

Тухватуллина Диана Марсельевна студент 2 курса юридического факультета

Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна, научный руководитель, ст. преподаватель

Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГАСТРИТЕ

Аннотация: в настоящее время гастрит является наиболее распространённым видом заболевания. Этот весьма распространённый недуг, чаще встречающийся у мужчин, составляет в структуре болезней органов пищеварения около 35%, а среди заболеваний желудка – 80–85%. Наряду с медикаментозным лечением гастрита особое значение имеет также комплекс физических упражнений. В представленной статье рассматривается проблема применения средств лечебной физической культуры при гастритах

Ключевые слова: лечебная физическая культура, гастрит, упражнения, гимнастика.

Abstract: Currently, gastritis is the most common type of disease. This very common ailment, which is more common in men, accounts for about 35% in the structure of diseases of the digestive system, and among diseases of the stomach - 80–85%. Along with the medical treatment of gastritis, a complex of physical exercises is also of particular importance. The presented article deals with the problem of using the means of physical therapy for gastritis.

Key words: remedial physical culture, gastritis, exercises, gymnastics.

Гастрит - собирательный термин, используемый для обозначения воспалительных и дистрофических изменений слизистой оболочки желудка разного происхождения и течения. Повреждение слизистой оболочки может быть первичным, считающимся самостоятельным заболеванием, и вторичным,

вызванным другими инфекционными и неинфекционными заболеваниями или интоксикацией. В зависимости от интенсивности и продолжительности действия вредных факторов патологический процесс может быть острым, протекающим преимущественно с воспалительными или хроническими изменениями, сопровождающимися структурными перестройками и прогрессирующей атрофией слизистой оболочки. Следовательно, есть две основные формы: острый и хронический гастрит.

Проблема гастрита - одна из самых актуальных в современной гастроэнтерологии. В последние годы были получены новые данные, свидетельствующие о том, что патологический процесс не ограничивается желудком, но обычно захватывает также двенадцатиперстную кишку, что подтверждает правомерность использования термина «гастродуоденит».

Почти половина населения мира страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Статистика убедительно показывает, что гастриты составляют более 80% в структуре желудочно-кишечных заболеваний. Сегодня этим тяжелым заболеванием страдают не только взрослые, но и дети школьного возраста. Самая частая причина гастрита - неправильное питание: спешка, сухая пища; употребление слишком горячей или слишком холодной пищи; употребление соленой пищи (особенно острой и очень соленой). Чаще всего заболевание развивается у людей, находящихся в состоянии нервно-психического стресса, пренебрегающих здоровым питанием, злоупотребляющих алкоголем и курением.

Для наиболее эффективной системы выздоровления пациента наряду с общими методами лечения предусмотрено применение физкультурной терапии. В настоящее время физкультура имеет большое значение в комплексной терапии различных заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта. Этот метод лечения основан на использовании физических упражнений. Следует отметить, что лечение средством ЛФК может быть общим или конкретным. Общие тренировки оказывают на организм общеукрепляющее

действие. Специальная подготовка ставит основной задачей восстановление пораженных функций организма.

Для того чтобы лечебная физкультура оказывала благотворное воздействие на организм человека, все упражнения должны выполняться правильно, систематически и регулярно.

Элементы лечебной физической культуры оказывают благотворное воздействие на организм человека, болеющего гастритом. Гимнастика и физические упражнения способствуют выздоровлению человека, восстановлению системы пищеварения, улучшению кровообращения в стенках желудка.

Важно учесть, что для подбора соответствующих упражнений и гимнастических элементов необходима консультация с лечащим врачом, на основании диагноза которого уже рассматривается возможность применения лечебной физической культуры, реабилитационных мероприятий и прочих средств физической реабилитации.

При выполнении физических упражнений мышцы пресса сокращаются, это в свою очередь делает массаж брюшным органам. Когда все упражнения выполняются правильно осуществляется восстановление работоспособности органов брюшной полости.

Помимо этого, лечебная физическая культура оказывает благотворное воздействие не только на органы пищеварения, но также оно благотворно влияет на нервную систему, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему и так далее.

Целесообразно подчеркнуть, что на проблему гастрита лечебная физкультура оказывает как прямое воздействие, так и косвенное.

Прямое воздействие подтверждается тем фактом, что выполнение физических упражнений улучшает метаболизм, питание клеток, повышает эффективности деятельности желудочно-кишечного тракта.

Гимнастика и физические упражнения способствует нормализации оттока желчи и секреции ферментов поджелудочной железы. Косвенное воздействие

выражается в том, что лечебная физкультура оказывает непосредственное воздействие на центральную нервную систему, улучшается работоспособность сердечно-сосудистой системы, осуществляется выстраивание нервных связей между центральной нервной системой и внутренними органами.

Важно обозначить, что имеются также и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Так, не рекомендуется выполнение физических упражнений при язвах, при обострении таких симптомов как тошнота, рвота.

Таким образом, физическая реабилитация при гастритах включает в себя элементы лечебной физической культуры, которая в свою очередь должна быть дополнена массажем, правильным питанием, что в комплексе способствует повышению эффективности функционирования внутренних органов. Ученые и эксперты доказали эффективность применения средств лечебной физической культуры при лечении гастрита, тем не менее, важно сочетать такие средства с медикаментозным лечением, массажем и прочими видами средств физической реабилитации.

Литература и источники:

1. Вялов С.С. Хронический гастрит: клинические варианты и лечение // *Consilium Medicum*. 2017. № 57. С. 16-25.

2. Галиев Ш.З., Амиров Н.Б. Дуоденогастральный рефлюкс как причина развития рефлюкс-гастрита // *Вестник современной клинической медицины*. 2015. № 51. С. 43-49.

3. Тельных Ю.В., Абгаджавя Э.З., Коньков М.Ю. Билиарный рефлюкс-гастрит: этиология, патогенез и современные принципы терапии // *Клиническая медицина*. 2016. № 73. С. 19-26.

4. Циммерман Я.С. Синдром функциональной диспепсии и/или хронический гастрит // *Клиническая медицина*. 2013. № 46. С. 26-37.