

УДК 615.825:618.2

Циба С.В.¹, Кукла А.А.¹, Ковальова А.А.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК У ДРУГОМУ ТРИМЕСТРІ ВАГІТНОСТІ

Вагітність – це фізіологічний стан, який є найвідповідальнішим у житті жінки і вимагає від неї цілого комплексу заходів стосовно підтримання оптимального психофізичного рівня [2].

З сімнадцятого тижня вагітності починається другий триместр, для якого характерна стабілізація психоемоційного стану вагітної [4]. Водночас під час цього періоду спостерігаються перші ворухіння плоду. Розміри матки жінки значно збільшуються та виходить з порожнини тазу, дно якого до кінця періоду досягає рівня пупка і, в подальшому, стискає кишківник, сечовід, кровonosні і лімфатичні судини, викликає застійні явища у нижній частині тіла та обмежує рухливість діафрагми. Опорно-руховий апарат вагітної жінки в цьому періоді також потерпає певних змін оскільки значно збільшується маса тіла [1, 3].

Метою нашого дослідження стало розробити комплекс терапевтичних вправ для вагітних жінок у другому триместрі вагітності.

Основними завданнями терапевтичних вправ в цей період були покращення еластичності м'язів тазового дна, кровообігу у малому тазі та нижніх кінцівках, рухливості у хребті та сприяння подальшій адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Комплекс терапевтичних вправ складався із дихальних, загальнозміцнюючих та спеціалізованих вправ для м'язів спини і проводився щоденно в ранковій годині. Середня тривалість комплексу складала близько 20 хвилин. Основними вихідними положеннями були сидіння та лежачі на боці. Окрема увага приділялася вправам направленим на оволодіння грудного типу дихання, а також включалися вправи на зміцнення м'язів тазового дна, довгих м'язів спини та м'язів, що відводять та приводять стегно.

За результатами проведених занять у вагітних спостерігалось значне покращення настрою, збільшення бадьорості, покращення сну, зменшення проявів болю у спині, зменшувалося здуття живота та схильність до закрепів. Таким чином ми вважаємо, що складений нами комплекс терапевтичних вправ може використовуватися у практичній діяльності фізичних терапевтів, як частина комплексної програми фізичної терапії вагітних у другому триместрі.

Список використаних джерел

1. Григус І., Човпило М., Ортенбургер Д. Роль фізичної активності в процесі фізичної реабілітації вагітних. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №2(42). С. 102-110. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-102-110>

2. Григус І.М., Човпило М.Б. Фізична реабілітація під час вагітності. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2018. №3. С. 27-33. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/17815/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%81%20%E2%84%963%20%D1%81.%2027-38%20%D0%B7%D0%B0%D1%85.pdf> (дата звернення: 19.02.2024).

3. Здоров'я А-Я. Міністерство охорони здоров'я України: веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/fizichna-aktivnist-pid-chas-vagitnosti> (дата звернення: 19.02.2024).

4. Коваленко Т.М. Комплексна фізична та психоемоційна підготовка жінок до пологів з ризиком переносування. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2020. №1. С. 74-79. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.74-79>