Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Несложные упражнения для выполнения в кровати

В этом материале описаны несложные упражнения, 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/beginner-bed-exercises-01 чтобы посмотреть это видео.

Советы по выполнению несложных упражнений в кровати

- Старайтесь выполнять каждое из 5 первых упражнений 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.

Вращение ступнями

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Сначала вращайте ступнями вправо (см. рисунок 1). Старайтесь

описывать пальцами ног максимально широкий круг.

3. Выполняйте это движение в течение 15 секунд. Затем вращайте ступнями влево в течение 15 секунд.
4. Затем отдохните в течение 30 секунд.

Рисунок 1. Вращение ступнями

Сжатие квадрицепсов

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Надавите тыльной стороной правого колена на кровать, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. рисунок 2).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3. Затем расслабьтесь.
4. Выполните это упражнение другой ногой.
5. Для усложнения упражнения можно выполнять его обеими ногами одновременно.
6. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.
7. Затем отдохните в течение 30 секунд.

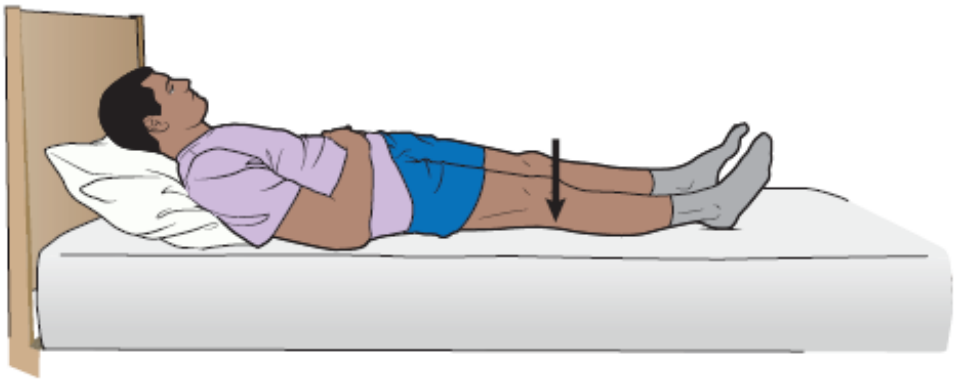

Рисунок 2. Сжатие квадрицепсов

Скольжение пятками

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи. Наденьте носки для защиты пяток во время выполнения этого упражнения.
2. Вдохните и осторожно подтяните пятку к ягодицам как можно ближе, чтобы при этом не испытывать дискомфорт. (См. рисунок 3).
3. Затем выдохните и осторожно отодвиньте пятку от ягодиц, пока разогнутое колено не окажется на кровати.
4. Выполните это упражнение другой ногой.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.

Рисунок 3. Скольжение пятками

Сжатие ягодиц

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги, насколько это возможно.

3. Плотно сожмите мышцы ягодиц (см. рисунок 4).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3, а затем расслабьтесь.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.

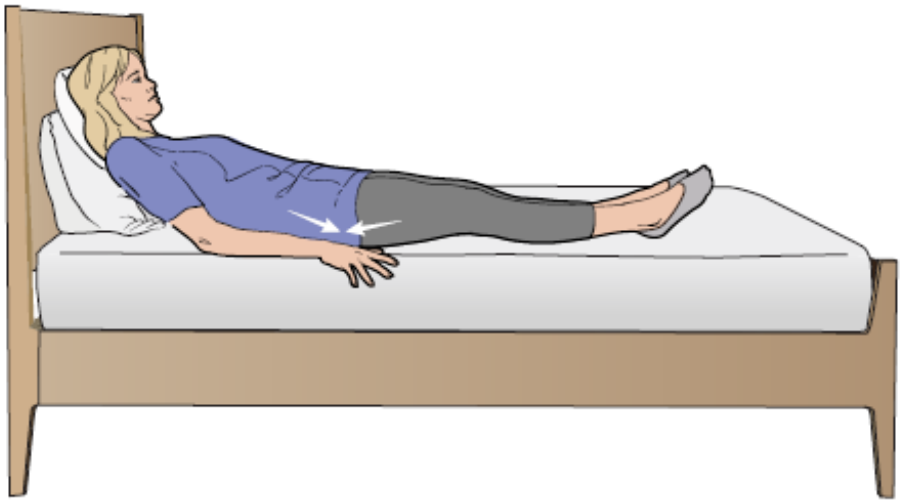

Рисунок 4. Сжатие ягодиц

Потягивание через плечо

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните правый локоть, затем поверните голову и потянитесь рукой влево через противоположное плечо, так далеко, как сможете (см. рисунок 5).
3. Верните правую руку в исходное положение.
4. Повторите это упражнение для левой руки.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.

Рисунок 5. Потягивание через плечо

Диафрагмальное дыхание

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Поставьте ноги в удобное положение. Положите одну или обе руки себе на живот (см. рисунок 6).
3. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение приблизительно 30 секунд.

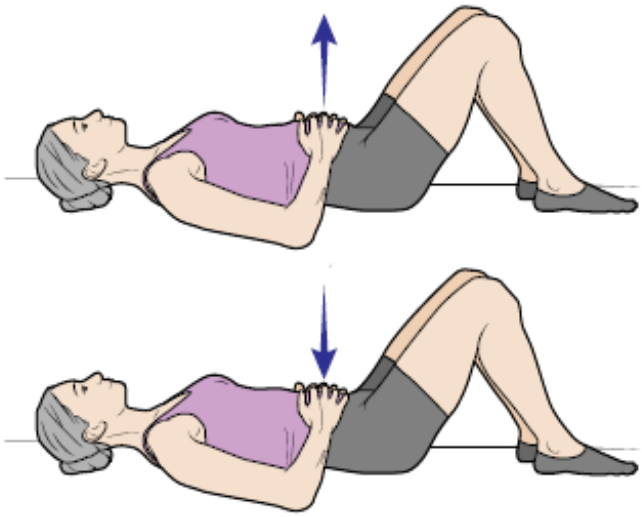

Рисунок 6. Диафрагмальное дыхание

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Beginner Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center