

Уважаемый клиент!

Для пациента очень важно делать все возможное для предупреждения заболевания, как можно больше знать об особенностях различных заболеваний, выполнять все рекомендации лечащего врача и уметь оказать себе помощь в неотложной ситуации.

Мы подготовили для Вас методические рекомендации на актуальную сейчас тему. Мы надеемся, что, изучив эту памятку, Вы найдете ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

С уважением,  
ООО «Медицинская компания «МЕДКОРП»

## Гимнастика для беременных: урок третий

Во время беременности физические упражнения лежа на животе делать, конечно же, не стоит.

К тому же мышцы спины у женщины, ожидающей ребенка, испытывают дополнительное напряжение из-за увеличения веса, и в спине могут появляться болезненные ощущения.

Поэтому физические упражнения лежа мы начнем с положения на боку.

Помните, что перед началом занятий следует проконсультироваться с ведущим вашу беременность врачом.

Аккуратно повернитесь на бок, выберите удобное положение. Можно положить под голову подушечку, поместить ее на сгиб руки или подпереть ладонью. Не стоит класть голову на пол: такая поза способна вызвать дискомфорт в мышцах шеи.

Упражнения для ног, выполняющиеся в этом положении, позволят улучшить кровообращение в нижних конечностях и малом тазу. А за счет движений ноги в тазобедренном суставе укрепляются мышцы ягодиц и спины.

**Дыхательное упражнение.** Лежа на боку, слегка согните в колене нижнюю ногу, а верхнюю выпрямите. Поднимите свободную руку вверх с максимальной амплитудой на вдохе и опустите на выдохе.

Подъемы рук в таком положении удобнее и безопаснее, чем в положении сидя. Они не вызывают напряжения мышц живота и рефлекторного напряжения матки. Кроме того, легкие в таком положении максимально вентилируются, что дополнительно обогащает кровь кислородом.

**Упражнение для ног.** Положите руку ладонью вниз на пол перед грудью. Оставьте нижнюю ногу согнутой в колене, а выпрямленную верхнюю поднимайте вверх настолько, насколько комфортно. Стопу тяните на себя, это позволит включить в работу мышцы бедра.

Можно менять положение стопы: когда нога идет вверх, стопу тяните на себя, при движении вниз вытягивайте носок от себя.

Отведение ноги назад. Отведите верхнюю ногу назад с небольшой амплитудой, так, чтобы напряжение возникало только в мышцах ягодицы. При движении назад стопа тянется на себя, а при возвращении в исходное положение — от себя.

Можно сделать также **круговые движения ногой**, укладывая ее на пол сначала перед собой, потом на нижнюю ногу, и в конце — за спиной. Повторите все движения в обратную сторону — вперед. Старайтесь, чтобы мышцы бедра сильно не перегружались, поскольку напряжение может передаться на брюшную стенку и матку.

Как снять излишнее напряжение с передней брюшной стенки? Положите руку на живот в области пупка и неглубоко подышите животом.

Согните верхнюю ногу в колене и поставьте ее за нижней. Опускайте колено согнутой ноги по направлению к полу и поднимайте вверх. Приведение и отведение бедра в ритме дыхания помогает растянуть мышцы тазового дна и сделать их эластичными.

В этом же исходном положении можно сделать **круговые движения в плечевом суставе**. Положите верхнюю руку, согнутую в локте, на плечо и с произвольной амплитудой сделайте несколько вращательных движений. При выполнении этого упражнения работают плечевой сустав и мышцы, активизирующие дыхание.

Если во время гимнастики появились неприятные ощущения в животе, и вы почувствовали напряжение в области матки, можно прибегнуть к простому приему. Так же лежа на боку, поставьте пальцы руки на выступающую часть тазобедренного сустава и помассируйте эту область круговыми движениями. Продолжайте массаж до тех пор, пока напряжение матки не пройдет.

Такой же эффект получится, если в положении сидя помассировать сжатой в кулак рукой область крестца. Можно выполнять это движение одной рукой или двумя — как удобно.

**Будьте здоровы!**