

ISSN 15.825: 616-007.43

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 40-50 РОКІВ З ОПУЩЕННЯМ ВНУТРІШНІХ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ

Романна РУДЕНКО, Наталя НОВИК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються питання відновлення організму жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів. Визначали показники міотонометрії після застосування гідрокінезотерапії, лікувального масажу, лікувальної фізкультури.

Ключові слова: фізична реабілітація, опущення внутрішніх статевих органів, міотонометрія, гідрокінезотерапія.

Постановка проблеми. Опущення внутрішніх статевих органів, як правило, характеризується морфологічною або функціональною неповноцінністю м'язів черевної стінки, тазового дна і серединно тазових м'язів, зниженням тонуусу зв'язкового апарату матки і порушенням з'єднальнотканинних елементів тазового дна [2]. Найчастіше ці порушення є результатом взаємодії пологової травми і недостатністю фізичного розвитку хворих (Сіфонов В.А., 2001). У хворих порушується моторно-евакуаторна функція, з'являються патологічні явища, здуття живота, закрепи (Мухін В.М., 2005; Сіфанов В.А., 2006). Якість життя жінок з невеликим опущенням статевих органів зазвичай не знижена, але в деяких формах протікання хвороби жінка довгий час непрацездатна [3]. Материнство – велика радість у житті жінки, і обов'язок медичних працівників запобігати розвитку даного захворювання, як опущення внутрішніх статевих органів. Медицина сьогодні випробувані і ефективні засоби [3]. Засоби фізичної реабілітації застосовують з метою профілактики даного захворювання і у комплексному його лікуванні (Мухін В.М., 2005; Мурза В.П., 2004; Язловецкий В.С., 2004). Завданнями реабілітолога у лікуванні даної патології є: сприяти створенню міцного м'язового корсету з живота та промежини, зміцнення усієї м'язової системи; покращення функції травної системи; підвищення тонуусу ЦНС і загальної фізичної та професійної працездатності. Необхідно приділяти велику увагу профілактиці даного захворювання. Цьому сприяє систематичне загартовування організму, зміцнення мускулатури, дотримання правильного режиму праці та відпочинку, харчування, загальної гігієни [1]. Удосконалення застосування засобів фізичної реабілітації для жінок з даною нозологією покращує загальний стан організму, стан нервово-м'язової системи зокрема.

Формулювання цілей роботи

Мета роботи – визначити вплив засобів фізичної реабілітації на функціональний стан серцево-судинної та нервово-м'язової систем жінок з опущенням внутрішніх статевих органів.

Об'єкт дослідження – процес фізичної реабілітації осіб з опущенням внутрішніх статевих органів.

Предмет дослідження – засоби фізичної реабілітації для жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів.

Методи досліджень – міотонометрія.

Завдання дослідження:

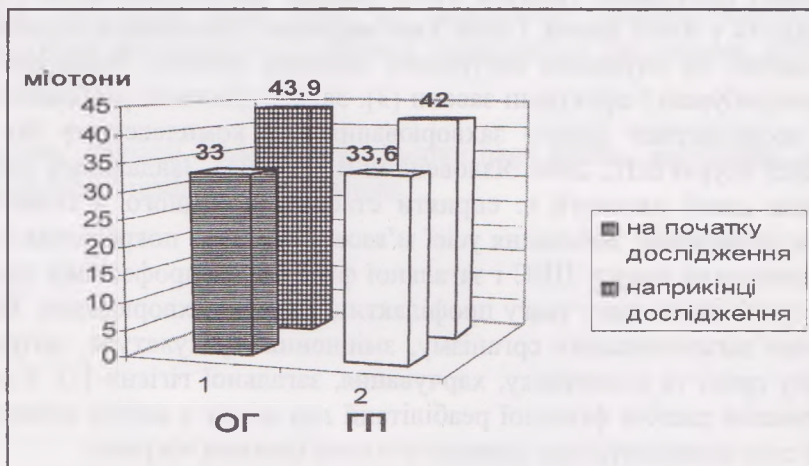
1. Узагальнити досвід застосування засобів фізичної реабілітації хворим з опущенням внутрішніх статевих органів.

2. Розробити та впровадити у процес реабілітації комплекси вправ у воді та методику лікувального масажу для жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів.

3. Порівняти вплив різних методик засобів фізичної реабілітації на функціональний стан нервово-м'язової системи жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів.

Результати дослідження

Дослідження проводилися на базі гінекологічного відділення Львівської обласної клінічної лікарні м. Львова. Було обстежено 14 жінок віком від 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів. Усіх досліджуваних було розподілено на дві групи: основну та групу порівняння. Жінки основної групи тричі на тиждень займалися за запропонованою методикою вправ у воді та приймали процедури з використанням сегментарно-рефлекторного масажу, група порівняння – займалася за загальноприйнятою методикою лікувальної фізкультури та лікувального масажу. На основі проведеного дослідження розробили методичні рекомендації для застосування комплексів вправ у воді та методикою сегментарно-рефлекторного масажу для жінок з опущенням внутрішніх статевих органів. Характеристика методик полягає у застосуванні різних режимів навантаження у воді з використанням спеціальних тренажерів. План масажної процедури сегментарно-рефлекторного масажу: дія на паравертебральні та рефлексогенні зони попереково-купральні ділянки, ділянки тазу, ділянки грудної клітки та живота. Вихідне положення – лежача на животі. Вплив засобів фізичної реабілітації та стан м'язів визначався за допомогою міотометру. Нами досліджувалися прямий та косі м'язи живота на початку та наприкінці дослідження. Амплітуду тону м'язів можна розцінювати як інтегральний показник функціонального стану нервово-м'язового апарату, тому що його розрахунок зроблений на показники тону спокою, тону напруження і тону розслаблення. Порівнюючи показники амплітуди тону прямого м'язу живота у жінок основної групи та групи порівняння спостерігаємо покращення цього показника протягом експерименту у двох групах (рис. 1).



$n=14$ $p<0,05$

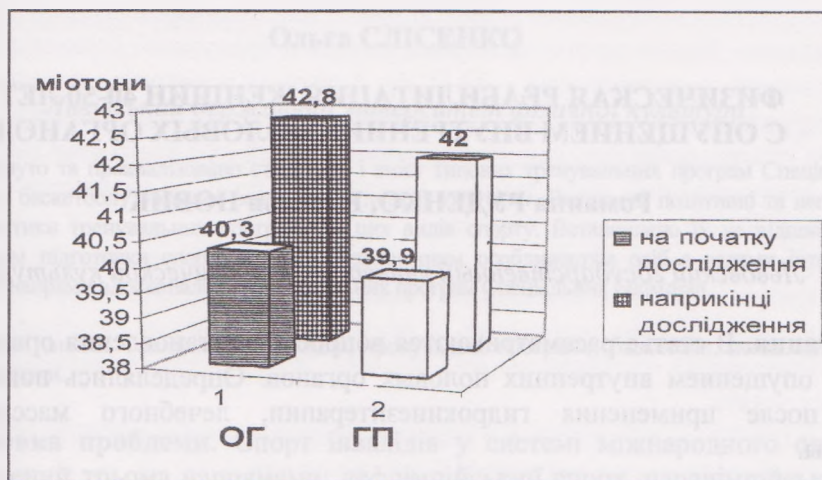
Рис. 1. Показники амплітуди тону прямого м'язу живота групи порівняння та основної групи жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів

Середні показники амплітуди тону прямого м'язу живота жінок групи порівняння наприкінці дослідження підвищилися на 8,4 міотонів, тоді як у жінок основної групи на 10,9 міотонів.

Отже, амплітуда тону прямого м'язу живота жінок основної групи збільшилася на 2,5 міотонів порівняно з показниками жінок групи порівняння.

Наступними м'язами, які досліджувалися нами – були косі м'язи живота. Протягом дослідження тону лівого і правого косого м'язів живота нами були визначені середні показники. Показники амплітуди тону косих м'язів живота жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів зображені на рисунку 2. Аналізуючи показник амплітуди тону косих м'язів живота жінок основної групи та групи порівняння спостерігаємо покращення цього показника протягом експерименту у двох групах (рис. 2).

тону косих м'язів живота жінок групи порівняння та основної групи, слід зазначити, що на початку дослідження цей показник у двох групах є приблизно однаковим. Наприкінці дослідження показник амплітуди тону косих м'язів живота жінок групи порівняння знизився на 2,2 міотона, у жінок основної групи – на 2,5 міотона.



$n=14$ $p<0,05$

Рис. 2. Показники амплітуди тону косого м'яза живота групи порівняння та основної групи жінок 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів

Аналіз змін тону прямого та косих м'язів живота жінок основної групи та групи порівняння дає можливість стверджувати, що застосування розроблених методик гідрокінезотерапії, сегментарно-рефлекторного масажу більше впливає на тонус м'язів, рецепторно-масажованої ділянки тіла, сприяє ефективним процесам реабілітації.

Висновки

1. Проаналізовано сучасні методики застосування засобів фізичної реабілітації при опущенні внутрішніх статевих органів та визначено, що вони спрямовані на покращення кровообігу органів малого тазу, розсмоктування запальних процесів, відновлення обміну речовин, нормалізації секреторної функції, підвищення тону матки та її скоротливості, укріплення м'язів черевного пресу та тазового дна.
 2. Розроблено та впроваджено у процес реабілітації комплекси вправ у воді, застосування сегментарно-рефлекторного масажу для жінок віком 40-50 років з опущенням внутрішніх статевих органів.
 3. Встановлено, що під дією фізичних вправ та лікувального масажу покращилися функціональні можливості нервово-м'язового апарату хворих – підвищився тонус напружених м'язів, знизився тонус розслаблення та збільшилися показники амплітуди тону.
- Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: удосконалення інших засобів фізичної реабілітації для жінок з опущенням внутрішніх статевих органів, визначення впливу фізичного здоров'я та порівняння отриманих результатів.

Список літератури

1. Беляя Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие для мед. студентов. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
2. Залорозжан В.М., Цигельський М.Р. Гінекологічна патологія: Атлас. – О., 2002. – 128 с.

3. Лазарчук Б.Ф., Чеченко П.Г. Акушерство і гінекологія: Підруч. для сімейних лікарів. – Т. 1. – К., 2005. – 448 с.
4. Язловецький В.С., Вереч Г.Е., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2004. – 238 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 40-50 ЛЕТ С ОПУЩЕНИЕМ ВНУТРЕННИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Романна РУДЕНКО, Наталья НОВИК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы восстановления организма женщины 40-50 лет с опущением внутренних половых органов. Определялись показатели мионометрии после применения гидрокинезотерапии, лечебного массажа, лечебной физкультуры.

Ключевые слова: физическая реабилитация, опущение внутренних половых органов, мионометрия, гидрокинезотерапия.

PHYSICAL REHABILITATION OF FEMALE AGED 40–50 WITH INTERNAL GENITAL ORGANS PROLAPSUS

Romanna RUDENKO, Natalia NOVIK

Lviv State University of physical culture

Abstract. The article deals with problems of organism recovering of female aged 40–50 with internal genital organs prolapsus. It has been defined the myotonometry characteristics after hydrokinetic therapy, massage and remedial physical activities.

Key words: physical rehabilitation, internal genital organs prolapsus, myotonometry, hydrokinetic therapy.