

Помимо правильного питания и диеты, для предотвращения запоров большое значение имеет физическая нагрузка. Ежедневное движение в любой форме улучшает работу кишечника. Стоит также включить к в комплекс утренний самомассаж. Массаж проводится по ходу толстой кишки и делается около 10 минут. Комбинация регулярного массажа и гимнастики является эффективным дополнительным методом терапии запоров.

### ГИМНАСТИКА

#### Разогреваемся:

1. Встаньте, руки на пояс, ноги чуть шире бёдер. Наклоны вбок по очереди влево-вправо 20 раз
2. Руки разведите в сторону, поворачивайтесь в позвоночном столбе влево-вправо 20 раз, каждый раз пытайтесь провернуть туловище чуть дальше
3. Руки на пояс, наклоняйтесь влево-вправо по 20 раз, поочередно вытягивая над головой правую руку, затем левую. Тяните боковые поверхности талии

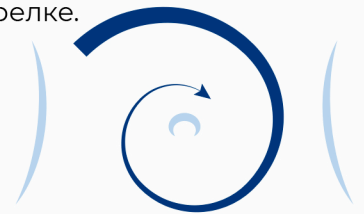
#### Основной комплекс:

1. В положении лежа на спине максимально подтянуть ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах, к животу и задержать их в таком положении на несколько секунд. Затем ноги медленно распрямить. Каждой ногой следует делать от 5 до 10 повторений
2. Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки зафиксируйте на висках. Подтягивайте корпус вверх, сокращая пресс, 3 подъема по 15 раз. Между подходами берите минутную передышку, расслабляя при этом живот
3. Согните колени, расположите ноги над тазом под углом 90°. Оторвите от пола шею и лопатки, руки вытяните вперед. На выдохе подтягивайте верхнюю часть тела выше с небольшой амплитудой. Сделайте 100 «качей» ладонями, за несколько подходов с перерывами по 30-60 секунд
4. Крутите в воздухе педали «велосипеда» 2 подхода по 1 минуте
5. Втянуть живот максимально в себя и задержать в таком положении на несколько секунд, считая до 10. Это упражнение следует повторять до 5 раз в день
6. Толчки животом. Вдохните воздух, втягивая живот, затем выбросьте живот вперед с выдохом. Делайте упражнения до 10 раз перед каждой ожидаемой эвакуацией стула

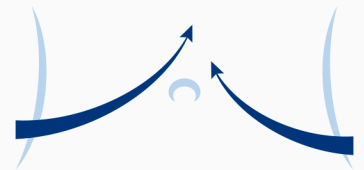
### МАССАЖ

Массаж выполняется за 30 мин – 1 час до еды или через 1–2 часа после еды. Примите положение лёжа, все упражнения выполняются на спине.

1. Выполняйте круговые движения в области живота по часовой стрелке. Время выполнения — от 1 до 5 минут



2. Выполняйте поглаживающие движения, двигаясь от края живота к центру. Время выполнения — от 1 до 5 минут



3. Выполняйте точечный массаж пупочной области подушечкой указательного или среднего пальца по часовой стрелке. Время выполнения — от 1 до 5 минут



4. Выполняйте точечный массаж прямых мышц живота подушечкой указательного или среднего пальца по часовой стрелке в 6 точках. Массаж одной точки от 30 сек, до 1 минуты



5. Заканчивать массаж следует лёгкими круговыми поглаживающими движениями в области живота по часовой стрелке. Время выполнения — от 1 до 5 минут



Бакумов П.А., Сабанов А.В. Рекомендации по ведению больных хроническим запором. Лекарственный вестник № 2 (74). 2019. Том 13. С.8