

4. Схема построения занятий гимнастикой при беременности

(III триместр, 33-36-я неделя)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: стоя с опорой рукой, сидя, лежа на спине с приподнятым изголовьем, лежа на боку	4-5 мин		
	Статические и динамические дыхательные упражнения		Постепенно углублять дыхание. Амплитуда движений рук несколько ограничена	Увеличение легочной вентиляции
	Упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног		Амплитуда движений неполная, упражнения для рук и ног не выполнять одновременно	Усиление периферического кровотока
Основной	Исходное положение: сидя, стоя, стоя с опорой, лежа на спине с приподнятым изголовьем, лежа на боку	15-20 мин		
	Упражнения для мышц тазового дна Упражнения для косых мышц живота		Мышцы тазового дна расслаблять при напряженном брюшном прессе, мышцы брюшного пресса – при расслабленном тазовом дне. Упражнения выполняются в положении лежа	Закрепление навыков раздельного напряжения и расслабления мышц брюшного пресса и тазового дна
	Повороты туловища вправо, влево с отведением в сторону руки, соответствующей повороту, приседы и полуприседы при широко расставленных ногах		Выполняются в положении лежа при ненапряженном брюшном прессе, дыхание произвольное, не задерживать	Увеличение эластичности тазового дна, увеличение подвижности тазобедренных суставов крестцово-подвздошных сочленений
	Статические и динамические дыхательные упражнения		Выполняются после специальных упражнений с постепенным углубле-	Увеличение легочной вентиляции, увеличение газообмена.

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
			нием дыхания. При динамических дыхательных упражнениях в движение включаются только руки, амплитуда несколько ограничена	Снижение нагрузки после специальных упражнений
	Упражнения в расслаблении		Расслабляются все крупные мышечные группы, участвовавшие в нагрузке. Сочетать со статическим дыханием	Снижение общей и специальной нагрузки
Заключительный	См. соответствующий раздел предыдущих схем.	5 мин		
Длительность процедуры 25-30 мин				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю				

5. Схема проведения занятий гимнастикой при беременности

(III триместр, 37-40-я неделя)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: сидя, лежа с приподнятым изголовьем	5-8 мин		
	Статические дыхательные упражнения, динамические дыхательные упражнения		Выполняются с постепенным углублением дыхания	Увеличение легочной вентиляции
	Упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног		Упражнения для рук выполняются поочередно и одновременно, для ног – поочередно (движения в тазобедренных суставах)	Увеличение периферического кровотока, постепенное увеличение нагрузки
Основной	Исходное положение: стоя, опираясь рукой о рейку гимнастической стенки, спинку стула, кровати; сидя на стуле; лежа на боку, на спине, лежа с приподнятым изголовьем	18-25 мин		
	Динамические дыхательные упражнения		Используются упражнения с движением рук	Увеличение легочной вентиляции
	Упражнения для стоп		Выполняются в положении сидя и лежа	Укрепление сводов стопы
	Повороты туловища в стороны, боковые наклоны		Темп медленный, амплитуду боковых наклонов несколько ограничить	Укрепление длинных мышц спины
	Переход из одного исходного положения в другое		Выполняется при произвольном задержанном дыхании	Укрепление длинных мышц спины
	Упражнения первого периода родов		Выполняются в соответствии с разработанным комплексом	Подготовка к периоду родов
	Статические дыхательные упражнения		Выполняются после специальных упражнений с постепенным углублением дыхания	

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Заключительный	Исходное положение: сидя, стоя	4 мин		Постепенное снижение общей нагрузки
	Статические, динамические (с движением рук) дыхательные упражнения Упражнения для дистальных отделов рук и ног Упражнения в общем расслаблении		Дыхание не задерживать. Могут выполняться в любом удобном для беременной положении	
Длительность процедуры 25-35 мин				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю				

Репозиторий ГРГМУ

название

учреждения

здравоохранения

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач

И.О. Фамилия

201_ г.

МП

А К Т

учета практического использования инструкции по применению
в лечебную практику

1. Инструкция по применению: **«Метод ранней медицинской реабилитации беременных с плацентарными нарушениями».**

2. Утверждена Министерством здравоохранения Республики Беларусь **16.03.2018 № 002–0118.**

3. Кем предложена разработка: *сотрудниками учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»: зав. кафедрой, д. м. н., профессором Гутиковой Л.В., Усковым С.И., к. м. н., ассистентом Смолей Н.А., к. м. н., доцентом Пальцевой А.И.*

4. Материалы инструкции использованы для _____

5. Где внедрено _____
наименование учреждения здравоохранения

6. Результаты применения метода за период с _____ по _____
общее кол-во наблюдений « _____ »
положительные « _____ »
отрицательные « _____ »

7. Эффективность внедрения (восстановление трудоспособности, снижение заболеваемости, рациональное использование коечного фонда, врачебных кадров и медицинской техники) _____

8. Замечания, предложения: _____

Ответственные за внедрение

должность

201_ г.

подпись

И.О.Ф.

Примечание: акт о внедрении направлять по адресу:
кафедра акушерства и гинекологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»
ул. Горького, 80, 230009, г. Гродно