Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 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.

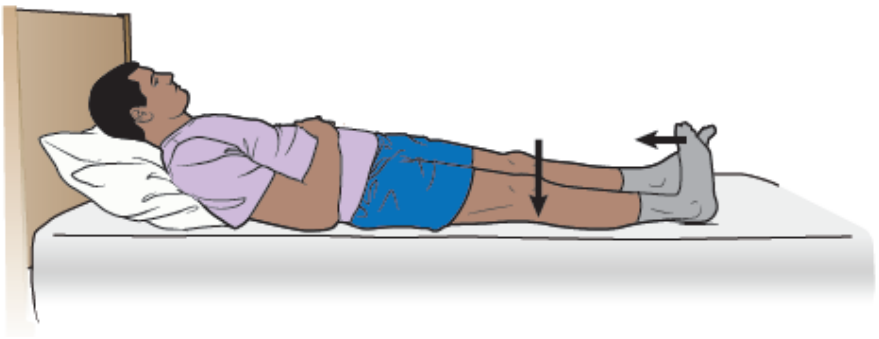


Рисунок 1. Одновременное подтягивание пальцев ног, сжатие квадрицепсов и сжатие ягодиц

Полумостик

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив их на ширину плеч. Руки должны лежать вдоль туловища (см. рисунок 2).
2. Напрягите мышцы брюшной стенки (живота) и ягодиц.
3. Упритесь пятками и приподнимите ягодицы настолько высоко, насколько сможете (см. рисунок 2).
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.

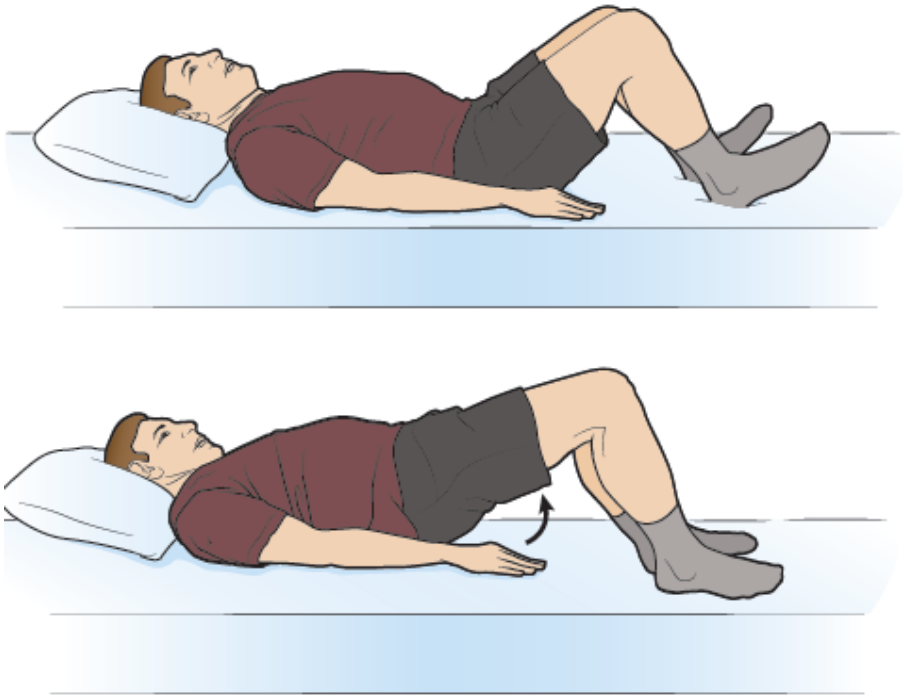


Рисунок 2. Полумостик

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 3).
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 3).
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 3. 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 4). **Если у вас на бедре установлен 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.

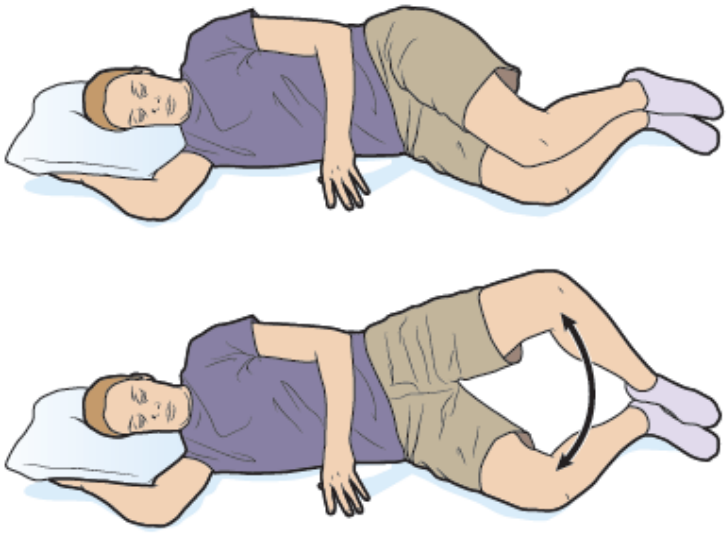


Рисунок 4. Упражнение «Раскладушка»

Растяжка всего тела

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Исходное положение — руки вдоль туловища. (см. рисунок 5). 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.

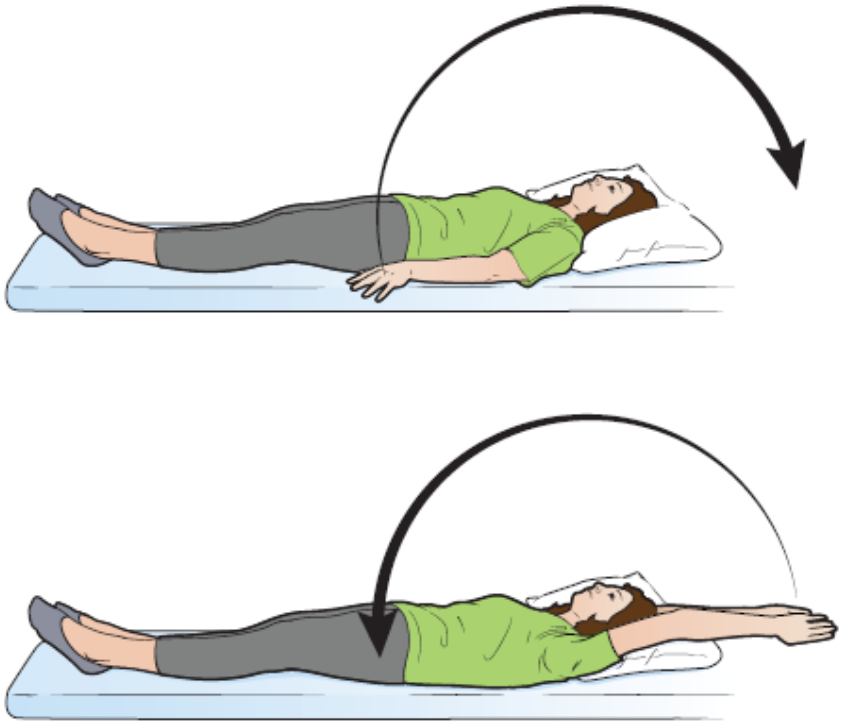


Рисунок 5. Растяжка всего тела

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.

Advanced Bed Exercises - Last updated on August 3, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center