

Это нужно знать! Это важно соблюдать!

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ.

Это воспаление слизистой оболочки стенки желудка. Чаще всего возникает при употреблении недоброкачественной пищи, при нарушении питания, еды всухомятку, при длительном приеме медикаментов, оказывающих раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, при отравлениях. Хронический недостаток в пище белков животного происхождения, витаминов А, В, С, Е.

У детей возникает тяжесть и боль в желудке, запоры, плохой сон, раздражительность, быстрая утомляемость.

Для профилактики применяют:

- диетотерапию
- ЛПК (сидя, лежа)
- прогулки на свежем воздухе
- ходьба на лыжах
- езда на велосипеде
- кислородный коктейль
- дыхательная гимнастика.

Упражнения для мышц брюшного пресса противопоказаны! Только упражнения для дистальных отделов нижних конечностей!

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНО-ВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ДЖВП).

Это расстройство двигательной функции отдельных частей (ЖВ) системы. Этому способствует различные вегетативно-нервные нарушения, способствуя образованию камней в желчном пузыре, развитию инфекции. Возникает у детей боль в правом подреберье и эпигастральной области. Тупые боли после еды, тошнота, рвота, запор, головная боль, раздражительность.

Комплексная профилактика для детей:

- ЛФК
- диетотерапия
- питье минеральных вод
- физиопроцедуры

- гидропроцедуры
- фитотерапия
- ходьба на свежем воздухе
- катание на велосипеде
- плавание.

ЛФК состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений. Для усиления диафрагмы применять дыхательную гимнастику лежа на правом боку, экскурсия диафрагмы увеличивается и правообращение.

ЛФК проводится и в упоре на коленях, лежа на спине, на коленно-локтевом, способствует расслаблению суставов брюшного пресса и разгрузке позвоночника. В комплекс ЛФК входят упражнения для брюшного пресса, ходьба, дыхание животом. Продолжительность ЛФК 20-30 минут.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Это нарушение функции желудка, снижается тоническая функция его и мускулатура. Опорожнение затрудняется, то ускоряется, что вызывает нарушение желудочного пищеварения и физической деятельности.

Комплексная профилактика для этих детей:

- ЛФК (сидя, лежа, стоя) укрепить мышцы брюшного пресса
- дыхательная гимнастика
- массаж живота
- минеральная вода
- кислородный коктейль
- спортивные игры
- водные процедуры
- оздоровительная ходьба

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ЖКТ).

При заболевании пищеварительной системы наблюдаются изменения двигательной, секреторной и всасывающей функций.

В результате нарушения секреторной функции развиваются – гастрит, язва желудка и двенадцати перстной кишки, а при расстройстве моторной функции – кометы, запоры.

Основные средствами лечения болезней органов пищеварения являются:

- диетотерапия
- массаж
- ЛФК
- умеренные физические нагрузки
- физиопроцедуры
- гидропроцедуры

ЛФК оказывает общетонизирующее действие, отлаживает регуляцию, стимулирует кровообращение в органах брюшной полости, укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует нормализации моторной функции кишечника.