

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра



И. Л. Пиневиц

2018 г.

Регистрационный № 002-0118

**МЕТОД РАННЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БЕРЕМЕННЫХ
С ПЛАЦЕНТАРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

АВТОРЫ:

д. м. н., профессор Л. В. Гутикова, С. И. Усков,

к. м. н. Н. А. Смолей, к. м. н., доцент А. И. Пальцева

Гродно, 2018

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

_____ Д. Л. Пиневиц
16.03.2018

Регистрационный № 002-0118

**МЕТОД РАННЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БЕРЕМЕННЫХ
С ПЛАЦЕНТАРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: УО «Гродненский государственный
медицинский университет»

АВТОРЫ: д-р мед. наук, проф. Л. В. Гутикова, С. И. Усков, канд. мед. наук
Н. А. Смолей, канд. мед. наук, доц. А. И. Пальцева

Гродно 2018

В настоящей инструкции по применению (далее — инструкция) изложен метод ранней медицинской реабилитации беременных с плацентарными нарушениями.

Метод, изложенный в настоящей инструкции, предназначен для врачей-акушеров-гинекологов, врачей лабораторной диагностики и иных врачей-специалистов организаций здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь беременным.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Гимнастическая стенка.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Беременность, осложненная плацентарными нарушениями, или беременность у женщин с наличием одного или нескольких факторов:

1. Экстрагенитальные заболевания: сахарный диабет, болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, васкулиты, коллагенозы, гломерулярные болезни.

2. Пациентки, прошедшие протокол ЭКО.

3. Вредные привычки: алкоголь, курение.

4. Острые инфекционные заболевания в ранние сроки беременности.

5. Гинекологические заболевания, сопровождающиеся нарушением нейроэндокринной регуляции менструальной функции (женское бесплодие, связанное с отсутствием овуляции в анамнезе, дисфункция яичников, лейомиома матки, эндометриоз, врожденные аномалии развития тела и шейки матки, послеоперационный рубец матки).

6. Привычный выкидыш, другие тромбофилии, преждевременные роды и самопроизвольные аборт в анамнезе, внутриутробная гибель плода в анамнезе, поражения плода и новорожденного, обусловленные неуточненными и другими морфологическими и функциональными аномалиями плаценты в анамнезе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

Отсутствуют.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

Беременным с плацентарными нарушениями и беременным, имеющим один или несколько факторов риска развития плацентарных нарушений, назначается комплекс физических упражнений (приложение).

Схема построения занятия гимнастикой при беременности

**1. Схема построения занятия гимнастикой при беременности
(I триместр, 1-16-я недели)**

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: стоя, сидя на стуле, на гимнастической скамейке.	3-5 мин		
	Упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног.		Амплитуду движений следует увеличивать постепенно, особенно в тазобедренных суставах.	Усиление периферического кровообращения.
	Дыхательные упражнения статические и динамические.		Используются динамические дыхательные упражнения, не вызывающие значительного повышения внутрибрюшного давления. Выполняются с постепенным углублением дыхания.	Увеличение вентиляции легких и газообмена.
Основной	Ходьба простая. Упражнения в расслаблении отдельных мышечных групп, стоя, сидя на стуле, полу, лежа на спине, боку, коленно-кистевое положение.	10-12 мин	Дыхание произвольное.	Постепенное увеличение нагрузки. Обучение расслаблению.
	Дыхательные упражнения с участием передней брюшной стенки, грудное дыхание.		Чередовать выполнение этих упражнений.	Освоение навыков раздельного глубокого дыхания.
	Статические дыхательные упражнения.		Используются после упражнений с увеличенной нагрузкой, выполняются при общем расслаблении.	Снижение нагрузки в течение занятия.
	Упражнения для тазового дна и для брюшного пресса. Упражнения в напряжении и расслаблении мышц тазового дна и брюшного пресса		Амплитуду движений следует наращивать осторожно, исключить упражнения, резко повышающие внутри-брюшное давление. Не задерживать дыхание во время выполнения упражнений для брюшного пресса.	Укрепление и увеличение растяжимости мышц тазового дна. Укрепление мышц брюшного пресса. Освоение навыков

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
				расслабления тазового дна и брюшного пресса.
	Упражнения для туловища — повороты, наклоны, сочетание поворотов с наклонами и движением рук и ног.		Сочетания упражнений разного анатомического характера вводить постепенно.	Координация движений. Тренировка сердечно-сосудистой системы.
Заключительный	Исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине. Упражнения для рук и ног, чередования и сочетания этих упражнений. Статические и динамические дыхательные упражнения. Упражнения в общем расслаблении.	3 мин	Амплитуда движений в крупных суставах несколько ограничена. Упражнения выполняются при равномерном дыхании. Используются динамические дыхательные упражнения с движением рук. Выполняются в положении лежа на спине.	Постепенное снижение общей нагрузки.
Длительность процедуры 16-20 мин.				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю.				

2. Схема построения занятий гимнастикой при беременности (II триместр, 17-24-25-я недели)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, на боку Упражнения для дистальных отделов рук и ног. Дыхательные упражнения статические и динамические. Упражнения в общем расслаблении.	8-10 мин	В положении стоя выполняются упражнения с симметричной нагрузкой. Дыхание не задерживать. Постепенно углублять дыхание. Выполняются во всех исходных положениях.	Усиление периферического кровообращения. Сохранение устойчивой позы. Усиление вентиляции, углубление дыхания.
Основной	Исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, боку. Упражнения для мышц тазового дна, брюшного пресса. Упражнения для косых мышц живота. Упражнения для ягодичных мышц и приводящих мышц бедра. Упражнения в расслаблении тазового дна при напряженном брюшном прессе.	18-30 мин	Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание. Амплитуду движения ног постепенно доводить до максимальной.	Увеличение функциональной способности мышц тазового дна и брюшного пресса.
	Упражнения в расслаблении мышц тазового дна и брюшного пресса.			Подготовка тазового дна и брюшного пресса к периоду родов.
	Повороты, наклоны туловища, сочетания поворотов с наклонами, движением рук в сторону поворота и противоположную сторону. Полуприседы, выпады вперед, в сторону с опорой ноги на разных уровнях (1-2-я, 3-4-я рейка гимнастической стенки). Статические дыхательные упражнения.		Постепенно увеличивать амплитуду движений и доводить до максимальной.	Увеличение подвижности позвоночника, укрепление длинных мышц спины. Увеличение подвижности тазобедренных суставов и крестцово-подвздошного сочленения. Снижение нагрузки, увеличение вентиляции легких.

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
	Динамические дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении отдельных мышечных групп.		Выполняются после каждого специального упражнения, в основном с движениями рук. Расслабляются мышцы, принимавшие участие в выполнении упражнения.	Снижение нагрузки после специальных упражнений.
Заключительный	Исходное положение: сидя. Статические и динамические дыхательные упражнения. Упражнения для рук и ног. Ходьба простая. Упражнения в общем расслаблении.	4-5 мин	Динамические дыхательные упражнения выполняются с неполной амплитудой движений рук. Не используются одновременные движения рук и ног. Мышцы плечевого пояса расслаблены, дыхание углубленное. Выполняются лежа или сидя.	Постепенное снижение общей нагрузки.
Длительность процедуры 30-45 мин.				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю.				

3. Схема построения занятий гимнастикой при беременности (II триместр, 25-26-32-я недели)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	См. предыдущий раздел схемы.	4-6 мин		
Основной	Исходное положение: стоя ¹ с опорой рукой о рейку гимнастической стенки, спинку стула; стоя без опоры, сидя на стуле, гимнастической скамейке, лежа на спине ² , боку. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для тазового дна.	15-20 мин	Наибольшая нагрузка в упражнениях выполняется в фазу выдоха. Исключаются упражнения с одновременным движением обеих прямых ног.	Поддержание функционального состояния мышц брюшного пресса и тазового дна. Увеличение растяжимости тазовой диафрагмы.
	Прогибание туловища в положении стоя.		Упражнения выполняются без участия рук.	Укрепление длинных мышц спины.
	Упражнения с отведением и приведением ног (прямых и согнутых в тазобедренных и коленных суставах).		Прямые ноги отводятся поочередно, согнутые – одновременно.	Уменьшение венозного застоя. Увеличение растяжимости тазового дна. Увеличение подвижности тазобедренных суставов и крестцово-подвздошных сочленений.
	Статические дыхательные упражнения.		Выполняются с постепенным углублением дыхания при максимально полном расслаблении всех мышц.	Снижение нагрузки после специальных упражнений. Увеличение легочной вентиляции.
	Упражнения в расслаблении мышц.		Расслабляются мышцы, участвовавшие в упражнении.	Снижение общей нагрузки.
Заключительный	См. соответствующий раздел предыдущей схемы.	4 мин		
Длительность процедуры 25-30 мин.				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю.				
¹⁾ исходное положение стоя используется в 1/3 всех упражнений; ²⁾ исходное положение лежа на спине используется только при отсутствии синдрома нижней полой вены.				

4. Схема построения занятий гимнастикой при беременности (III триместр, 33-36-я недели)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: стоя с опорой рукой, сидя, лежа на спине с приподнятым изголовьем, лежа на боку.	4-5 мин		
	Статические и динамические дыхательные упражнения.		Постепенно углублять дыхание. Амплитуда движений рук несколько ограничена.	Увеличение легочной вентиляции.
	Упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног		Амплитуда движений неполная, упражнения для рук и ног не выполнять одновременно.	Усиление периферического кровотока.
Основной	Исходное положение: сидя, стоя, стоя с опорой, лежа на спине с приподнятым изголовьем, лежа на боку.	15-20 мин		
	Упражнения для мышц тазового дна Упражнения для косых мышц живота.		Мышцы тазового дна расслаблять при напряженном брюшном прессе, мышцы брюшного пресса – при расслабленном тазовом дне. Упражнения выполняются в положении лежа.	Закрепление навыков раздельного напряжения и расслабления мышц брюшного пресса и тазового дна.
	Повороты туловища вправо, влево с отведением в сторону руки, соответствующей повороту, приседы и полуприседы при широко расставленных ногах.		Выполняются в положении лежа при ненапряженном брюшном прессе, дыхание произвольное, не задерживать.	Повышение эластичности тазового дна, увеличение подвижности тазобедренных суставов крестцово-подвздошных сочленений.
	Статические и динамические дыхательные упражнения.		Выполняются после специальных упражнений с постепенным углублением дыхания. При динамических дыхательных упражнениях в движение включаются только руки, амплитуда несколько ограничена.	Увеличение легочной вентиляции, усиление газообмена. Снижение нагрузки после специальных упражнений.

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
	Упражнения в расслаблении.		Расслабляются все крупные мышечные группы, участвовавшие в нагрузке. Сочетать со статическим дыханием.	Снижение общей и специальной нагрузки.
Заключительный	См. соответствующий раздел предыдущих схем.	5 мин		
Длительность процедуры 25-30 мин.				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю.				

5. Схема проведения занятий гимнастикой при беременности (III триместр, 37-40-я недели)

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
Вводный	Исходное положение: сидя, лежа с приподнятым изголовьем	5-8 мин		
	Статические дыхательные упражнения, динамические дыхательные упражнения.		Выполняются с постепенным углублением дыхания.	Увеличение легочной вентиляции.
	Упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног.		Упражнения для рук выполняются поочередно и одновременно, для ног – поочередно (движения в тазобедренных суставах).	Увеличение периферического кровотока, постепенное усиление нагрузки.
Основной	Исходное положение: стоя, опираясь рукой о рейку гимнастической стенки, спинку стула, кровати; сидя на стуле; лежа на боку, спине, лежа с приподнятым изголовьем.	18-25 мин		
	Динамические дыхательные упражнения.		Используются упражнения с движением рук.	Увеличение легочной вентиляции.
	Упражнения для стоп.		Выполняются в положении сидя и лежа.	Укрепление сводов стопы.
	Повороты туловища в стороны, боковые наклоны.		Темп медленный, амплитуду боковых наклонов несколько ограничить.	Укрепление длинных мышц спины.
	Переход из одного исходного положения в другое.		Выполняется при произвольном незадержанном дыхании.	Укрепление длинных мышц спины.
	Упражнения первого периода родов.		Выполняются в соответствии с разработанным комплексом.	Подготовка к периоду родов.
	Статические дыхательные упражнения.		Выполняются после специальных упражнений с постепенным углублением дыхания.	
Заключительный	Исходное положение: сидя, стоя.	4 мин		Постепенное снижение общей нагрузки.

Раздел	Содержание раздела	Продолжительность	Методические указания	Целевая установка
	Статические, динамические (с движением рук) дыхательные упражнения. Упражнения для дистальных отделов рук и ног. Упражнения в общем расслаблении.		Дыхание не задерживать. Могут выполняться в любом удобном для беременной положении.	
Длительность процедуры 25-35 мин.				
Кратность процедуры 1 раз в день 3 раза в неделю.				

название

учреждения

здравоохранения

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач

И.О. Фамилия
_____ 201_ г.
МП

АКТ

учета практического использования инструкции по применению в лечебную практику

1. Инструкция по применению: «Метод ранней медицинской реабилитации беременных с плацентарными нарушениями».

2. Утверждена Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 16.03.2018 № 002-0118.

3. Кем предложена разработка: *сотрудниками учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»: зав. кафедрой, д-р мед. наук, проф. Гутиковой Л. В., Усковым С. И., канд. мед. наук, ассистентом Смолей Н. А., канд. мед. наук, доц. Пальцевой А. И.*

4. Материалы инструкции использованы для _____

5. Где внедрено _____
наименование учреждения здравоохранения

6. Результаты применения метода за период с _____ по _____
общее количество наблюдений «___»
положительные «___»
отрицательные «___»

7. Эффективность внедрения (восстановление трудоспособности, снижение заболеваемости, рациональное использование коечного фонда, врачебных кадров и медицинской техники) _____

8. Замечания, предложения: _____

Ответственные за внедрение

_____ должность _____ подпись _____ И.О.Ф.
_____ 201_ г.

Примечание: акт о внедрении направлять по адресу:
кафедра акушерства и гинекологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»
ул. Горького, 80, 230009, г. Гродно