



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Упражнения повышенной сложности для выполнения в кровати

В этом материале описаны упражнения повышенной сложности, которые можно выполнять в кровати; они укрепят ваши мышцы и помогут двигаться более свободно.

Вам может потребоваться изменить или пропустить некоторые из этих упражнений при наличии у вас определенных состояний, таких как:

- Тромбоз
- Переломы костей
- Ослабление костей
- Недавние операции на позвоночнике, руках или ногах

Ваш медицинский сотрудник скажет, какие упражнения вам можно выполнять. Если у вас есть какие-либо опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Также вам следует сообщить вашему медицинскому сотруднику, если у вас появилась или усилилась боль во время выполнения этих упражнений. Во время их выполнения вы должны чувствовать лишь легкое напряжение. Упражнения не должны причинять боль.

При появлении давления в грудной клетке, головокружения или одышки прекратите выполнение упражнений. Если после отдыха симптомы не проходят, позвоните по номеру 911.



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/advanced-bed-exercises-01](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/advanced-bed-exercises-01) чтобы посмотреть это видео.

## Советы по выполнению упражнений повышенной сложности в кровати

- Старайтесь выполнять эти упражнения в течение 30 секунд.
- При необходимости можно прекратить выполнение упражнения, прежде чем пройдет 30 секунд. Просто будьте готовы начать выполнение следующего упражнения когда подойдет время.
- Перед началом выполнения каждого упражнения следует отдохнуть в течение 30 секунд.
- Во время выполнения упражнений вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
- Не задерживайте дыхание. Считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Если вы находитесь на больничной кровати, приподнимите ее изголовье. Затем положите под голову подушки.
- Если вы находитесь дома, положите под голову подушки.

## Предметы для упражнений

Перед началом упражнений положите рядом с собой следующие предметы:

- носки;
- подушка.

## Одновременное подтягивание пальцев ног, сжатие квадрицепсов и сжатие ягодиц

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Потяните пальцы правой ноги по направлению к носу, надавите тыльной стороной правого колена на кровать, напрягая при этом мышцы верхней части бедра и сжимая ягодицы (ягодичные мышцы) (см. рисунок 1).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3. Затем расслабьтесь.

4. Выполните это упражнение другой ногой.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.
6. Для усложнения упражнения можно выполнять его обеими ногами одновременно.

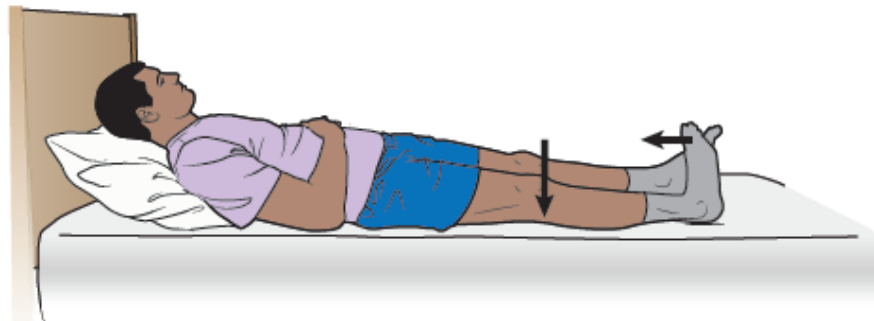


Рисунок 1. Одновременное подтягивание пальцев ног, сжатие квадрицепсов и сжатие ягодиц

## Подъемы прямых ног

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги.
3. Поднимите левую ногу максимально высоко над кроватью, не сгибая при этом ноги (см. рисунок 2).
4. Медленно опустите левую ногу на кровать. Расслабьте ногу.
5. Повторите упражнение для правой ноги.
6. По возможности повторяйте шаги 3–5 в течение 30 секунд.

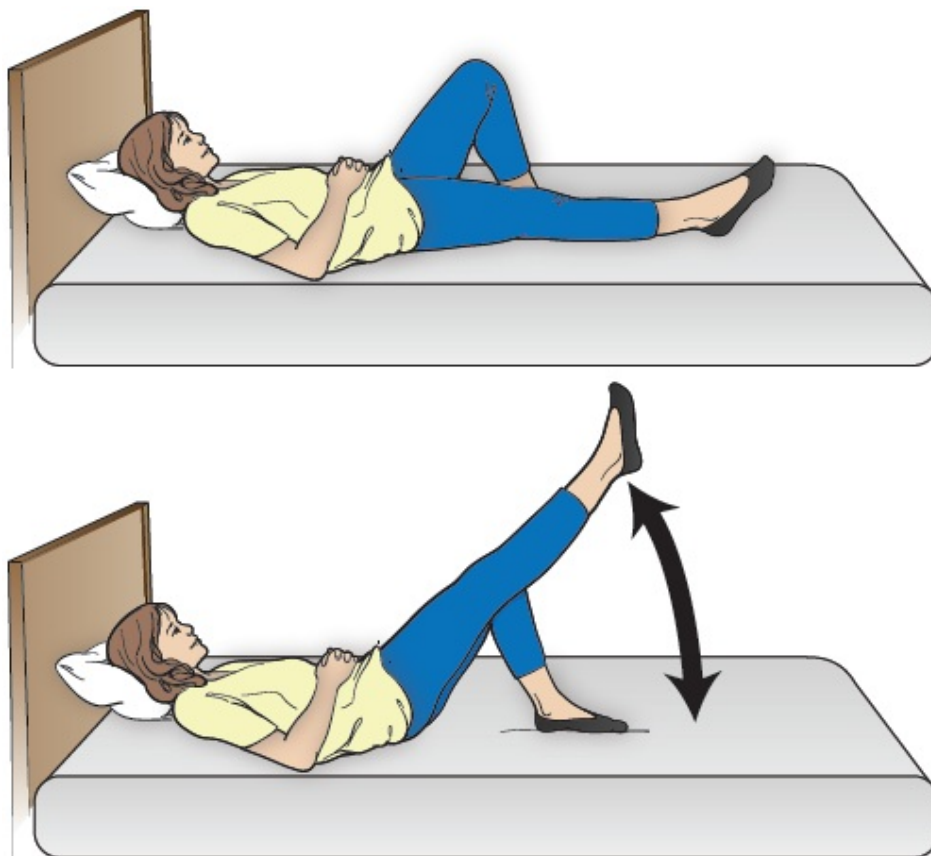


Рисунок 2. Подъемы прямых ног

## Полумостик

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив их на ширину плеч. Руки держите вдоль туловища (см. рисунок 3).
2. Напрягите мышцы брюшной стенки (живота) и ягодиц.
3. Упритесь пятками и приподнимите ягодицы настолько высоко, насколько сможете (см. рисунок 3).
4. По возможности оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.
5. Медленно опустите ягодицы обратно на кровать.
6. По возможности повторяйте шаги 2–5 в течение 30 секунд.

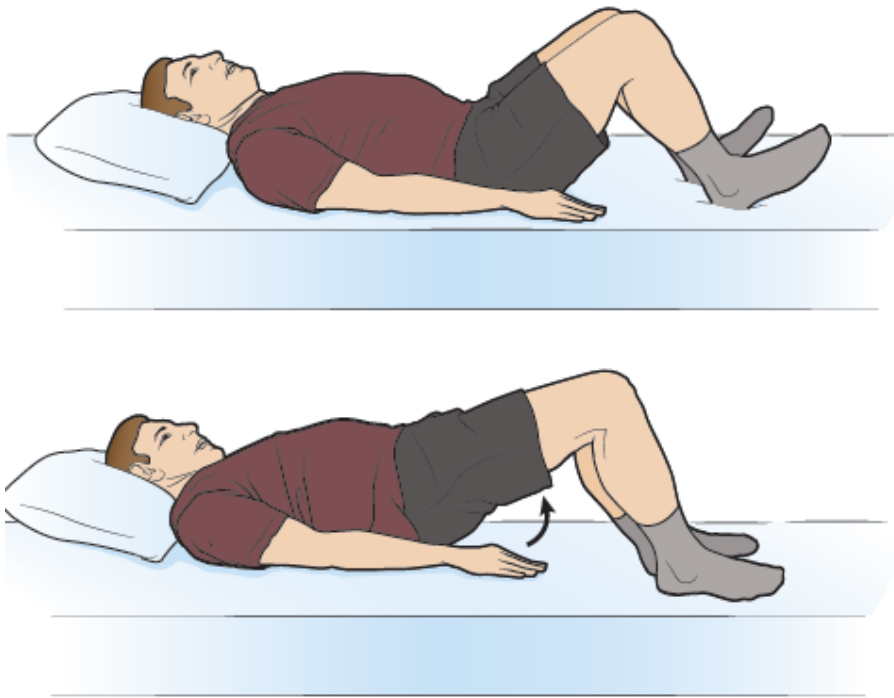


Рисунок 3. Полумостик

## Поочередные перекаты из стороны в сторону

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните правую ногу в колене. Поставьте правую ступню на кровать (см. рисунок 4).
3. Если вы находитесь в больнице, дотянитесь правой рукой до левого поручня кровати и перекатитесь на левый бок. Если вы находитесь дома, постарайтесь коснуться кровати с левой стороны. Опустите правое колено на кровать, держа ногу согнутой. Это поможет плечам и бедрам находиться в одном направлении, что защитит позвоночник (см. рисунок 4).
4. Отпустите поручень, поднимите правое колено над кроватью и перекатитесь на спину.
5. Опустите правую ногу. Расслабьтесь.
6. Выполните это упражнение для левой руки и ноги.
7. По возможности повторяйте шаги 2–6 в течение 30 секунд.



Рисунок 4. Поочередные перекаты из стороны в сторону

## Упражнение «Раскладушка»

1. Лягте на бок, подложив подушки под голову и руки. Согните ноги, соедините колени и лодыжки.
2. Не отрывая лодыжки друг от друга, медленно поднимите верхнее колено (см. рисунок 5). Если к вашему бедру подсоединен мочевой катетер, будьте осторожны, чтобы не потянуть за него во время подъема ноги.
3. Медленно сомкните ноги и вернитесь в исходное положение.
4. Для усложнения упражнения приподнимите пятку верхней ноги над нижней или выпрямите и поднимите верхнюю ногу.
5. По возможности повторяйте шаги 2–3 в течение 30 секунд.
6. Повернитесь на другой бок. Отдохните в течение 30 секунд, а затем повторите упражнение.

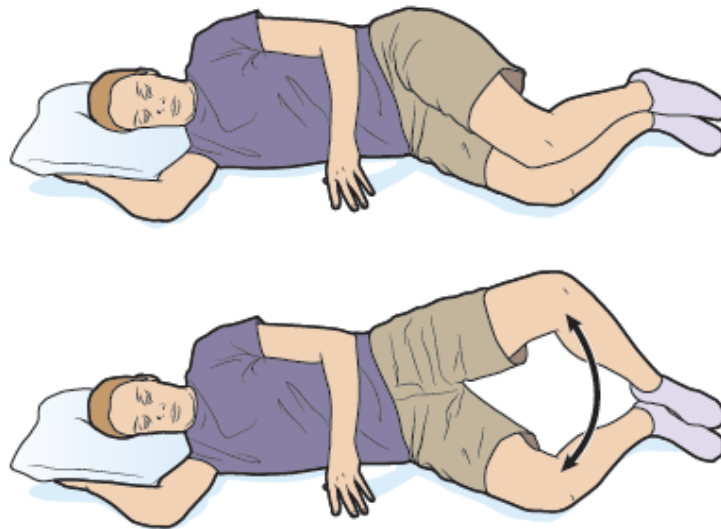


Рисунок 5. Упражнение «Раскладушка»

## Растяжка всего тела

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Исходное положение — руки вдоль туловища. (См. рисунок 6). Сделайте вдох в течение 4 секунд, медленно поднимая руки, направьте большие пальцы вниз, напрягите мышцы бедер и ягодиц.
3. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд. Удерживайте руки на подушке так, чтобы они находились возле ушей (см. рисунок 6).
4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд, опуская руки и расслабляя ноги.
5. По возможности повторите упражнение 3 раза.

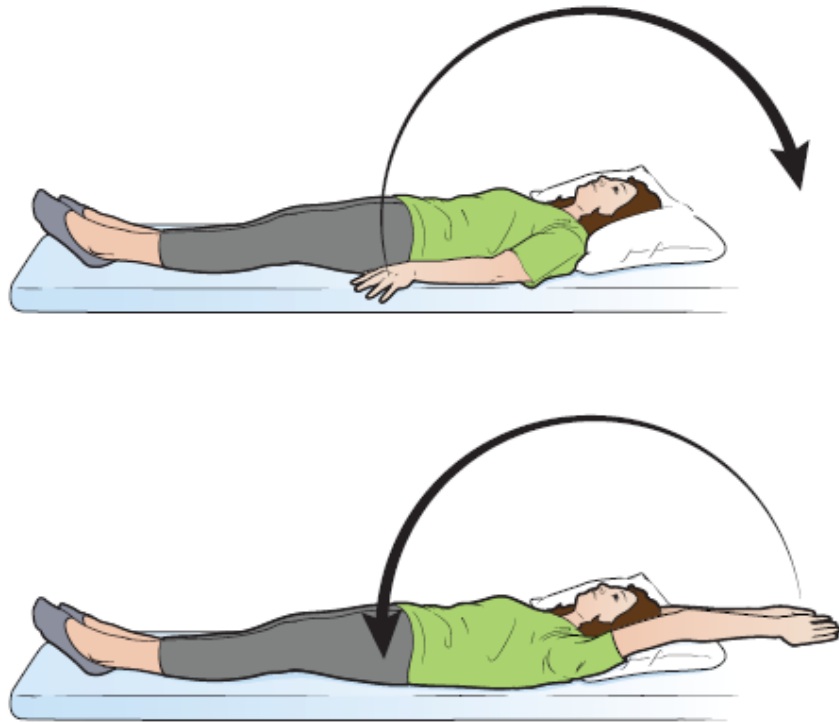


Рисунок 6. Растяжка всего тела

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Advanced Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center