Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения в кресле

В этом материале описаны простые упражнения, которые можно выполнять в кресле; они повысят силу мышц и помогут вам двигаться более свободно.

При наличии у вас определенных состояний, таких как:

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

вам может потребоваться изменить или пропустить некоторые из этих упражнений. 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/chair-exercises-01 чтобы посмотреть это видео.

Советы по выполнению упражнений в кресле

- Старайтесь выполнять каждое из этих 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.
- Во время упражнений считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Помните, что даже небольшая физическая нагрузка лучше, чем полное ее отсутствие.
- Во время выполнения этих упражнений вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Не задерживайте

дыхание.

Предметы для упражнений

Перед началом упражнений подготовьте следующие предметы:

- кресло с подлокотниками;
- подушка.

Подъем пяток и пальцев ног

Можно выполнять это упражнение обеими стопами одновременно.

1. Исходное положение — ступни на полу. Поднимайте пальцы ног вверх, по направлению к носу, не отрывая пятки от пола (см. рисунок 1).
2. Затем опустите пальцы ног на пол и постарайтесь поднять пятки над полом (см. рисунок 1).
3. По возможности повторяйте шаги 1 и 2 в течение 30 секунд.

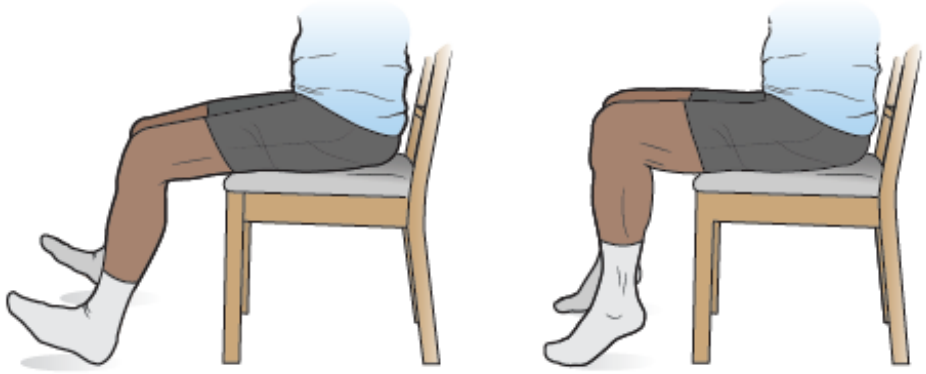


Рисунок 1. Подъем пяток и пальцев ног

Марш в положении сидя

1. Сядьте в кресло с подлокотниками.
2. Исходное положение — ступни на полу.
3. Медленно поднимите одно колено, не откидываясь назад (см. рисунок 2). Чтобы верхняя часть туловища не отклонялась назад, вы можете держаться за подлокотники.
4. Затем опустите ногу и поставьте ступню на пол.
5. Выполните это упражнение другой ногой.
6. По возможности повторяйте шаги 1–4 в течение 30 секунд.

Рисунок 2. Марш в положении сидя

Поочередные разгибания ног в колене

1. Сядьте на стул.
2. Исходное положение — ступни на полу.
3. Поднимите и выпрямите одну ногу, насколько это возможно. Удерживайте это положение в течение 1 секунды, затем согните ногу в колене и постарайтесь дотянуться пяткой как можно ближе к креслу (см. рисунок 3).
4. Опустите ногу и поставьте ступню на пол.
5. Выполните это упражнение другой ногой.
6. По возможности повторяйте шаги 1–5 в течение 30 секунд.

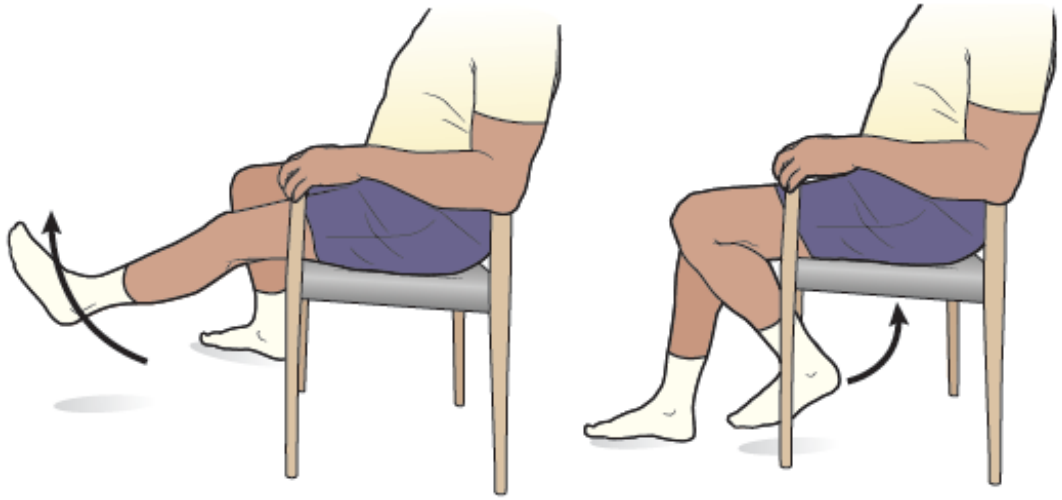


Рисунок 3. Поочередные разгибания ног в колене

Разведение/сведение коленей

1. Сядьте на стул.
2. Поставьте ступни на пол.
3. Положите руки на внутреннюю поверхность коленей. Аккуратно сводите колени, оказывая сопротивление руками. Удерживайте это положение в течение 3 секунд. Затем расслабьтесь.
4. Положите руки на внешнюю поверхность коленей. Аккуратно разводите колени, оказывая сопротивление руками. Удерживайте это положение в течение 3 секунд. Затем расслабьтесь. (см. рисунок 4)
5. По возможности повторяйте шаги 1–4 в течение 30 секунд.

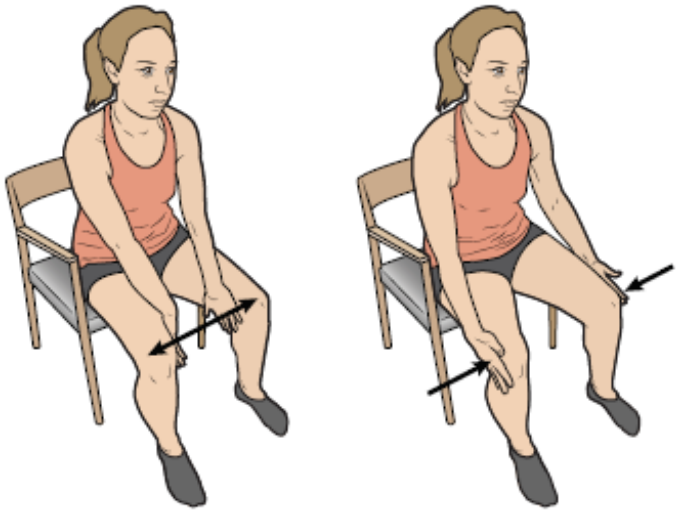


Рисунок 4. Разведение/сведение коленей

Сжатие ягодиц

1. Сядьте прямо в кресле. Положите руки на подлокотники кресла. Поставьте ступни на пол.
2. Плотно сожмите ягодицы (мышцы ягодиц) (см. рисунок 5).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3.
4. Расслабьте ягодицы.
5. По возможности повторяйте шаги 1–4 в течение 30 секунд.

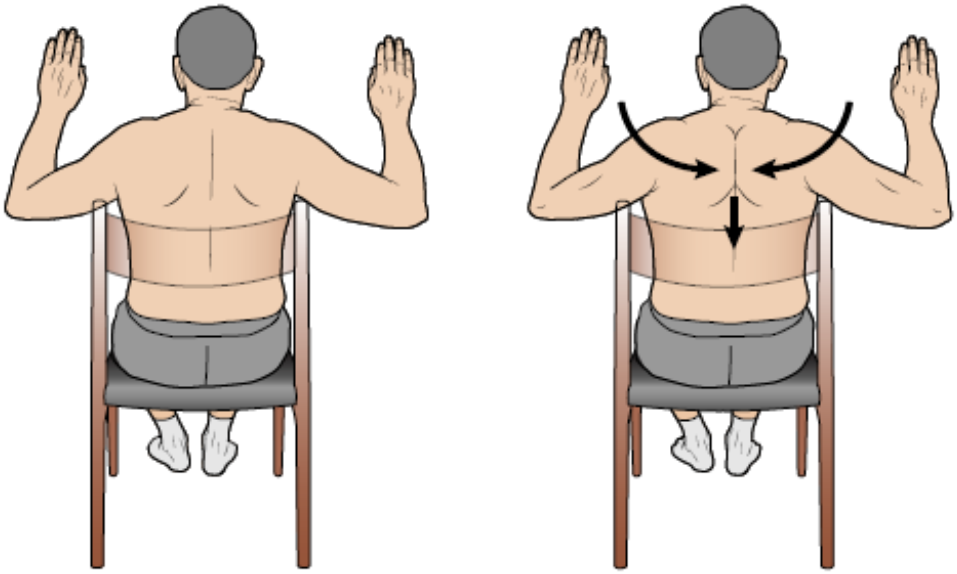
Рисунок 5. Сжатие ягодиц

Упражнение «W»

1. Сядьте в удобное положение, спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Разведите руки в стороны в форме буквы «W» ладонями вперед (см. рисунок 6). Попытайтесь поднять кисти рук так, чтобы они оказались на уровне лица. Если вы не можете поднять руки так высоко, поднимите их до максимального комфортного для вас уровня или положите их на подлокотники кресла.
3. Опустите локти к корпусу, осторожно сведите лопатки и опустите их вниз, как будто вы хотите зажать между ними карандаш. При этом ваша грудь должна выпятиться колесом.
4. Удерживайте это положение в течение 5 секунд, вдыхая носом и выдыхая через сложенные в

трубочку губы (будто задуваете свечи). Затем расслабьтесь.

5. По возможности повторяйте шаги 1–4 в течение 30 секунд.



Растяжка стенки грудной клетки с руками над головой и дыхание по схеме 4-8-8

1. Сядьте в удобное положение, спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Положите руки вдоль туловища.
3. Поднимите руки вверх над головой, не откидываясь назад (см. рисунок 7). Поднимая руки, делайте вдох в течение 4 секунд.
4. Постарайтесь задержать дыхание и держать руки поднятыми в течение 8 секунд (см. рисунок 7).
5. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд,

опуская прямые руки.

6. По возможности повторите упражнение 3 раза.

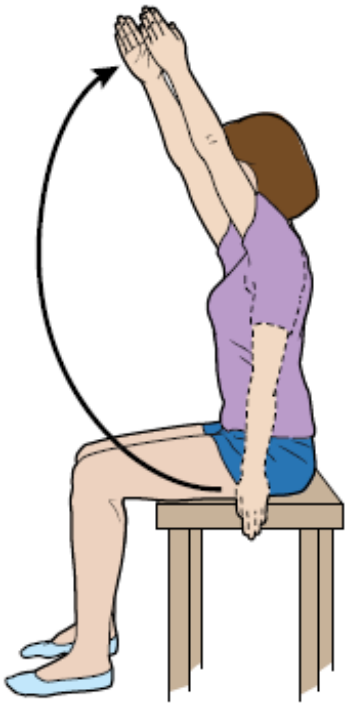


Рисунок 7. Растяжка стенки грудной клетки с руками над головой и дыхание по схеме 4-8-8

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.

Chair Exercises - Last updated on March 1, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center