



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Общая программа упражнений: Уровень 2

В этой информации описывается Уровень 2 общей программы упражнений, которая поможет вам с физическим восстановлением.

Эта программа упражнений работает над основными мышечными группами, которые вы используете для ежедневной деятельности. Регулярные упражнения с сопротивлением (от силы тяжести, эластичных лент или гантелей) помогут вам:

- Вернуться к прежнему уровню функционирования.
- Повысить мышечную силу.

Для увеличения силы и выносливости вам также следует выполнять и другие упражнения, такие как ходьба. Ваш физиотерапевт или специалист по трудотерапии может изменить эту программу, чтобы она соответствовала вашим потребностям. Перед началом этой программы, поговорите со своим врачом.

## Советы по выполнению упражнений

- Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Выполняйте движения на выдохе.
- При выполнении каких-либо из этих упражнений не задерживайте дыхание.
- Выполняйте некоторые упражнения перед зеркалом, чтобы поддерживать правильную форму и осанку.
- Ваш терапевт может дать вам эластичную ленту для упражнений (Thera-Band®). Используйте ленту для создания сопротивления во время упражнений в соответствии с указаниями вашего терапевта.
- Медленно выполняйте все движения. Медленные, контролируемые движения:

- Используют больше мышечных волокон.
- Более эффективно укрепляют ваши мышцы.
- Прилагайте столько же усилий при завершении движения, сколько вы прилагали при его начале.
  - Например, когда вы делаете подъемы на бицепс, опускайте руку так же медленно и с таким же контролем, как при ее подъеме. Когда вы так опускаете руку, это называется «продлением сокращения». Это более эффективно укрепляет мышцу, чем сгибание вверх. Это относится ко всем силовым упражнениям.
- Перестаньте выполнять любое упражнение, которое приносит вам боль или неудобство, и скажите об этом своему физиотерапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

## Особые указания

---

---

---

---

---

---

## Упражнения

### Мостик

1. Лягте на спину, согнув оба колена и поставив обе стопы на кровать. Положите руки вдоль туловища (см. Рисунок 1).

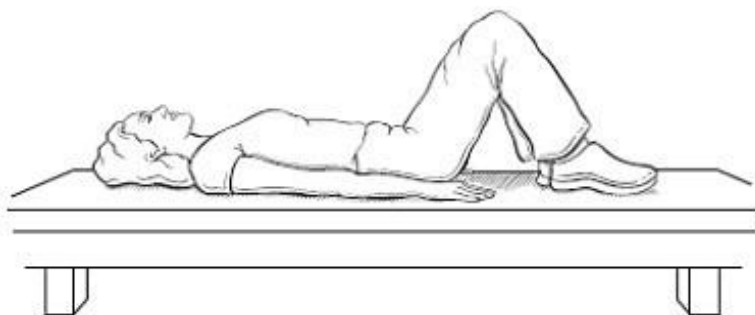


Рисунок 1

2. Напрягите мышцы брюшной полости и ягодицы.
3. Нажмите на стопы и поднимите ягодицы на 3 или 4 дюйма (7,5 или 10 см) от кровати (см. Рисунок 2).

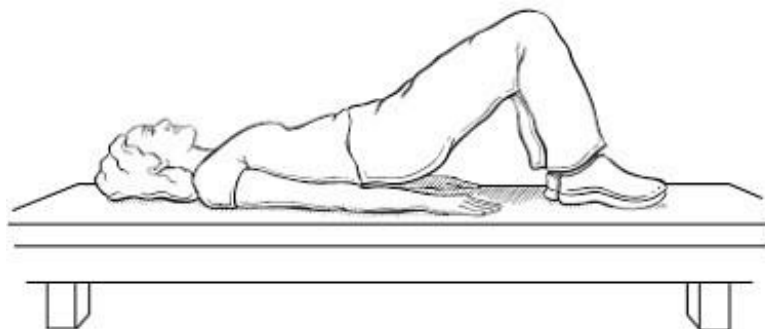


Рисунок 2

4. Задержитесь в этом положении и посчитайте вслух до 5.
5. Затем медленно опустите ягодицы обратно на кровать.
6. Повторите 10 раз.

## Мини-скручивания

Перед началом выполнения этого движения следует сделать вдох. Затем, во время выполнения движения, медленно выдохните через сложенные бантиком губы. Не задерживайте дыхание.

1. Лягте на спину, согнув оба колена и поставив обе стопы на кровать.
2. Выпрямите руки по направлению к коленям (см. Рисунок 3).

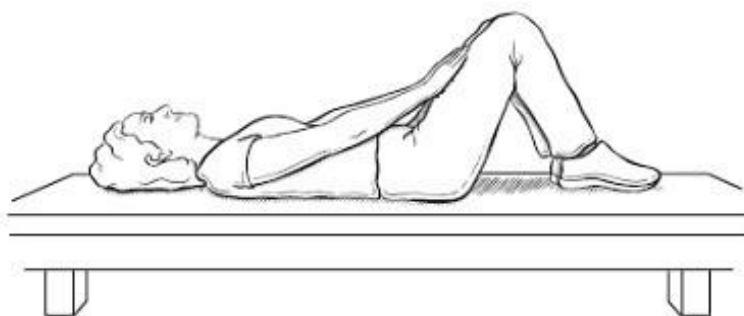


Рисунок 3

3. Напрягите мышцы брюшной полости.
4. Медленно поднимите плечи на 2 или 3 дюйма с кровати, подобрав подбородок (см. Рисунок 4).

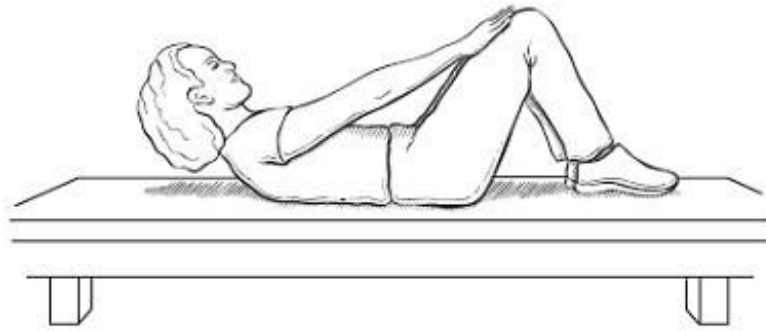


Рисунок 4

5. Опустите плечи назад на кровать.

6. Повторите 10 раз.

## Мини-приседания

1. Станьте рядом с зафиксированным перильцем кровати или поверхностью стола. Держитесь обеими руками.
2. Поставьте ноги на расстоянии от 6 до 12 дюймов (от 15 до 30 см) от кровати или поверхности стола. Ваши ноги должны быть на ширине плеч. Держите спину прямо (см. Рисунок 5).

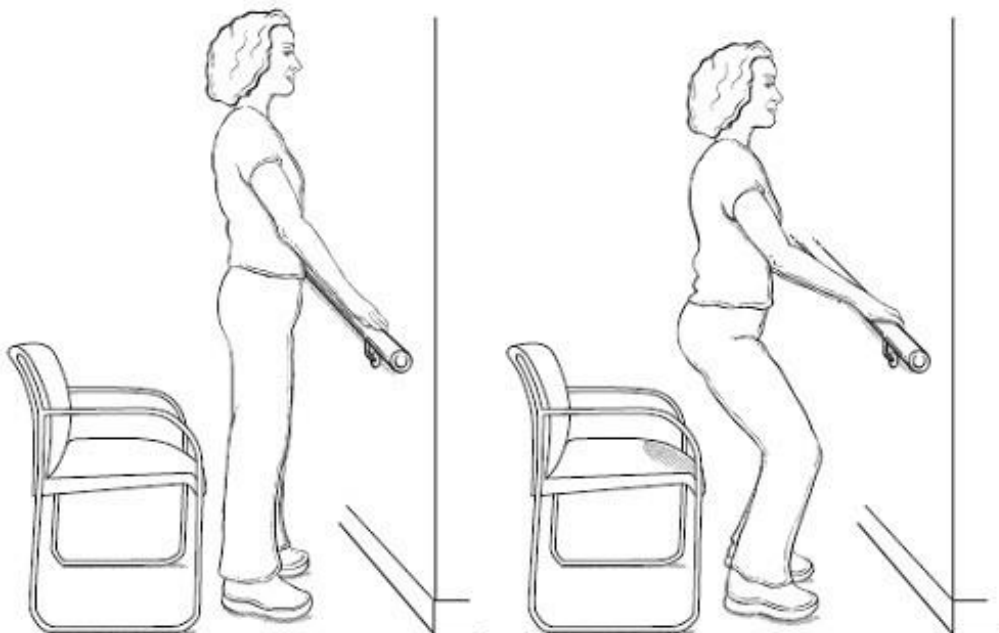


Рисунок 5 и Рисунок 6

3. Медленно сгибайтесь бедра и колени, пока ваши колени не образуют угол примерно в 45 градусов (см. Рисунок 6).

4. Задержитесь в этом положении на 5 секунд.
5. Медленно выпрямите бедра и колени, пока вы не будете стоять прямо.
6. Повторите 10 раз.

## **Вставание «на цыпочки»**

1. В положении стоя держитесь за спинку устойчивого стула, приподнятое перильце кровати или поручень в коридоре для равновесия.
2. Поставьте ноги на ширине приблизительно 6 дюймов.
3. Медленно приподнимитесь на пальцах ног, отрывая пятки от пола (см. Рисунки 7 и 8).



Рисунок 7 и Рисунок 8

4. Задержитесь в этом положении на счет до 5.
5. Медленно опустите пятки назад на пол.
6. Повторите 10 раз.

## **Сгибание задней поверхности бедра в положении стоя**

1. В положении стоя держитесь за спинку устойчивого стула, приподнятое перильце кровати или поручень в коридоре для равновесия.

2. Согните левое колено, поднимая пятку по направлению к ягодицам. Держите колени на одном уровне друг с другом. Стойте прямо и не сгибайте бедра (см. Рисунок 9).



Рисунок 9

3. Опустите ногу на пол.
4. Повторите 10 раз
5. Повторите с другой ногой.

## Вытягивания бедра в положении стоя

1. В положении стоя держитесь за спинку устойчивого стула, приподнятое перильце кровати или поручень в коридоре для равновесия.
2. Вытяните левую ногу за собой в области бедра, не сгибая колена. Стойте прямо. Не наклоняйтесь вперед (см. Рисунок 10).
3. Задержитесь, посчитав до 5.
4. Верните ногу вперед, поставив ее на пол рядом с другой ногой.



Рисунок 10

5. Повторите 10 раз.
6. Повторите с правой ногой.

## Подъем ноги в сторону из положения стоя

1. Держитесь за спинку устойчивого стула, приподнятое перильце кровати или поручень в коридоре для равновесия. Стойте прямо. Не наклоняйтесь в сторону или вперед.
2. Поднимите правую ногу в сторону, при этом носок должен смотреть вперед (см. Рисунки 11 и 12).



Рисунок 11 и Рисунок 12

3. Задержитесь на счет до 5.
4. Верните поднятую ногу назад к другой ноге.
5. Повторите 10 раз
6. Повторите упражнение с левой ногой.

## Подъем ноги вперед из положения стоя

1. Держитесь за спинку устойчивого стула, приподнятое перильце кровати или поручень в коридоре для равновесия. Стойте прямо. Не наклоняйтесь в сторону или вперед.

2. Держа колени прямо, медленно поднимите правую ногу от бедра вперед (см. Рисунок 13).



Рисунок 13

3. Задержитесь на счет до 5.
4. Медленно опустите ногу назад, поставив стопы рядом.
5. Повторите 10 раз
6. Повторите с левой ногой.

## Подъемы рук

1. Сидите или стойте в удобном положении, выпрямив спину, отведя назад плечи и держа голову по направлению вперед.

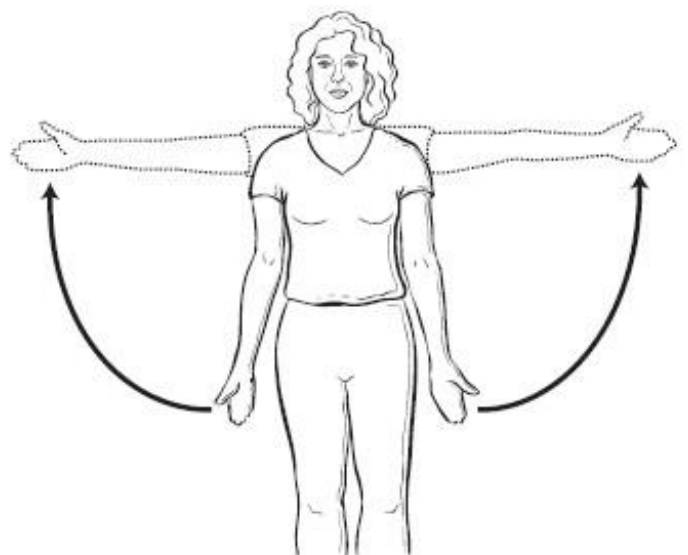


Рисунок 14



2. Поднимите руки в стороны до уровня плеч, не сгибая локтей, (см. Рисунок 14).
3. Задержитесь на счет до 5.
4. Опустите руки по сторонам.
5. Повторите это 10 раз.

## Выпрямление рук в стороны на трицепс

1. Сядьте удобно, выпрямив спину, отведя назад плечи и держа голову по направлению вперед.
2. Возьмите обеими руками эластичную ленту для упражнений. Поставьте руки перед грудью с поднятыми в стороны локтями параллельно полу (см. Рисунок 15).
3. Полностью выпрямите локти, пока ваши руки не будут вытянуты в стороны. Держите растянутую ленту на уровне груди (см. Рисунок 16).

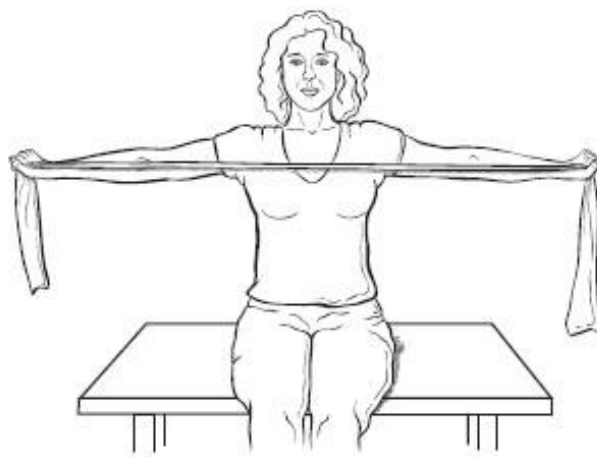


Рисунок 15 и Рисунок 16

4. Согните локти и медленно верните руки к груди, не опуская верхнюю часть руки.
5. Повторите 10 раз.

## Подъемы на бицепс

1. Сядьте удобно, выпрямив спину, отведя назад плечи и держа голову по направлению вперед. Выпрямите правую руку, держа локоть сбоку от себя.
2. Поместите один конец ленты для упражнений под правую ногу. Держите другой конец ленты правой рукой (см. Рисунок 17).

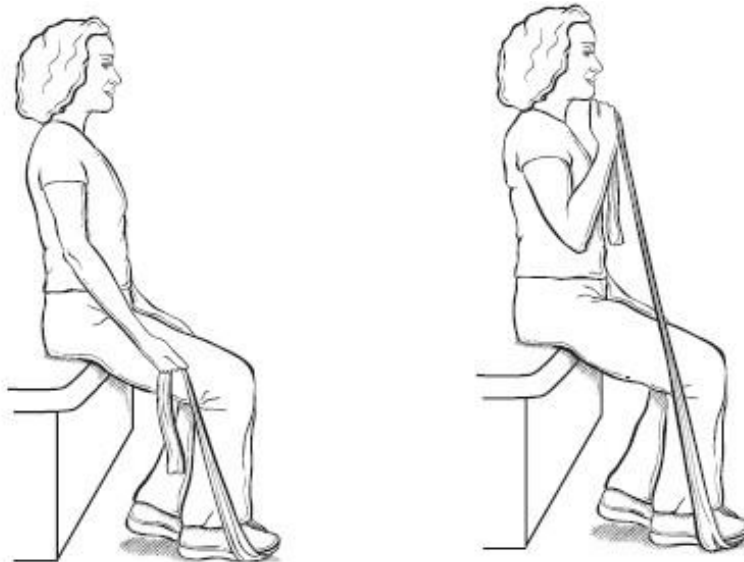


Рисунок 17 и Рисунок 18

3. Держа правую руку близко к туловищу, согните локоть, поднимая руку к правому плечу (см. Рисунок 18).
4. Задержитесь на счет до 5.
5. Опустите руку вниз до полного выпрямления.
6. Повторите 10 раз.
7. Повторите с левой рукой и левой стопой.

## Сведение лопаток

1. Сядьте удобно, выпрямив спину, отведя назад плечи и держа голову по направлению вперед.

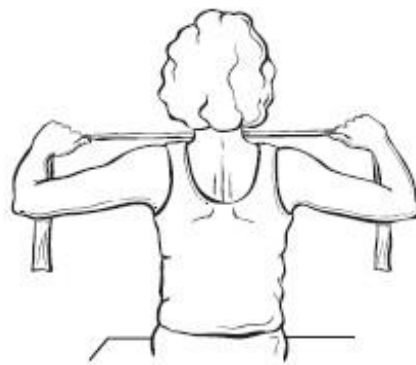


Рисунок 19 и Рисунок 20

---

2. Возьмите в каждую руку концы ленты для упражнений. Поднимите руки до уровня плеч с согнутыми локтями; держите руки перед грудью. Выпрямите ленту для упражнений, чтобы создать сопротивление (см. Рисунок 19).
3. Отведите руки назад так, чтобы они были слегка за вами, при этом сводя лопатки вместе (см. Рисунок 20).
4. Задержитесь на счет до 5.
5. Оставляя руки в приподнятом положении, верните их вперед так, чтобы ваши кисти были снова перед грудью.
6. Повторите 10 раз.

## **Отжимания в положении сидя**

1. Сядьте удобно на стул с подлокотниками. Выпрямите спину, отведите назад плечи и держите голову по направлению вперед.
2. Положите руки на подлокотники стула. Поставьте ноги на ширине плеч, стопы должны находиться прямо под коленями.
3. Сядьте в положение, как будто вы собираетесь встать (см. Рисунок 21).

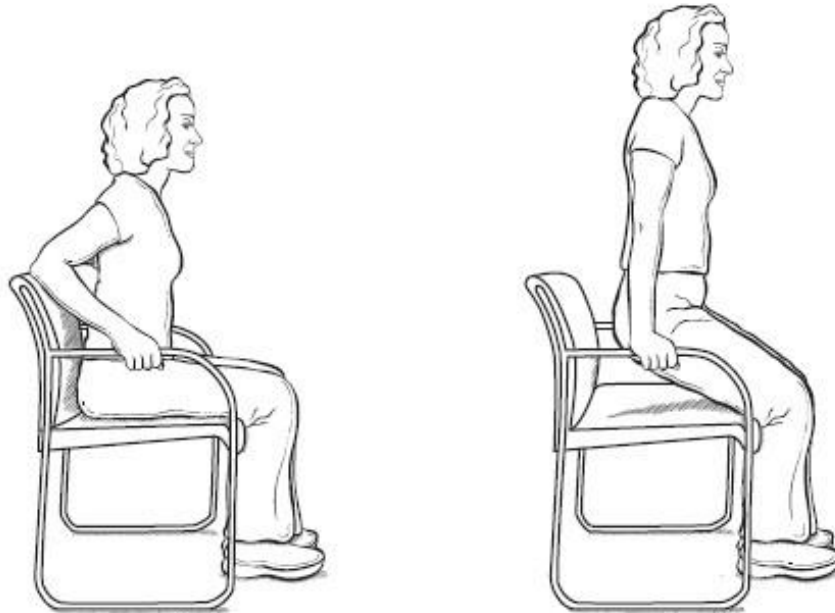


Рисунок 21 и Рисунок 22

---

4. Выпрямите локти и поднимите ягодицы с сидения, пока ваши локти не выпрямятся. Поднимите ягодицы так высоко, насколько это возможно, даже если вы не можете полностью встать со стула (см. Рисунок 22).
5. Сгибая локти, медленно опуститесь обратно на сидение стула.
6. Повторите 10 раз.

## Контактная информация

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

---

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center