВИЩА НАЗАД ПРОТИВОПОКАЗАН!

Гинекологический массаж



ПОКАЗАНИЯ

- * неправильное положение матки
- * перегибы, смещение матки в сторону
- * врожденное недоразвитие матки
- * невынашивание беременности
- * нарушение половой функции
- * аменорея, бесплодие, запоры

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- * Острое, подострое, хр. Воспалительные и гнойные заболевания ОМТ
- * туберкулез ЖПО, брюшины
- * венерические заболевания
- * колиты, энтериты
- * неправильное врожденное положение матки
- * беременность * период кормления грудью
- * менструальный цикл
- * боль после массажа
- * послеродовой, послеабортный период 2 месяца

Влагалищный+брюшной массаж

Поглаживание, давление, растягивание, сотрясение, сжимание, перемещение, растирание, выдавливание

ДЕЙСТВИЕ

*выраженное проморефлекторное раздражение рецепторов наружных половых органов

*раздражение сосудов внутренних органов, эндометрия и миометрия матки, мочевого пузыря, прямой кишки

*ускорение крово-лимфообращения

Рассасывание продуктов воспаления

*улучшение тканевого обмена

*повышение фагоцитарных свойств крови

*укрепление мускулатуры брюшной стенки

*повышение перистальтики кишечника

*укрепление связочно-мышечного аппарата матки, тазового дна

Условия гинекологического массажа

- Через 2 часа после приема пищи
- Самостоятельное опорожнение кишечника за несколько часов
- Самостоятельное опорожнение мочевого пузыря накануне
- Соблюдение контрацепции
- Время сеанса 3-10, 15-20 минут
- Курс 10-30-60 дней; без перерыва ежедневно или через день 1-3 месяца, или по 10 сеансов в межменструальный период от 3-х до 4-х месяцев
- Лежать на животе несколько раз в день 10-15 минут 1-2 месяца
- Ночью желательно спать на животе

Физиотерапия

- Традиционно важная составляющая в профилактике и лечении акушерской и гинекологической патологии.

Ф.Т. имеет положительные эффекты

Сокращение сроков лечения	Профилактика осложнений и рецидивов
Отсутствие побочных эффектов	Снижение лекарственной нагрузки

Спектр патологии, требующий Ф.Т.

Острые, подострые, хронические, воспалительные заболевания органов малого таза

Подготовка к беременности женщин, имеющих выкидыши

Состояние после операций, аборт, выскабливаний слизистой матки

Бесплодие, обусловленное непроходимостью маточных труб

Токсикоз

Эрозии, фибромы

Спаечная болезнь

Угроза выкидыша

Слабая родовая деятельность

Климактерический невроз

Наиболее часто используются ФТ при

Гальванизация
Электрофорез
1,2,4,6

СМТ - 7

Электросон
5,10

Дарсонвализация -1

ОВЧ, СВЧ - 1

КВЧ - 8

УЗТ-1,9,11

Франклинизация - 10

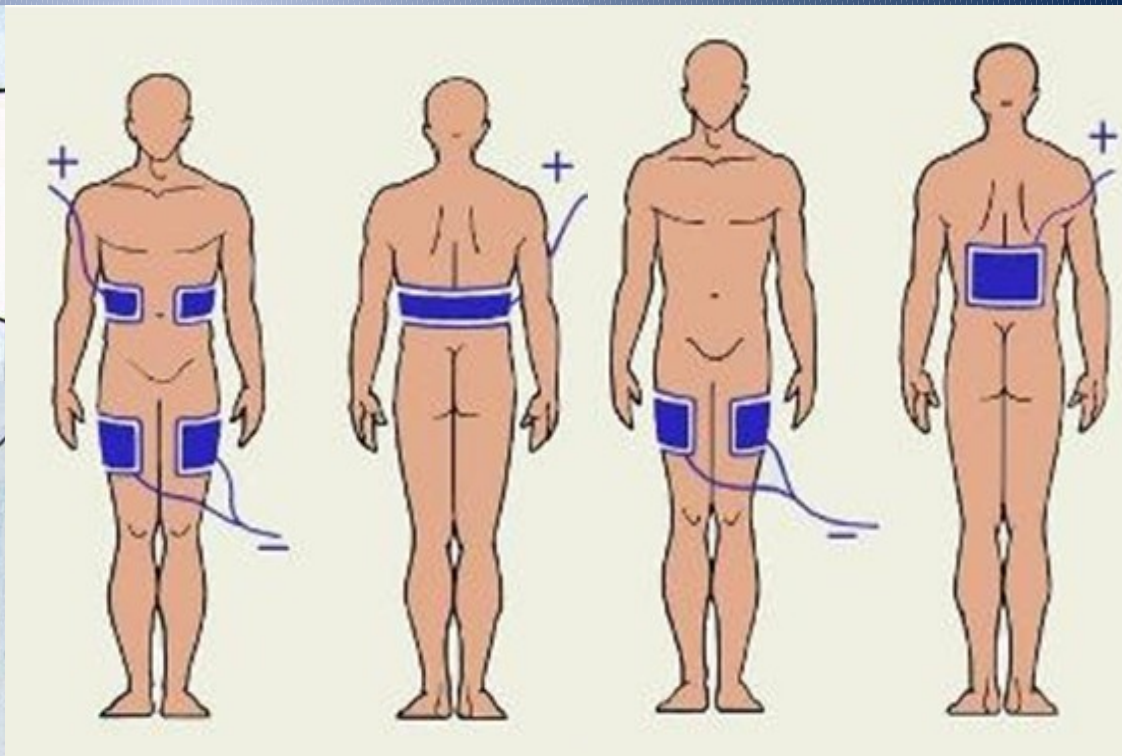
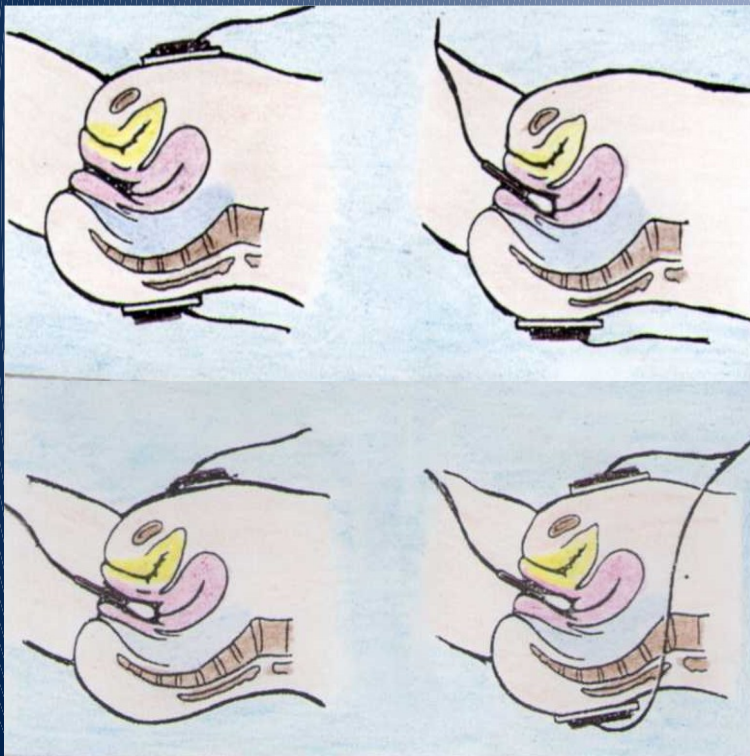
Пелоидотерапия-1,11

Ванны сероводородные,
радоновые – 1, 10

Лазеротерапия-
1,8,11,12,13

1. Воспалительных заболеваниях малого таза
2. Подготовке к беременности
3. Операциях, после абортов
4. Токсикозе, I половине беременности
5. Токсикозе, II половине беременности
6. Угрозе выкидыша
7. Слабой родовой деятельности
8. Эрозии, фибромиоме
9. Спаечной болезни
10. Климактерическом неврозе
11. Вторичном бесплодии
12. Мастите
13. Нарушении менструального цикла

В гинекологии преобладают методики



- Брюшно-крестцовая
- Влагалищно-крестцовая
- Брюшно-влагалищная
- Брюшно-влагалищно-крестцовая

- Пояс по Щербаку
- Трусы по Щербаку

Санаторно-курортное лечение (СКЛ)

Цель СКЛ – восстановление и компенсация нарушенных функций.



КУОРТЫ

климатические

грязевые

бальнеологические

Смешанные

Санаторные режимы

щадящий

тонизирующий

тренирующий



Санаторно-курортный отбор

Показания: хронические заболевания в период ремиссии

Сроки: через 8-12 месяцев после рецидива

Длительность: 24 рабочих дня

Противопоказания к СКЛ

ОБЩИЕ

- * острая стадия, рецидив хр. воспалительного заболевания органов малого таза
- * осумкованный гнойный процесс
- * венерические заболевания
- * новообразования в малом тазу
- * кровотечение
- * беременность:
 - со 2-ой недели на климатические
 - во все сроки на бальнеологические



Климатические процедуры

АЭРОТЕРАПИЯ

Теплые длительные



ГЕЛИОТЕРАПИЯ

Одна доза=1/4 биодозы



ТАЛАССОТЕРАПИЯ

Термический,
химический,
механический фактор



Гинекологические курорты: Ейск,
Пятигорск, Сочи, Репина, Тинаки,
Эльтон, Липецк, Ессентуки, Ангара,
Сергеевские воды



ФИТОТЕРАПИЯ

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Ванны, души

Ванны, вагинально

Аппликации,
ректально

ТЕРМИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Тепло расширяет сосуды, прилив крови, увеличение теплоотдачи, снижение обмена веществ, улучшение кровотока и лимфообращения

МЕХАНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

* в душе
* в газовой ванне
* гидростатическим давлением при погружении

* гидростатическим давлением при погружении
* газовыми пузырьками

* тяжестью массы лечебной грязи

Химический фактор

☎ При контакте с кожей	☎ Лечебная грязь ☎ Минеральная вода ☎ Озокерит	Раздражение рецепторов кожи
☎ Через поры кожи	☎ Лечебная грязь ☎ Минеральная вода ☎ Озокерит	Специфический эффект
☎ Через дыхательные пути	☎ Ароматические вещества ☎ Лекарственные вещества	
☎ Через рецепторы носа	☎ Ароматические вещества ☎ Лекарственные вещества	Психотерапевтическое действие



Дождевой (обычный)



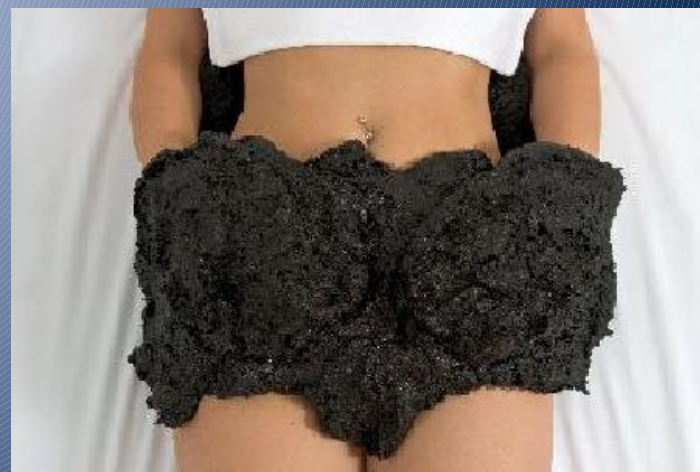
Душ восходящий



Душ циркулярный



Сероводородная ванна



**Аппликация лечебной
грязью**

Питание при беременности

- **Гален, Гиппократ:** диета может предупредить многие нарушения при беременности, дать уверенность в рождении здорового ребенка.
- **До рождения ребенок зависит исключительно от питания матери.** Организм матери обеспечивает в первую очередь питание плода.
- **Исключить:** алкоголь, курение; горчицу, хрен, чеснок, уксус, крепкий кофе и другие напитки.

Адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов.

Режим: 4-х, 5-ти разовое питание.

Диета: разнообразная и из привычных продуктов.

Непривычная пища → снижение, отсутствие

аппетита или его извращение.



Обязательно: фрукты, овощи,
молочно-кислые продукты, ягоды
Прием жидкости до 2-2,5 л в сутки
Ограничить копчености, сахар,
кондитерские изделия, шоколад,
соль



При изменении вкуса возможно удовлетворять прихоти – не
злоупотреблять!

При запорах: свекла, морковь, тыква, черная и желтая
слива.

Перед родами при необходимости сбросить вес.

Прибавка в весе более 1 кг в неделю – причина для
беспокойства.

Беременная женщина не должна работать натошак.

Методы ЛГ в I, II, III триместрах беременности

Акустикокоможарный

Вспомогательный
метод

Эстетотерапия

Цель

- улучшить настроение и самочувствие
- расслабить, тонизировать мускулатуру
- облегчить выполнение ФУ

Музыка

Ритмичный
раздражитель

Стимулирует
физиологические
процессы в
двигательной и
вегетативной
сферах

ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРОВОДИТСЯ

Акушер-гинекологом

Врачом, медсестрой ФТ

Врачом, инструктором
ЛФК

Массажистом
Психотерапевтом

Др. специалистами при
необходимости

ЗАДАЧИ

**Установить строгий распорядок
дня**

Устранить напряжение, страх
перед осложнениями, смертью

Профилактика депрессии

Обучение мышечной, психической
саморегуляции

Борьба с гиподинамией

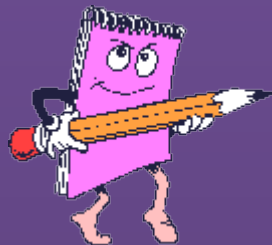
Выработка разумного оптимизма,
хорошего его настроения

Выработка мотивации к участию в
М.Р.

Приложение

Закрепление изученного материала

«Проверь себя»



Задание: дайте рекомендации

Задача

- Женщине назначили гинекологический массаж.
- Дайте рекомендации:




1. Подготовка женщины к массажу

2. О поведении её непосредственно после массажа

3. О половых контактах в течение курса массажа

Задача: эталоны ответов

- Женщине назначили гинекологический массаж.
- Дайте рекомендации:

1. О подготовке женщины к массажу	 Через 2 часа после приема пищи  самопроизвольное опорожнение кишечника за несколько часов  самопроизвольное опорожнение мочевого пузыря накануне
2. О поведении ее после массажа	-отдых лёжа на животе 10-15 минут
3. О половых контактах в течение курса массажа	-соблюдение контрацепции

Задание на дом

- Козлова Л.В., Козлов С.А., Семенов Л.А. Основы реабилитации для медицинских колледжей. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
- Соколов Н.Г., Соколова Т.В. Физиотерапия. – Ростов н/Д: Феникс, 2011

Дополнительная литература

- Дубровский В.И. Лечебный массаж.- М.: ГИЦ, ВЛАДОС, 2013
- Горелов Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа. – Ростов н/Д: Феникс, 2011
- Силантьева Е.С. Физиогинекология. – М.- Тверь: ООО «Триада», 2014
- Мешков В.Н. Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2011