

УДК 612.013:796

DOI: 10.34670/AR.2022.63.73.103

## Лечебная физическая культура как средство профилактики заболевания пиелонефрит

### Шамсутдинов Шамиль Абдулович

Кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физвоспитания,  
Стерлитамакский филиал,  
Башкирский государственный университет,  
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, пр. Ленина, 49;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

### Султанов Ахмад Джуракулович

Доцент кафедры физвоспитания,  
Башкирский государственный университет,  
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

### Сайфутдинов Вахит Варисович

Доцент кафедры физвоспитания,  
Башкирский государственный университет,  
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

#### Аннотация

В данной статье анализируется влияние профилактических мер лечебной физической культуры при заболевании пиелонефритом. Рассматриваются способы, методы и задачи профилактики и лечения. Данное заболевание связано с воспалением почек бактериального происхождения, а точнее ее лоханки и паренхимы. Не исключено, что данная патология может возникать из-за других заболеваний почек, а также в результате переохлаждения организма, что может повлиять на первичное следствие данного заболевания. Чаще всего заболевание возникает из-за проникновения бактерий, таких как стафилококки, стрептококки, энтерококки и т.п. Возникает вопрос, каким образом можно выполнить профилактику данного заболевания, если оно связано с атакой инфекций. Данная статья раскрывает некоторые наиболее важные методы профилактики. Пиелонефрит не имеет возрастных ограничений, заболеть можно в любом возрасте и к данной болезни; как и к другим заболеваниям, к нему нужно относиться с полной ответственностью, так как заболевание может перейти в хроническое, тем самым подвергая опасности и работу других систем организма в целом.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Шамсутдинов Ш.А., Султанов А.Д., Сайфутдинов В.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики заболевания пиелонефрит // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 4А. С. 853-857. DOI: 10.34670/AR.2022.63.73.103

**Ключевые слова**

ЛФК, пиелонефрит, заболевание, симптомы, лечение, профилактика, воспаление, бактерии, инфекция, физическая культура.

**Введение**

Важнейшим условием нормальной жизни и развития человека является физическая активность, которая выступает биологическим катализатором, стимулирующим процессы развития, роста и формирования организма в целом. Однако лечебный эффект данной активности возможен только при соблюдении некоторых принципов, к которым относят: регулярность, продолжительность, систематичность, дозирование нагрузок и т.д. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства спорта и физической культуры. Также при отклонениях в состоянии здоровья используется лечебная физическая культура (ЛФК), которая выступает методом функциональной терапии.

На сегодняшний день лечебная физическая культура повсеместно применяется для лечения и профилактики многих заболеваний. Исключением не стал и пиелонефрит.

Анализируя вопрос о продуктивности ЛФК при пиелонефрите, необходимо выяснить, чем характеризуется данное заболевание.

**Основная часть**

Известно, что почки при выведении из организма воды и солей также регулируют постоянство осмотического давления плазмы крови и водный обмен. Удаление продуктов распада происходит через мочевой пузырь, мочеточники и мочеиспускательный канал, которые выступают мочевыделительной системой. Воспалительные заболевания данной системы и являются пиелонефритом.

Развитию данной болезни способствуют нарушение проходимости мочевыводящих путей и мочекаменная болезнь разной природы, беременность, заболевание предстательной железы, аномалии мочевыводящих путей, сахарный диабет [Попов, 2014; Фадеев, 2022].

Средства лечебной физкультуры возможно применять во всех периодах, кроме острого. Главными задачами ЛФК при лечении пиелонефрита являются:

- улучшение кровоснабжения почек;
- уменьшение свертывающей активности крови;
- повышение общего тонуса и улучшение психоэмоционального состояния больного;
- снижение артериального давления;
- уменьшение воспалительных изменений в почечной ткани.

Лечебная физкультура при данном заболевании выступает как средство патогенетической терапии, которая позволяет нормализовать и улучшить состояние почечной функции, уменьшить воспалительные изменения в почечной ткани [Глыбочко, 2017, 88-90].

Обращаясь именно к упражнениям, необходимо отметить, что при пиелонефрите в занятия

ЛФК включают общеразвивающие упражнения из исходных положений сидя, стоя и лежа с умеренной физической нагрузкой. Также эффективными являются поглаживающий массаж и элементы вибрации живота, если дело касается устранения застойных явлений в мочевыделительной системе. Темп выполнения значительной части упражнений медленный и средний, все движения плавные и без рывков. Следует с осторожностью относиться к упражнениям брюшного пресса, избегать натуживания и увеличения внутрибрюшного давления.

Немаловажным при пиелонефрите является массаж. Массируют, как правило, спину ягодицы, живот, поясничную область и нижние конечности. Исключаются ударные приемы. Продолжительность массажа 10-15 процедур при 8-10 минутах [Довлатян, 2022, 312-315].

Говоря о ходьбе, можно привести в пример упражнение: исходное положение – стоя. Ходьба, на 2-3 шага – вдох, на 4-5 шагов – выдох, ходьба с поворотами туловища, после вдоха на выдохе, выбрасывая левую ногу, сделать умеренно резкий поворот туловища влево с одновременным махом обеих рук влево, то же вправо. Часто практикуется и ходьба на лыжах, которая способствует тренировке кардиореспираторной системы. Также, выделяется езда на велосипеде, усиливающая вегетативно-вестибулярные реакции и стимулирующая обменные процессы. Дозировка данных упражнений определяется от времени, дистанции, темпа и по рельефу местности в зависимости от состояния больного [Дубровский, 2019, 128-130].

Рассмотрим некоторые конкретные упражнения для лечения и профилактики пиелонефрита. Например, исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, стопы расставлены на расстояние чуть шире плеч. После глубокого вдоха на выдохе поочередно наклонять голени внутрь, доставая матрац. Выполнять следует 15-20 раз. Также, продуктивным является упражнение: Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты и максимально разведены в стороны, стопы помещены в петли из эластичных бинтов, закрепленных за спинку кровати. Сведение ног с сопротивлением. То же в обратную сторону при сведенных ногах, разводите их с сопротивлением. Еще одним целесообразным упражнением будет выступать: Исходное положение – стоя, ноги широко расставлены, руки за головой «в замке». Разведя плечи в стороны, отвести голову назад, максимально свести лопатки вдох, на медленном выдохе опустить голову и наклонить туловище вперед и расслабиться.

Конечно, стоит обратить внимания на противопоказания врачей к ЛФК. К таким можно отнести:

- опасность внутреннего кровотечения;
- нестерпимая боль при выполнении упражнений;
- общее тяжелое состояние больного.

Также существует ряд рекомендаций, которые тоже необходимо соблюдать. А именно необходимо избегать излишней нагрузки на спину, переохлаждения, сквозняков и простудных заболеваний, регулярно сдавать анализ мочи, отнестись с некоторыми ограничениями к половой жизни [Фадеев, 2022].

## **Заключение**

Таким образом, можно сделать вывод, что ЛФК при пиелонефрите – необходимая вещь, так как в сочетании с медикаментозным лечением она творит чудеса. Хотя лечебная физкультура и является очень действенным и эффективным средством, она не будет эффективна, если не будет системности и регулярности. Врачи сходятся во мнении, что оптимальным вариантом являются

ходьба и прогулки. Однако усердствовать не стоит, необходимо прислушиваться к своему организму.

### Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Глыбочко П.В. (ред.) Практическая урология. Руководство для врачей. М.: Медфорум, 2017. 352 с.
3. Довлатян А.А. Острый пиелонефрит беременных. М.: Медицина, 2022. 569 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). М.: ВЛАДОС, 2019. 608 с.
5. Дьячковский Н.С. и др. Опыт организации школы здоровья в фельдшерско-акушерском пункте сельской местности // Медицинская сестра. 2018. Т. 20. № 6. С. 33-34.
6. Дьячковский Н.С. и др. Подготовка бакалавров – сестринское дело в условиях реализации электронного обучения в Якутии // Образовательный вестник Сознание. 2019. Т. 21. № 11. С. 30-34.
7. Попов С.Н. (ред.) Лечебная физическая культура. М.: Академия, 2014. 416 с.
8. Фадеев П.А. Болезни почек. Пиелонефрит. Доступно о здоровье. М.: Мир и Образование, 2022. 160 с.
9. Фадеев П.А. Болезни почек. Пиелонефрит. М.: Мир и Образование, 2022. 709 с.
10. Фадеев П.А. Пиелонефрит. М.: Мир и Образование, 2022. 697 с.

### Therapeutic physical culture as a means of preventing the disease pyelonephritis

**Shamil' A. Shamsutdinov**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Sterlitamak Branch of Bashkir State University,  
453103, 49, Lenina ave., Sterlitamak, Russian Federation;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

**Akhmad D. Sultanov**

Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Bashkir State University,  
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

**Vakhit V. Saifutdinov**

Associate Professor of the Department of Physical Education,  
Bashkir State University,  
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;  
e-mail: shamil6103@yandex.ru

### Abstract

This article analyzes the influence of preventive measures of therapeutic physical culture in case of pyelonephritis. Ways, methods and tasks of prevention and treatment are considered. This disease

is associated with inflammation of the kidneys of bacterial origin, or rather its pelvis and parenchyma. It is possible that this pathology may occur due to other kidney diseases, as well as as a result of hypothermia, which may affect the primary consequence of this disease. Most often, the disease occurs due to the penetration of bacteria, such as staphylococci, streptococci, enterococci, etc. The question arises of how to prevent this disease if it is associated with an attack of infections. This article covers some of the most important prevention methods. Pyelonephritis has no age restrictions, you can get sick at any age and to this disease; like other diseases, it must be treated with full responsibility, since the disease can become chronic, thereby endangering the work of other body systems as a whole. Exercise therapy for pyelonephritis is a necessary thing, since in combination with drug treatment it works wonders. Although physical therapy is a very effective and effective tool, it will not be effective if there is no system and regularity. Doctors agree that walking and walking are the best option.

### For citation

Shamsutdinov Sh.A., Sultanov A.D., Saifutdinov V.V. (2022) Lechebnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo profilaktiki zabolevaniya pielonefrit [Therapeutic physical culture as a means of preventing the disease pyelonephritis]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (4A), pp. 853-857. DOI: 10.34670/AR.2022.63.73.103

### Keywords

Exercise therapy, pyelonephritis, disease, symptoms, treatment, prevention, inflammation, bacteria, infection, physical culture.

### References

1. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
2. Dovlatyan A.A. (2022) *Ostryi pielonefrit beremennykh* [Acute pyelonephritis of pregnant women]. Moscow: Meditsina Publ.
3. Dubrovskii V.I. (2019) *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (kinezoterapiya)* [Therapeutic physical culture (kinesitherapy)]. Moscow: VLADOS Publ.
4. D'yachkovskii N.S. et al. (2018) Opyt organizatsii shkoly zdorov'ya v fel'dshersko-akusherskom punkte sel'skoi mestnosti [Experience in organizing a school of health in a feldsher-obstetric point in rural areas]. *Meditsinskaya sestra* [Nurse], 20, 6, pp. 33-34.
5. D'yachkovskii N.S. et al. (2019) Podgotovka bakalavrov – sestrinskoe delo v usloviyakh realizatsii elektronnoogo obucheniya v Yakutii [Training of bachelors in nursing in the context of the implementation of e-learning in Yakutia]. *Obrazovatel'nyi vestnik Soznanie* [Educational Bulletin Consciousness], 21, 11, pp. 30-34.
6. Fadeev P.A. (2022) *Bolezni pochek. Pielonefrit. Dostupno o zdorov'e* [Diseases of the kidneys. Pyelonephritis. Simply about health]. Moscow: Mir i Obrazovanie Publ.
7. Fadeev P.A. (2022) *Bolezni pochek. Pielonefrit* [Diseases of the kidneys. Pyelonephritis]. Moscow: Mir i Obrazovanie Publ.
8. Fadeev P.A. (2022) *Pielonefrit* [Pyelonephritis]. Moscow: Mir i Obrazovanie Publ.
9. Glybochko P.V. (ed.) (2017) *Prakticheskaya urologiya. Rukovodstvo dlya vrachei* [Practical urology. Guide for doctors]. Moscow: Medforum Publ.
10. Popov S.N. (ed.) (2014) *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura* [Therapeutic physical culture]. Moscow: Akademiya Publ.