

Курочкина Анастасия Алексеевна

студентка

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ДИСФУНКЦИЕЙ БЕЛИАРНОГО ТРАКТА

Аннотация: в статье рассмотрены методические указания по проведению упражнений по лечебной физической культуре для лиц, имеющих дисфункцию билиарного тракта; проанализирована литература по соответствующей теме. Авторами проведено исследование среди пациентов с данным заболеванием в возрасте от 19 до 22 лет для проверки актуальности теоретических сведений в методических пособиях.

Ключевые слова: дискинезия желчевыводящих путей, дисфункция билиарного тракта, лечебная физическая культура.

На сегодняшний момент времени во всем мире, становится все больше и больше людей с дискинезией желчевыводящих путей. Эта болезнь проявляет типичный гепатобилиарный-панкреатический характер. Является основной причиной застоя желчи, а также формирования камней не только в желчном пузыре, но и в его протоках. Она довольно часто ассоциируется с другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, такими как диспепсия, холецистит, хронический гастрит, панкреатические и пептические язвы. Дисфункция билиарного тракта связана с воспалительными процессами, которые происходят как в брюшной, так и в тазовой полости [1; 3]. Лечение данного недуга имеет комплексный характер, причем, средства ЛФК выступают одним из важных факторов выздоровления пациентов.

Цель работы: разработать комплекс лечебно-профилактической физической культуры, как вспомогательного средства лечения билиарной дисфункции.

Задачи:

- 1) провести обзор соответствующей научной и медицинской литературы с целью рассмотрения дискинезии желчевыводящих путей (ДЖВП) с точки зрения заболевания;
- 2) изучить причины и основные виды хронического заболевания;
- 3) сформулировать методику лечебной физкультуры;
- 4) установить эффективность методики.

Объект исследования: пациенты с данным заболеванием в возрасте от 19 до 22 лет. Предмет исследования: физические упражнения в программе реабилитации дисфункцией желчевыводящих путей.

Предполагалось, что применение различных видов лечебной и физической физкультуры с учетом типа ДЖВП могут привести к улучшению клинического состояния пациента. Было выявлено, что использование тонизирующих упражнений приводит не только к полному восстановлению секреторной функции желчного пузыря, но и к повышению его мышечного тонуса, а также к усилению желчеотделения.

К основным причинам первичной дискинезии желчевыводящих путей относят такие факторы, как стресс, неупорядоченное питание, сидячий образ жизни, хронические аллергические заболевания, злоупотребление алкоголем и табачными изделиями [4]. Все эти факторы создают нервное напряжение в работе сфинктеров желчного пузыря и создают несогласованность их деятельности [2].

В исследовании приняли участие 27 человек в возрасте от 19 до 22 лет, находящихся на двухмесячном профилактическом лечении в санатории «Воробьево» Калужская область. Было установлено, что очень часто данный вид заболевания встречается у 20% взрослых женщин, 8% мужчин. Это подтвердили результаты ультразвукового исследования (УЗИ), зондирования дуоденального отдела тонкого кишечника, манометрии сфинктера Одди, рентгеновские исследования,

холесцинтиграфия, а также фиброгастродуоденоскопия (ФГДС). Данные измерения проводились специалистами на базе центра.

Была разработана методика лечебно-профилактической физической культуры при данном заболевании. Комплекс представлен в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс ЛФК при ДЖВП

№	Название задания	Описание упражнения	Дозировка
1	Махи руками с циклом дыхания	Сидя на стуле, руки на поясе, поднять прямые руки в стороны, вдохнуть и выдохнуть, возвращаясь в исходное положение	5 раз
2	Повороты с циклом дыхания	Сидя на стуле, согните руки перед грудью, повернуться в сторону и вытянуть руки -вдох, вернуться в исходное положение-выдох	5 раз
3	Движения ног с циклом дыхания	Сидя на стуле, руки на спинке стула, одновременно развести прямые ноги – вдох и вернуться в исходное положение-выдох	7 раз
4	Потягивания	Лежа на спине, ноги вместе, руки лежат на одной линии с телом. Одновременно потянуть правую ногу и правую руку, затем левую ногу и левую руку аналогично	по 4 раза
5	Повороты ног с циклом дыхания	Лежа на спине, ноги вместе, руки под головой. Согнуть ноги в коленях и повернуть их в сторону – выдохнуть и вернуться в исходное положение – вдохнуть и согнуть ноги	по 4 раза
6	Касания ног на выдохе	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять правую руку вверх-вдох, затем опуститься, коснуться локтем левого колена и выдохнуть. То же в другую сторону	
7	Скрестные движения с дыханием	Стойка на четырех конечностях, поднять голову – вдох, согнуть правое колено и притяните его к левой руке – выдох; то же со сменой руки и ноги	по 6 раз

Результаты исследования показали, что дифференцированное применение лечебно-профилактической физкультуры в зависимости от типа дискинезии желчевыводящих путей позволяет улучшить клиническое состояние, моторную и экскреторную функцию желчевыводящих путей. К этим выводам мы пришли благодаря полученным инструментальным данным и анализам, проведенными специалистами базы «Воробьево».

Ультразвуковое исследование (УЗИ) показало нормализацию динамики желчного пузыря у 78% пациентов. Уменьшении признаков его гипотонии у 65% пациентов. При дискинезии с выраженной двигательной функцией было выявлено снижение гипертонуса желчного пузыря у 50% больных.

Проведенные исследования подтвердили эффективность применения лечебно-профилактической физкультуры, как вспомогательного лечения функциональных заболеваний гепатобилиарной системы.

Подводя итоги исследования мы отметим, что все поставленные задачи были выполнены. Проведенный обзор научной и медицинской литературы позволил сформировать программу упражнений лечебно-профилактической физкультуры для пациентов, имеющих такое заболевание, как дискинезия желчевыводящих путей. По результатам исследования, у всех испытуемых улучшилось клиническое состояние. Была выявлена положительная зависимость между упражнениями и полным восстановлением секреторной функции желчного пузыря. Таким образом, можно констатировать, что методика лечебно-профилактической физкультуры успешно применима не только для повышения мышечного тонуса желчного пузыря, но и к усилению желчеотделения.

Список литературы

1. Билиарная дисфункция при патологии желчного пузыря и сфинктера Одди / Ю.В. Васильев. – 2012.
2. Билиарная дисфункция: определение, диагностика, лечение. Современный взгляд на проблему / О.Н. Минушкин. –2015.
3. Рекомендации по ведению больных с функциональными расстройствами желчного пузыря и сфинктера Одди / В.В. Цуканов, Ю.Л. Тонких, А.В. Васютин. – 2017.
4. Механизмы развития и подходы к лечению дисфункции сфинктера Одди после холецистэктомии / Т.А. Звягинцева, С.В. Гриднева. – 2014.