



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Общая программа упражнений: Уровень 1

В этой информации описывается Уровень 1 общей программы упражнений, которая поможет вам с физическим восстановлением.

Программа упражнений с мягкими движениями поможет предотвратить ригидность. Также она поможет вам лучше двигаться. Эти упражнения можно делать, чтобы помочь с влиянием постельного режима и невозможности двигаться. Перед началом этой программы, поговорите со своим врачом.

Под этими упражнениями не подразумевается полная программа физической подготовки. Они разработаны для того, чтобы помочь вам использовать ряд крупных мышечных групп. Ваш врач, медсестра (медбрат) или физиотерапевт могут изменить упражнения, чтобы они соответствовали вашим потребностям.

Советы по выполнению упражнений

- Одевайтесь удобно. Ваша одежда не должна ограничивать ваши движения. Вы можете надеть больничную одежду, пижаму или спортивную одежду.
- Для упражнений, которые вы выполняете лежа, используйте 1 или больше подушек для поддержки головы и плеч. Убедитесь в том, что вам удобно.
- Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Выполняйте движения на выдохе.
- При выполнении каких-либо из этих упражнений не задерживайте дыхание. Во время упражнений считайте вслух, чтобы поддерживать равномерность своего дыхания.
- Перестаньте выполнять любое упражнение, которое приносит вам боль или неудобство, и скажите об этом своему физиотерапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

Упражнения

Скольжения пятками

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки. Наденьте носки для защиты пяток во время этого упражнения.
2. Плавно проведите пяткой по направлению к ягодице так далеко, насколько вам удобно (см. Рисунок 1).
3. Плавно проскользните пятку от ягодиц, пока ваше колено не будет лежать на кровати.
4. Повторите 10 раз.
5. Повторите с другой ногой



Рисунок 1

Вращения ногой внутрь и наружу

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Выпрямив ногу, вращайте ее внутрь, а затем наружу, как показано на рисунке (см. Рисунок 2).
3. Повторите 10 раз.
4. Повторите с другой ногой. Также вы можете выполнять это двумя ногами одновременно.

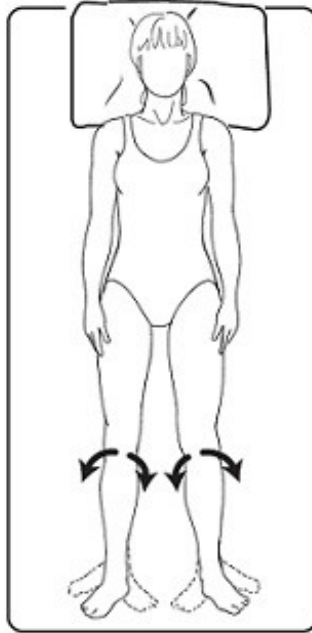


Рисунок 2

Короткая дуга для квадрицепсов

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Положите под колени скрученное полотенце или подушку так, чтобы колени были слегка согнуты.
3. Выпрямите 1 ногу, приподняв пятку с кровати, нажимая задней частью колена на полотенце (см. Рисунок 3).
4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Осторожно опустите ногу.
6. Повторите 10 раз.
7. Повторите с другой ногой.



Рисунок 3

Упражнение на квадрицепс

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Выпрямите ноги, насколько вы можете это сделать.
3. Надавите задней частью колена на кровать, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. Рисунок 4).
4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.
6. Повторите с другой ногой.

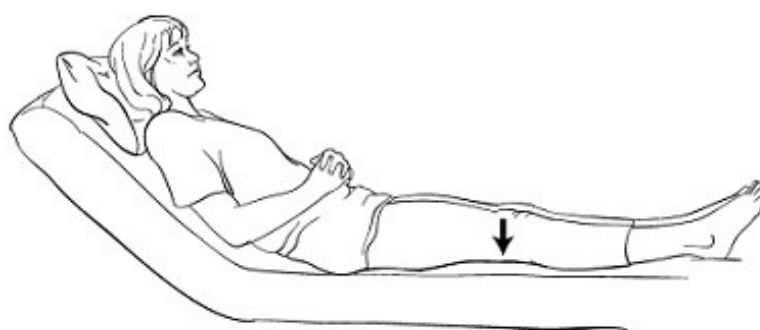


Рисунок 4

Упражнение на ягодицы

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Выпрямите ноги, насколько вы можете это сделать.
3. Плотнo сожмите ягодицы вместе (см. Рисунок 5).



Рисунок 5

4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Расслабьте ягодицы.
6. Повторите 10 раз.

Это упражнение можно усложнить, изменив Шаг 3 на следующее:

1. Прижмите пятки к кровати, когда вы сжимаете ягодицы вместе.
2. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
3. Расслабьте ягодицы и пятки.
4. Повторите 10 раз.

Упражнение на укрепление отводящей мышцы

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Выпрямите ноги, насколько вы можете это сделать, и держите пальцы ног по направлению к потолку.
3. Отведите одну ногу в сторону (см. Рисунок 6).
4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.
7. Повторите с другой ногой.

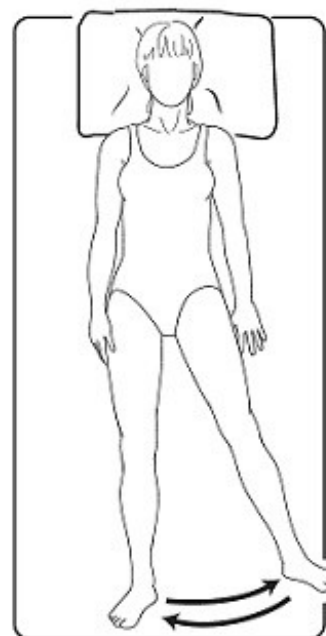


Рисунок 6

Модифицированные подъемы прямой ноги

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Согните левую ногу и поставьте стопу плоско на кровать (см. Рисунок 7).
3. Держа правую ногу прямо, поднимите ее с кровати, пока ваши колени не будут на одном уровне (см. Рисунок 8).
4. Медленно опустите правую ногу на кровать и расслабьте ее.
5. Повторите 10 раз.

6. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.



Рисунок 7



Рисунок 8

Сгибание и выпрямление локтей

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Согните колени и положите стопы плоско на кровать.
3. С направленными вниз ладонями выпрямите руки и дотроньтесь до верхней поверхности колен (см. Рисунок 9).
4. Поверните ладони по направлению вверх и дотроньтесь до своих плеч (см. Рисунок 10).
5. Выпрямите локти и возвратите руки (с направленными вниз ладонями) по бокам. Расслабьтесь.
6. Повторите 10 раз.



Рисунок 9



Рисунок 10

Растяжка рук над головой

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки.
2. Начните упражнение с обеими руками по бокам. Поднимите руки вперед и вверх над головой (см. Рисунок 11).
3. Положите руки на подушку, так чтобы руки находились недалеко от ушей (см. Рисунок 12).
4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Медленно поднимите руки вверх в воздухе и верните их в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.



Рисунок 11



Рисунок 12

Круговые вращения и подъемы лодыжек

Круговые вращения лодыжек

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки. Также вы можете выполнять это упражнение в положении сидя.
2. Вращайте правую лодыжку по часовой стрелке (вправо) 10 раз (см. Рисунок 13).
3. Измените направление и вращайте лодыжку против часовой стрелки (влево) 10 раз.
4. Повторите с левой лодыжкой.



Рисунок 13

Подъемы лодыжек

1. Лягте на спину, положив под голову и плечи подушку для поддержки. Также вы можете выполнять это упражнение в положении сидя.
2. Поднимите пальцы ног по направлению к своему носу (см. Рисунок 14). Вы можете это делать двумя стопами в одно и то же время.
3. Затем вытяните их по направлению к полу (см. Рисунок 15).
4. Повторите 10 раз.



Рисунок 14



Рисунок 15

Марш на месте

1. Сядьте на стул с подлокотниками и положите стопы плоско на пол.
2. Медленно поднимите 1 колено, не наклоняясь в сторону или вперед (см. Рисунок 16). Вы можете избежать наклона верхней части туловища назад, держась за подлокотники.
3. Опустите ногу и верните стопу на пол.

4. Повторите 5 раз.
5. Повторите с другой ногой.



Рисунок 16

Выпрямления ноги в положении сидя

1. Сядьте на стул, чтобы спина была поддержана, а стопы стояли плоско на полу.
2. Поднимите 1 стопу вверх, пока нога не будет выпрямлена перед вами (см. Рисунок 17).
3. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
4. Опустите стопу на пол.
5. Повторите 10 раз.
6. Повторите с другой ногой.

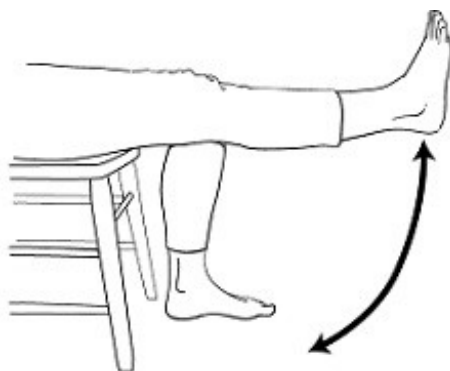


Рисунок 17

Контактная информация

Вы можете связаться со своим врачом или специалистом по трудотерапии по телефону 212-639-7833.

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center