Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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).

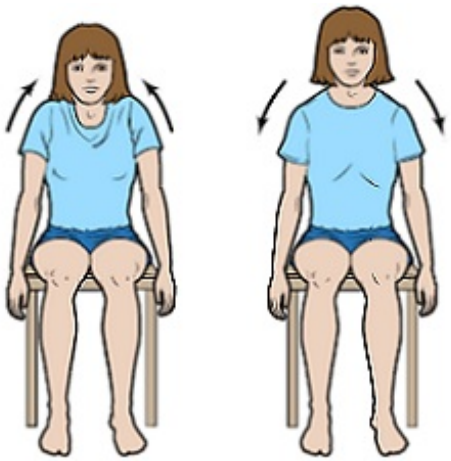

Рисунок 1 и рисунок 2.
Пожимание плечами

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

Перемещение плеч вперед

1. Переместите плечи вперед, в направлении груди (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Перемещение плеч вперед

2. Удерживайте это положение в течение ____ секунд.
3. Расслабьтесь.

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

Вращение плечами

1. Выполните _____ вращений плечами вперед (см. рисунок 4).



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).

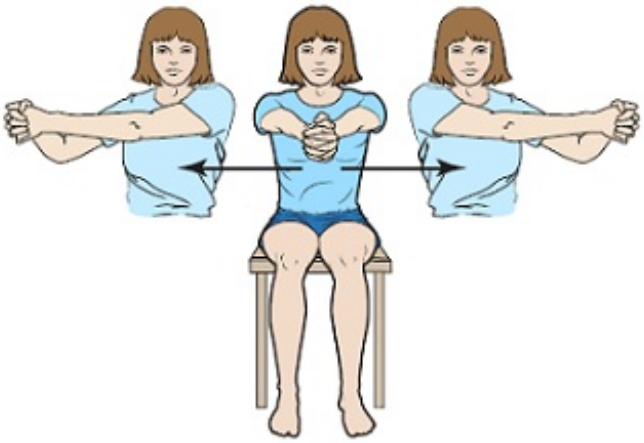

Рисунок 6. Боковые перемещения рук

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 ____ 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).

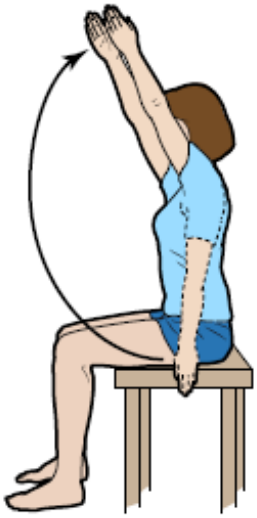

Рисунок 7. Подъем рук

3. Вернитесь в исходное положение.

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

Подъем рук в стороны

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

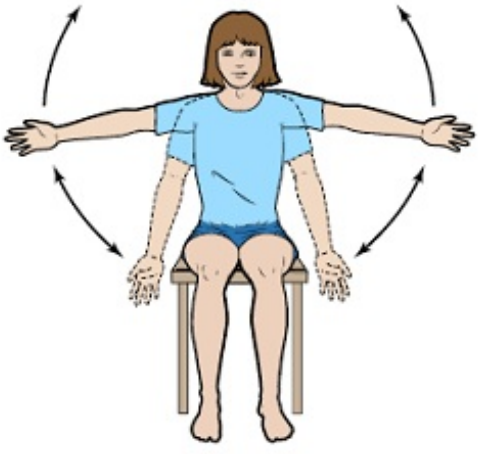

Рисунок 9. Подъем рук в стороны

2. Медленно поднимите руки в стороны как можно выше. Постарайтесь поднять их над головой, если сможете.
3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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.

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

Поднятие 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).

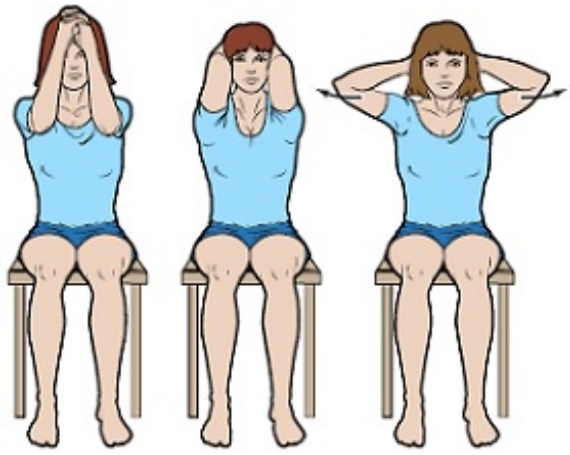

Рисунок 11. Поднятие плеч

3. Удерживайте это положение в течение ____ секунд.
4. Вернитесь в исходное положение.

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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 12. Ладони развернуты вперед



Рисунок 13. Сгибание руки в локте

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

Выполняйте это упражнение ____ раз(-а) в день.
В случае если одна рука слабее другой, обхватите запястье более слабой руки более сильной рукой и согните руки в локтях.

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).



Рисунок 14. Поднятие руки с ладонью, обращенной вверх



Рисунок 15. Поворот с возвратом в исходное положение

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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 ____ 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).

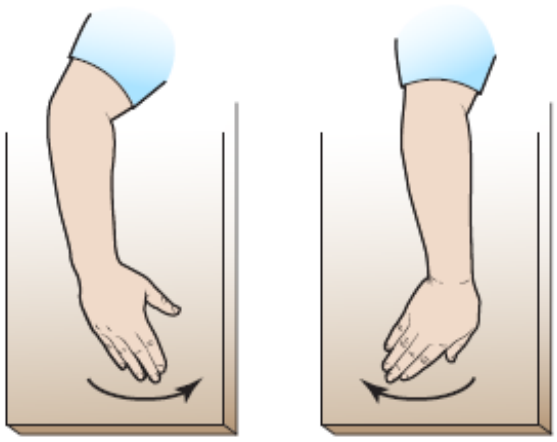

Рисунок 17. Сгибание в запястьях в стороны

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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).

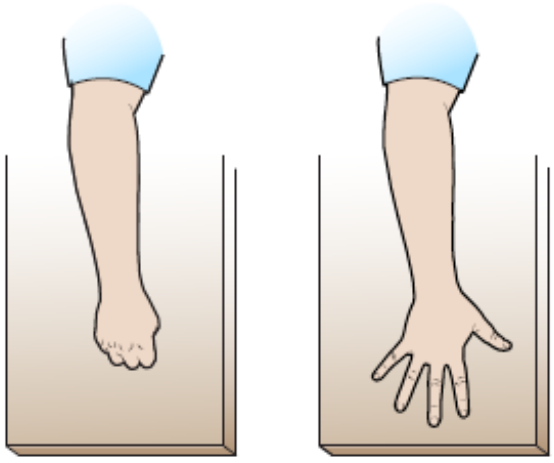

Рисунок 18. Сгибание пальцев

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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).

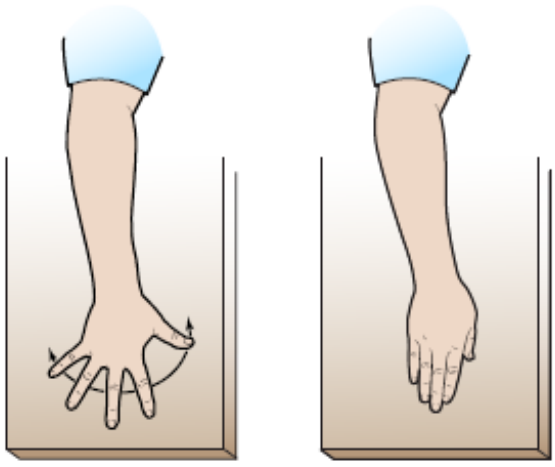

Рисунок 19. Растяжка пальцев

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

Сопоставление пальцев

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

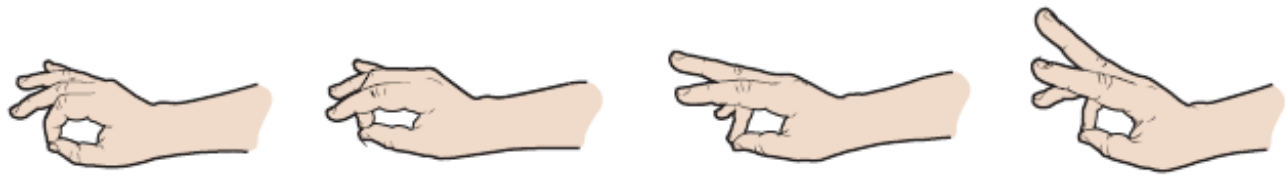

Рисунок 20. Сопоставление пальцев

Повторите _____ раз(-а).
Выполняйте это упражнение ____ 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 ____ 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).

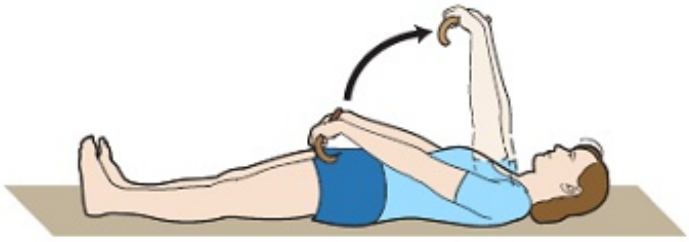

Рисунок 22. Уражнение с тростью

3. Опустите руки в исходное положение.

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

Контактная информация

Вы можете обратиться к реабилитационному терапевту или физиотерапевту по телефону _____.

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.

Arm Exercise Program - Last updated on March 21, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center