

## Лечебная гимнастика при простатите

Не подлежит сомнению, что в лечении простатита важная роль принадлежит двигательной активности, от которой зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в железе. Сокращения тазовой мускулатуры оказывают на железу непосредственный массирующий эффект, определенное динамическое воздействие производит также изменение внутрибрюшного давления, косвенно влияющего на орган через мочевой пузырь.

### Комплекс лечебной гимнастики № 1 (легкий)

1. Исходное положение (ИП) - лежа, глубокое дыхание под контролем рук (одна рука лежит на груди, другая - на животе). Грудью и животом поднять руки. Давлением рук опустить грудь и живот. Выполнить 6-7 раз.
2. ИП - лежа, руки вверх, слегка прогнуться, вдох. Руками охватить и сжать грудь, выдох. Выполнить 4-6 раз.
3. ИП - лежа, согнуть колени, вдох. Повернуть колени вправо, потом влево, выдох. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.
4. ИП - лежа, согнуты колени, вдох. Поднять кверху таз, выдох. Выполнить 4-8 раз.
5. ИП - лежа, руки приподняты. Сесть, коснуться пальцами носков (вначале с опорой рук), выдох. Выполнить 3-8 раз.
6. ИП - лежа, одну руку на грудь, другую на живот. Глубокое брюшно-грудное дыхание под контролем рук. Выполнить 4-6 раз.
7. ИП - стоя, с опорой приподняться на носки. Присесть, держась за стул, выдох. Выполнить 3-6 раз.
8. ИП - стоя, руки в кулак. Глубокий поворот туловища вправо, выдох. То же - влево. Медленно. Выполнить 3-5 раз в каждую сторону.
9. ИП - стойка «смирно». Руки вперед, вдох. Опустить, выдох. Выполнить 4-5 раз.
10. Дыхание спокойное, глубокое. Ходьба в среднем, привычном темпе. Продолжительность 1-2 мин.
11. ИП - стоя, руки сзади, сплести пальцы. Отвести руки назад, подняться на носки. Опустить руки, слегка наклониться вперед, опуститься на пятки, выдох. Выполнить 4-6 раз.
12. Глубокое дыхание под контролем рук до полного восстановления числа ударов пульса и дыхания.

### Комплекс лечебной гимнастики № 2 (средний)

1. ИП - сидя, одну руку на грудь, другую на живот, дыхание под контролем рук. Обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота, выдох. Выполнить 4-8 раз.
2. ИП - сидя, руки на бедра. Руки в стороны, слегка прогнуться, выдох. Выполнить 5-6 раз.
3. ИП - поставить ногу на стул, руки на бедра. Согнуть до отказа ногу в колене и пригнуться, выдох. Выполнить 3-5 раз каждой ногой.
4. ИП - стойка «смирно». Наклоны туловища вправо и влево с движением рук вдоль туловища. Выполнить 4-8 раз в каждую сторону.
5. ИП - лежа, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, обхватив их руками, выдох. Выполнить 6-10 раз.
6. ИП - лежа, одну руку на грудь, другую на живот. Глубокое дыхание под контролем рук. Выполнить 4-6 раз.
7. ИП - лежа, согнуты колени. Сесть, обхватив колени руками, выдох. Выполнить 6-8 раз.
8. ИП - стоя, руки на бедра. Полуприседание, руки вперед, выдох. Выполнить 6-10 раз.
9. ИП - стоя, руки на голову. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони вывернуты вверх, выдох. Выполнить 5-6 раз.
10. ИП - стоя, ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые, достать пальцами пол, выдох. Выполнить 6-8 раз.
11. ИП - стойка «смирно». Руки в стороны. Дышать ровно. Выполнить 6-8 раз.
12. Ходьба на месте. Выполнить в течение 1-3 мин.
13. ИП - стоя, руки на бедра. Потряхивание поднятой ногой, правой и левой попеременно. Выполнить 4 раза каждой ногой.
14. Лежа, одну руку на грудь, другую на живот. Глубокое дыхание под контролем рук до восстановления спокойного дыхания. Выполнить 8-12 раз.

Новиков В.Г., уролог высш. категории.