

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Программа тренировки мышц рук

Эта информация описывает программу тренировки мышц рук, которая поможет вам в процессе восстановления.

Выполнение упражнений для рук со щадящими движениями поможет предотвратить ощущение скованности. Это также улучшит вашу подвижность и поможет восстановить силы и выносливость.

Описанные ниже упражнения для рук направлены на разработку нескольких различных групп мышц. Ваш реабилитационный терапевт или физиотерапевт может внести изменения в эти упражнения с учетом ваших потребностей.

# Советы по выполнению упражнений

• Наденьте удобную одежду, которая не стесняет движений. Наденьте больничную рубашку, пижаму или спортивную одежду.

- Выполняйте каждое движение медленно.
- При выполнении любого из этих упражнений не задерживайте дыхание. Дышите глубоко. Во время упражнений полезно считать вслух, чтобы дыхание было равномерным, и вы не задерживали его.
- Выполняйте упражнения, лежа в кровати, сидя на краю кровати, сидя прямо на стуле или стоя.
  - Если вы будете выполнять их сидя на краю кровати или стоя, поблизости должен находиться ответственный сопровождающий. Так упражнения будут более безопасны для вас и снизится риск падения.
- Если упражнение вызывает у вас дискомфорт или болезненные ощущения, не выполняйте его. Расскажите реабилитационному терапевту или физиотерапевту, какие из упражнений вызывают у вас дискомфорт. Продолжайте выполнять упражнения, которые не причиняют вам боль.
- Если у вас возникли вопросы, обратитесь к физиотерапевту и реабилитационному терапевту.

## Физическая нагрузка

#### Пожимание плечами

1. Поднимите плечи вверх по направлению к ушам,

как будто пожимаете плечами (см. рисунок 1).

2. Опустите их (см. рисунок 2).

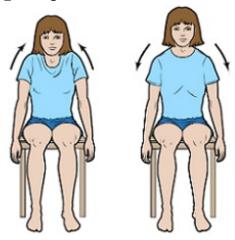


Рисунок 1 и рисунок 2. Пожимание плечами

Повторите \_\_\_\_ раз(-а). Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-а) в день.

#### Сжимание плеч

1. Отведите плечи назад в направлении спины. Постарайтесь свести лопатки (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Сжимание плеч

2. Удерживайте это положение в течение \_\_\_ секунд.

3.	. Расслабьтесь.		
	Повторите раз(-а). Выполняйте это упражне	ние по	раз(-а) в день.
П	Перемещение плеч впе	ред	
1.	. Переместите плечи впо (см. рисунок 4).  Рисунов Переме вперед		
2.	. Удерживайте это полож	кение в теч	нение секунд.
3.	. Расслабьтесь.		
	Повторите раз(-а). Выполняйте это упражне	ние по	раз(-а) в день.
В	Вращение плечами		
1.	. Выполните враще рисунок 4).	ний плечаг	ми вперед (см.



Рисунок 5. Вращение плечами

- 2. Выполните \_\_\_\_ вращений плечами назад.
- 3. Расслабьтесь.

Выполняйте это упражнение по раз(-а) в день.

### Боковые перемещения рук

- 1. Подняв руки на высоту плеч, сцепите ладони перед собой.
- 2. Не поворачивая туловище, отведите руки влево (см. рисунок 6).

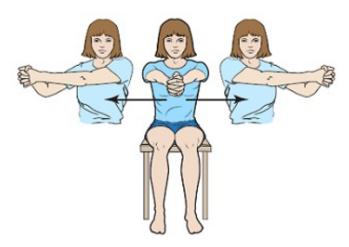


Рисунок 6. Боковые перемещения рук

- 3. Верните руки в положение по центру.
- 4. Не поворачивая туловище, отведите руки вправо.
- 5. Верните руки в положение по центру.

Повторите \_\_\_\_ раз(-а). Выполняйте это упражнение по раз(-а) в день.

#### Подъем рук

Если при выполнении этого упражнения одна рука слабее другой, сцепите руки и поднимите их над головой.

- 1. Исходное положение руки вдоль туловища.
- 2. Вытяните руки перед собой, развернув их ладонями друг к другу, и поднимите их вверх (см. рисунок 7).



Рисунок 7. Подъем рук

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите	раз(-а).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день

### Махи руками назад

Если при выполнении этого упражнения одна рука слабее другой, сцепите руки и поднимите их над головой.

- 1. Исходное положение руки вдоль туловища.
- 2. Поднимите руки как можно выше позади себя, развернув их ладонями друг к другу (см. рисунок 8).



Рисунок 8. Махи руками назад

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите \_\_\_\_ раз(-а). Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-а) в день.

### Подъем рук в стороны

1. Исходное положение — руки вдоль туловища, расслаблены (см. рисунок 9).

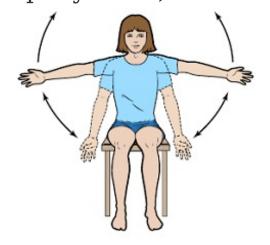


Рисунок 9. Подъем рук в стороны

2. Медленно поднимите руки в стороны как можно

выше. Постарайтесь поднять их над головой, если сможете.

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите	раз(-a).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день.

Если одна рука слабее другой, пусть кто-то поможет вам поднимать более слабую руку.

### Подъем по спине

1. Заведите руки за спину. Обхватите одной рукой запястье другой руки (см. рисунок 10). Если одна рука слабее, продвигайте более слабую руку вверх по спине с помощью более сильной.



Рисунок 10. Подъем по спине

- 2. Медленно продвигайте кисти рук вверх вдоль центра спины как можно дальше.
- 3. Удерживайте это положение в течение \_\_\_ секунд.

4.	Вернитесь в исходное положение.		
П	овторите раз(-а).		
B	ыполняйте это упражнение по раз(-а) в день.		
П	однятие плеч		
1.	Сначала медленно поднимите руки над головой		
	(см. рисунок 11, слева), а затем коснитесь ими		
	затылка (см. рисунок 11, в центре).		
2.	. Разведите локти как можно шире (см. рисунок 11,		
	справа).		
	Рисунок 11. Поднятие плеч		
3.	Удерживайте это положение в течение секунд.		
4.	Вернитесь в исходное положение.		
П	овторите раз(-а).		
	ыполняйте это упражнение по раз(-а) в день.		

## Сгибание локтей

- 1. Исходное положение руки вдоль туловища ладонями вперед (см. рисунок 12).
- 2. Сгибайте руку в локте, пока ладонь не коснется плеча (см. рисунок 13).



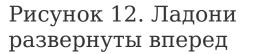




Рисунок 13. Сгибание руки в локте

- 3. Вернитесь в исходное положение.
- 4. Повторите \_\_\_\_ раз(-а).
- 5. Выполните это упражнение другой рукой.

Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-а) в день. В случае если одна рука слабее другой, сгибайте руки в локтях, обхватив запястье более слабой руки более сильной рукой.

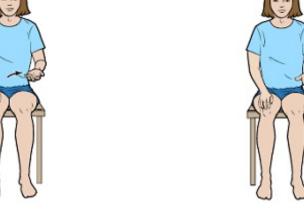
### Вращение предплечьями

- 1. Положите предплечья на колени ладонями вниз.
- 2. Поднимите одну руку и разверните ладонь вверх, к

потолку (см. рисунок 14).

3. Вернитесь в исходное положение, развернув ладонь вниз (см. рисунок 15).





руки с ладонью, обращенной вверх

Рисунок 14. Поднятие Рисунок 15. Поворот с возвратом в исходное положение

Повторите раз(-а). Выполняйте это упражнение по раз(-а) в день.

В случае если одна рука слабее другой, обхватите запястье более слабой руки. Поворачивайте предплечье так, чтобы ладонь была обращена то вверх, то вниз.

#### Сгибание в запястьях

1. Положите руки на устойчивую поверхность, например на подлокотник кресла, обеденный или письменный стол. Кисти рук должны свисать с поверхности, чтобы вы могли беспрепятственно

ими двигать.

2. Разверните ладони к потолку и сгибайте их в запястьях, поднимая вверх и опуская вниз (см. рисунок 16).



Рисунок 16. Сгибание в запястьях

Повторите	раз(-а).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день

Если одна рука слабее другой, обхватите более слабую руку за запястье более сильной рукой. Сгибайте ее вверх и вниз.

### Сгибание в запястьях в стороны

- 1. Положите предплечья на плоскую поверхность, например на стол или на колени.
- 2. Не двигая локтями или предплечьями, двигайте запястья из стороны в сторону (см. рисунок 17).

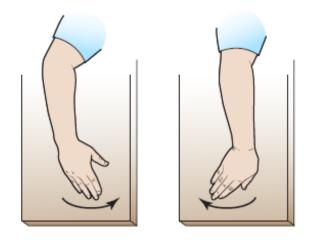


Рисунок 17. Сгибание в запястьях в стороны

Повторите	раз(-а).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день.

В случае если одна рука слабее другой, с помощью более сильной руки сгибайте более слабую руку в запястье из стороны в сторону.

### Сгибание пальцев

- 1. Положите предплечья на плоскую поверхность, например на стол или на колени.
- 2. Крепко сожмите руку в кулак, а затем разожмите и выпрямите пальцы (см. рисунок 18).

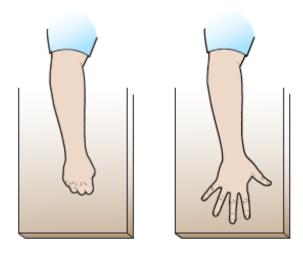


Рисунок 18. Сгибание пальцев

Повторите	_paз(-a).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день

Если одна рука слабее другой, с помощью более сильной руки сгибайте и выпрямляйте пальцы более слабой руки.

#### Растяжка пальцев

- 1. Положите предплечья на плоскую поверхность, например на стол или на колени.
- 2. Медленно растопырьте пальцы, а затем соедините их (см. рисунок 19).

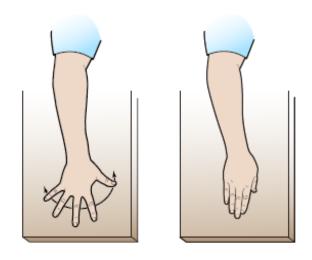


Рисунок 19. Растяжка пальцев

Повторите	раз(-а).	
Выполняйте это	упражнение по	раз(-а) в день

### Сопоставление пальцев

Прикоснитесь кончиком каждого пальца руки к большому пальцу (см. рисунок 20).

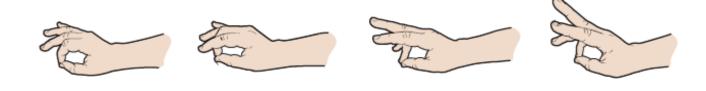


Рисунок 20. Сопоставление пальцев

Повторите \_\_\_\_ раз(-а). Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-а) в день.

### Упражнение «Маятник»

1. Склонитесь над столом, опершись на более

сильную руку. Пусть более слабая рука свободно свисает.

2. Делайте более слабой рукой круговые вращения по часовой (вправо) и против часовой стрелки (влево), а также раскачивайте ее вперед и назад (см. рисунок 21). Пусть сила тяжести помогает руке двигаться.



Рисунок 21. Упражнение «Маятник»

Повторите \_\_\_\_ раз(-а).

Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-а) в день.

### Уражнение с тростью

- 1. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища и удерживают трость или палку.
- 2. Поднимите трость к потолку и над головой, удерживая обе руки на одном уровне (см. рисунок 22).

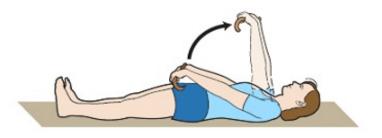


Рисунок 22. Уражнение с тростью

3. Опустите руки в исходное положение.

Повторите \_\_\_\_ раз(-a). Выполняйте это упражнение по \_\_\_\_ раз(-a) в день.

# Контактная информация

Вы можете обратиться к реабилитационному терапевту или физиотерапевту по телефону .

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021 Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center