

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРИ ПАНКРЕАТИТІ

Фізичні навантаження при панкреатиті викликають багато питань і спорів. Спорт для багатьох людей є стилем життя, крім того, неможливо повністю уникнути фізичної праці. Для того, щоб дотримати баланс між повною відсутністю фізичної активності і виснажливими навантаженнями, важливо знати, який вплив чинять на організм хворого панкреатитом фізичні навантаження.

Помірна фізична активність завжди позитивно позначається на здоров'ї людини. Якщо норми співвідношення будуть порушені, навіть цілком здорова людина опиняється в групі ризику.

Так, під час занять фізичними вправами при панкреатиті, виникає набагато більше обмежень тому, що при підйомі ваги або виконанні певних рухів черевна порожнина відчуває тиск. При запаленні підшлункової залози це особливо небезпечно, так як паренхіма органу вже набрякла внаслідок запального процесу. Порушений відтік жовчі ускладнюється, виникають застійні процеси, що провокує загострення захворювання. Якщо ж при цьому є конкременти в протоках, існує ймовірність виникнення необхідності оперативного лікування.

Також варто враховувати, що при хронічному панкреатиті може порушуватися синтез інсуліну. Для підтримки рівня енергії потрібно засвоєння глюкози. Коли нормальне забезпечення цього процесу неможливо, розвивається діабет. Таким чином, при перевантаженні організму можливо не тільки загострення панкреатиту, але і розвиток на його тлі інших патологій.

Тим не менш, це зовсім не означає, що будь-які вправи є протипоказаними при запаленні підшлункової залози. Рухатися і зміцнювати м'язи, навпаки, важливо, але треба це робити правильно.

Високоінтенсивні тренування провокують необхідність вироблення великої кількості інсуліну, тому кардіотренування мають бути короткими, а силові навантаження виконуються у помірному режимі.

Найбільш сприятливими в такому випадку будуть такі види навантаження як: плавання, дихальні вправи, ходьба, йога, комплекси лікувальної гімнастики, пілатес та калланетика.

Всі рухи мають бути плавними, не перевантажувати організм і не викликати непримних відчуттів. Якщо відчувається дискомфорт в епігастральній області або нудоту, від занять слід припинити.

Також, найкращим способом підтримувати організм у тонусі є дихальна гімнастика. Незважаючи на простоту рухів, спеціальні вправи дозволяють опрацювати не тільки м'язи, але і виконати масаж внутрішніх органів. Для черевної порожнини це особливо корисно.

Завдяки таким заняттям вдається досягти наступного: наситити клітини киснем, стабілізувати емоційний стан, повністю розслабитися, привести в тонус м'язи, поліпшити перистальтику кишечника, відтік жовчі і роботу інших органів.

Корисно виконувати дихальні вправи з ранку, але забороняється тренуватися на повний шлунок, причому це стосується будь-яких видів навантажень. Суть