

*Сергеев М.Л.*  
*студент 2 курса*  
*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного*  
*Университета*  
*РБ, г. Стерлитамак*  
*Шамсутдинов.Ш.А*  
*к.п.н., доцент,*  
*СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак*

***ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ***  
***ПОЧЕК***

**Аннотация:** В статье поднимаются вопросы влияния лечебной физической культуры при заболеваниях почек. Описывается заболевания, статистика а так же полезные упражнения.

**Ключевые слова:** Лечебная физическая культура, упражнения при заболевании почек, заболевания почек.

*Sergeev M.L.*  
*student*  
*Shamsutdinov. Sh.A.*  
*Teacher of the department of "physical education"*  
*Sterlitamak branch of the Bashir State University*

*Russian Federation, Sterlitamak*

**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR DISEASES**  
**URINARY SYSTEM**

**Abstract: The article raises the issues of the influence of therapeutic of physical culture in kidney diseases.**

**Describes the diseases, statistics Exercises which are useful are described.**

**Key words: therapeutic physical training, exercises in kidney disease, kidney diseases.**

#### **Что входит в мочевыделительную систему:**

- **Почки.** Парный фасолевидный орган, очищающий кровь, выполняющий посредством функции мочеобразования регуляцию химического гомеостаза организма. Обычно находятся у человека сзади. 1700–2000 литров крови проходит за день через почки, в них образуется 120–150 литров первичной мочи и 1,5–2 литра вторичной мочи. Основные функции почек включают: регулирование количества воды и солей в крови, фильтрация отходов, производство гормона, помогающего контролировать артериальное давление, мочеточники, мочевого пузыря, уретра.

В данной работе мы рассмотрим ЛФК при заболевании **почек**.

К наиболее распространенным заболеваниям почек относятся: камни в почках; опущение почки — Нефроптоз; Нарушение функций почек — Почечная недостаточность; Воспаление ткани почек — Пиелонефрит; Заболевание, при котором одна или обе почки становятся растянутыми и опухшими в результате накопления урины (мочи) внутри них — Гидронефроз; Воспалительное заболевание почек — гломерулонефрит.

Заболевания мочевыделительной системы сегодня встречаются достаточно часто и, по данным мед. статистики, занимают третье место, уступая лишь Сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ) и заболеваниям органов дыхания.

Лечение заболеваний почек всегда ведется комплексно. Лекарственные препараты назначаются в комплексе с профилактикой.

К профилактическим мерам относят:

- Лечебная физкультура;
- Обязательное соблюдение питания;
- Сауны. Сухое тепло является залогом здоровых почек;
- Обильно питье чистой воды (не менее 1,5–2 литров в день).

Лечебная физическая культура (ЛФК) – самый натуральный и очень действенный способ исцеления, который используется буквально при каждой болезни, травмах, в всяком возрасте. Физические упражнения, применяемые в ЛФК, специально подбираются в зависимости от вида заболевания и состояния больного.

Известно, что почки, как и любой орган нашего организма, нуждаются в тренировке. Недостаток движений губительно сказывается на деятельности мочевыделительной системы, нарушая ее функцию и ухудшая общее состояние человека.

### **Статистика заболевания мочевыделительной системы**

В России заболевания урологии составляет порядка 12% от общей заболеваемости россиян, и являются одной из причин снижения качества жизни, инвалидности и смертности. Почаще мучаются дамы, впрочем, у мужчин заболевание почек как оказалось в более запущенном и сложном состоянии, и нуждаются в более сложном в лечении.

Процентная статистика общей заболеваемости людей пожилого возраста (60+):

**38% – болезни мочевыделительной системы;**

13,6% – болезни органов дыхания;

10,3% – болезни эндокринной системы;

9,5% – новообразования;

8,8% – болезни крови и кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающий иммунный механизм;

К остальным 19,8% относятся многие другие заболевания.

## **Лечебная физкультура при заболеваниях почек**

В основу упражнений при болезнях почек положены упражнения для мышц спины, поясницы и пресса. Они выполняются спокойно, без мышечного напряжения, в неспешном темпе. При верном выполнении и соответствующей дозировке эти упражнения приносят пользу, так как усиливают кровообращение в брюшной полости, укрепляют мышцы пресса и диафрагмы, поднимает эффективность работ почек, мочевыводящих путей усиливает кровообращение и дыхание.

### **Комплекс упражнений ЛФК при заболевании почек:**

Упражнение 1. Ходьба 5–6 минут. Дышать носом. Ходить свободно, пружинисто, делать шаг от бедра, а не от колена, не горбиться и не торопиться.

Упражнение 2. Выпады. Исходное положение (далее – ИП) – стоя, руки на поясе, делаем выпады правой ногой вперед, далее вернуться в ИП. То же левой ногой. Темп спокойный, дышите спокойно. Повторить по 8-9 раза на каждую ногу.

Упражнение 3. Вращение коленного сустава. ИП – стоя, ноги слегка расставить параллельно друг другу, руки вдоль туловища. Слегка присесть, положить руки на колени. Делать круговые движения в коленных суставах вправо и влево по 8–9 раз. Дыхание спокойное.

Упражнение 4. Вращение тазобедренного сустава. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, параллельно друг другу, руки на поясе. Делать круговые движения тазом вправо и влево по 8–9 раз. Дыхание спокойное.

Упражнение 5. Скручивание стоя. ИП - стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Достать правым коленом правый локоть далее вернуться в ИП. То же левой ногой. Повторить по 8–9 раз для каждой стороны.

Упражнение 6. Повороты корпуса. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать

вдох, спокойно вернуться в ИП и сделать выдох. То же – в другую сторону. Повторить по 8–9 раз в каждую сторону. Дыхание спокойное.

Упражнение 7. Круговые вращения в плечевом суставе. ИП – стоя, ноги слегка расставить параллельно друг другу, руки в стороны. Вращать прямыми руками вперед и назад. Повторить по 8–9 раз.

Упражнение 8. Наклоны. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Три пружинящих наклона влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая вверх, делаем вдох. Возвращаемся в ИП, делаем выдох. То же самое в другую сторону. Повторить по 8–10 раз.

Упражнение 9. Махи ногами. ИП – стоя, ноги вместе, руки вперед прямые. Мах правой ногой в сторону, руки в том же положении. Вернуться в ИП. То же - с левой ноги. Повторить по 8–9 раз. Дыхание спокойное.

Таким образом, ЛФК может использоваться в случае заболеваний почек в качестве воздействия на почечную функцию, приводящего к улучшению работы почек. Кроме целебного воздействия мышечной нагрузки, при назначении упражнений ЛФК и массажа почечных зон кожи и мышц на уровень кровоснабжения почек и мочевыводящей системы, которое можно использовать для уменьшения и ликвидации воспалительных изменений.

### **Список использованной литературы**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/> Лечебная\_физическая\_культура  
Сайт Wikipedia статья: Лечебная физическая культура  
<https://medsi.ru/articles/zabolevaniya-pochek/> Сайт medsi статья:  
Заболевания почек
2. <https://medelement.com/materials/health/17035> Сайт MedElement  
статья: Лечебная физкультура: как проводится и чем полезна
3. [https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00426194\\_0.html#text](https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00426194_0.html#text)  
Сайт allbest статья: Лечебная физкультура при заболевании почек