#### Лечебная физкультура при хроническом гастрите

В период обострения и болей лечебная физкультура не назначается. Сразу после снятия обострения назначаются упражнения для мышц брюшного пресса со средней нагрузкой. Помимо них рекомендуется прогулочная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

**Комплекс ЛФК:**

* Отставляя попеременно ногу назад, поднять руки вверх. ТМ. 3—4 раза
* Повороты туловища, руки в стороны. ТМ. 3—4 раза в каждую сторону
* Наклоны в сторону. ТМ 3—4 раза. Дыхание равномерное
* «Колка дров». ТБ. 4-6 раз
* Полное дыхание. 3—4 раза. ТМ.
* Из положения сидя с упором сзади — прогнуться. ТМ. 3-6 раз.
* Поднимание прямой ноги. ТМ. 4—6 раз.
* «Велосипед». ТС. 15—25 сек. Дыхание равномерное.
* Полное глубокое дыхание. 3-4 раза. ТМ
* Сгибание рук в упоре. ТС. 5—10 раз.
* Приседания на выдохе ТС. 5—15 раз.
* Поднять прямую ногу вперед и назад. Попеременно 3-6 раз. ТС.
* Сидя с закрепленными ногами — наклон назад. ТМ. 3—5 раз
* Полное дыхание. 4—5 раз. ТМ
* Поднимание руки вверх и разноименной ноги назад. 3-8 раз. ТС
* Поскоки. 15-60 раз. Перейти на ходьбу. Дыхние равномерное
* Ходьба 1,5 мин
* Вдох. Выдох. Полное дыхание. 3—4 раза. ТМ



Необходимо проводить общее закаливание организма с целью повышения общей реактивности организма.

**Методы физиотерапии:**

**1.Электрофорез** - метод лечения, при котором в организм вводят посредством тока различные лекарственные вещества. С помощью методики электрофореза можно избежать побочного действия медикаментов и одновременно воздействовать на патологический очаг с помощью постоянного тока.

**2.Грязелечение**

При наложении лечебной грязи на кожу под влиянием тепла происходит повышение кожной температуры, расширение сосудов, проникновение в организм химических элементов и распределение их по органам и тканям.

**3. УВЧ.**

При лечении заболеваний органов пищеварения используют слабо- и нетепловые дозы УВЧ. Под воздействием УВЧ происходит расширение глубоко расположенных сосудов, усиление крово- и лимфообращения. УВЧ оказывает выраженное противовоспалительное, анальгезирующее действие, усиливаются процессы регенерации тканей.

**Лечебное питание.**

После окончания курса лечения больным рекомендуют полноценное питание с исключением тех продуктов, которые могут способствовать обострению.

Ограничиваются или исключаются чёрный и свежий хлеб, свежие изделия из теста, жареное мясо, сливки, сметана, капуста, виноград, т. е. продукты, вызывающие брожение в кишечнике.



**Пальчиков Н.Н. группа 310-1 2022.**

**Реабилитация при хроническом гастрите**

 