РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА****

ПОБЕРЕГИ СЕБЯ!

**Язвенная болезнь желудка —** образование язвы в слизистом слое желудка под воздействием соляной кислоты, пепсина и желчи. Секреция кислоты вжелудке при этом обычно не увеличивается

Данное заболевание встречается чаще у людей трудоспособного возраста, вызывают временную нетрудоспособность, а иногда приводят к инвалидности.

**Причины:**

• Частые стрессы

• Хронический гастрит

• Нарушение режима питания

• Курение и алкоголь

• Хеликобактерия

**Основной симптом** – боль, имеющую стабильный суточный ритм и зависит от приема пищи

Реабилитация после язвенной болезни желудка – это целый комплекс мер, которые способствуют восстановлению функции этого органа после обострения болезни или после операции. Этот комплекс должен сочетаться с медикаментозной противоязвенной терапией. Также реабилитация после язвы желудка включает в себя:

1. Лечебную диету;
2. Физиотерапевтические процедуры;
3. Лечебную физкультуру;
4. Лечебный массаж;
5. Психотерапевтические методики.

**Этапы физической реабилитации:**

**Ⅰ.Превентивный.** Во время этого этапа, реабилитация направлена на предотвращение обострений заболевания. Включает в себя диетотерапию (стол №1 по Певзнеру), умеренные физические нагрузки, психотерапию

**Ⅱ.Стационарный.** Если отсутствуют противопоказания, то начинать реабилитацию после операции можно на ранних стадиях. Упражнения нужно делать лежа на спине. Мышцы при этом должны быть полностью расслаблены, этап занимает до 14 дней. В это время выполняют дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика поможет избавиться от боли и нормализовать сон.

В это время запрещена даже обычная ЛФК, которая можетпривести к повышению внутрибрюшного давления. Количество повторов составляет не более 2-3 раз. Продолжительность занятия составляет 15 минут.

**Ⅲ.Амбулаторный.** Этот этап предполагает более продолжительные занятия гимнастикой. Но мышцы брюшной стенки при нем не задействуют. Упражнения выполняют лежа на спине. Гимнастика делается под наблюдением медработника.

**ⅠⅤ.Санитарно-курортный.** Проводится только после наступления ремиссии. В это время рекомендуются упражнения на все группы мышц. Если у пациента нет жалоб на самочувствие, то можно использовать спортивный инвентарь – эспандеры и гантели, но не более чем на 2 кг. В санаториях под наблюдением медработника тренировка может продолжаться в течение получаса.

На этом этапе допускается также щадящий массаж. Продолжительность сеанса – до 30 минут, но начинать лучше с 10-ти минут.

Так же очень важным является физиолечение, включает себя различные методики. Такие как бальнеотерапия, УВЧ-терапия, индуктометрия, УЗ-терапия, парафинотерапия, лазерная и магнитная терапия, а так же грязелечение