

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**75-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

Том 2

02 травня – 25 травня 2023 р.

Полтава 2023

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ГАСТРИТІ

Гастрит – це захворювання, що супроводжується запаленням слизової оболонки шлунку, він буває гострий та хронічний. Діагностує гастрит та призначає лікування тільки лікар, самолікування може бути шкідливим для здоров'я. Без лікування гастрит може спричинити розвиток виразки шлунку та інших захворювань травної системи. Щоб цього не сталося, потрібно знати про симптоми гастриту та вчасно звертатися до гастроентеролога.

Основним завданням терапевтичних вправ при терапії гастриту є регулювання секреторною активністю шлунку. Загалом, терапевтичні вправи включені в загальну терапевтичну схему, дозволяють: зупинити процес запалення, прискорити одужання, зняти больовий синдром, нормалізувати метаболізм, стабілізувати психоемоційний фон хворого, поліпшити апетит і травлення, стимулювання крово- та лімфообігу в органах черевної порожнини, підсилити трофічні і репаративні процеси; покращити функції дихання, зміцнити м'язи живота і промежини. Прямими протипоказаннями до застосування терапевтичних вправ є наявність у пацієнта нападів блювоти, сильного болю, частих рідких випорожнень, відчуття нудоти [2].

Терапевтичні вправи під час стаціонарного лікування застосовують у два періоди, їх методика базується на фізіологічній залежності секреторної і моторної функцій шлунку від характеру і обсягу м'язової роботи. Використовують полегшені гімнастичні вправи у поєднанні зі статичними і динамічними дихальними вправами та вправами на розслаблення, обмежуючи навантаження на м'язи живота. Рухи виконують у повільному темпі, ритмічно. Вправи при гастриті треба робити або за 0,5-1 годину до їжі, або за 2-2,5 години після прийому їжі, оскільки навіть невелике фізичне навантаження може гальмувати секрецію шлунку.

Література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 272 с.
2. Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2010. – 154 с.