Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Физические упражнения после операции на шее

Эта информация научит вас, как делать упражнения для шеи и плеча после операции на шее.

Об упражнениях после операции на шее

После операции у вас может оставаться чувство скованности и слабости шеи и плеча с той стороны, на которой проводилась операция. Упражнения, описанные в этом материале, помогут укрепить мышцы шеи и плеча и сделать их более гибкими. Благодаря им вы сможете шевелить плечом и шеей так же, как и до операции.

Советы для повседневной жизни

Во время восстановления вам может быть сложнее заниматься повседневными делами. Эти советы должны вам помочь.

- Следите чтобы ваши плечи были отведены назад и расслаблены, а голова чуть отклонена назад. Это поможет соблюдать правильную осанку. Это также поможет расслабить ваши грудные мышцы и снимет нагрузку с мышц шеи и плеча.
- Во время сна лежите как можно дольше на спине. Если вам нужно лечь на сторону, не подвергнутую операции, вы можете положить руку на прооперированной стороне на подушку перед вами. Это предотвратит случайное растяжение плеча. Не лежите на стороне, подвергнутой операции, если это не разрешит ваш медицинский сотрудник.
- Не поднимайте и не носите ничего тяжелее 3 фунтов (1,4 кг) на стороне,

подвергнутой операции. Для сравнения, утюг весит примерно 3 фунта (1,4 кг), а бутылка в 1/2 галлона молока весит 4 фунта (1,8 кг). Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником, прежде чем поднимать или носить что-либо весом более 3 фунтов (1,4 кг).

- Не носите тяжелую сумку через плечо или портфель на стороне, подвергнутой операции. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником, прежде чем носить рюкзак или ранец.

Упражнения

В этом разделе описаны упражнения, которые вам следует выполнять после операции на шее, чтобы ускорить процесс заживления. **Приступайте к выполнению этих упражнений только после того, как ваш медицинский сотрудник скажет вам, что это безопасно. Вам также скажут, когда ваш разрез (хирургический надрез) заживет достаточно, чтобы начать выполнять эти упражнения.** Если вы начнете выполнять эти упражнения слишком рано или слишком поздно, это может повлиять на то, насколько хорошо будут работать ваши плечо и шея в будущем.

Следуйте этим советам при выполнении упражнений.

- Вам может понадобиться таймер или часы, чтобы удерживать положение при выполнении упражнений на растяжку необходимое количество времени.
- Дышите нормально. При выполнении упражнений не задерживайте дыхание.
- Выполняйте упражнения медленно и плавно. Не делайте быстрых и резких движений.
- Наблюдайте за своими движениями в зеркале, чтобы следить за осанкой.
- Прекратите выполнять упражнение, если оно вызывает боль или дискомфорт, либо если у вас возникли тошнота, головокружение или отек. В этом случае позвоните вашему медицинскому сотруднику и скажите об этом.

Выполняйте эти упражнения 2 раза в день в течение 3 месяцев. Возможно, вы сможете двигать плечом и ваша шея полностью восстановит подвижность до истечения трех месяцев. В этом случае узнайте у вашего медицинского сотрудника, можно ли перестать выполнять упражнения. Если спустя три месяца выполнения этих упражнений вы все еще не можете двигать шеей или плечом, скажите об этом вашему медицинскому сотруднику.

Диагональная растяжка шеи: вверх

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Осторожно поверните голову так, чтобы вы смотрели вверх и направо.
2. Положите правую руку на левую щеку и челюсть. Слегка надавите рукой на голову, чтобы сильнее растянуть мышцы шеи (см. рисунок 1).



Рисунок 1.
Диагональная растяжка шеи: вверх

3. Повторите это упражнение в другом направлении.
4. **Удерживайте каждое положение в течение 30 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите это упражнение по 5 раз для каждой стороны.**

Диагональная растяжка шеи: вниз

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Осторожно поверните голову так, чтобы вы смотрели вниз и налево.

2. Положите левую руку сверху на голову. Слегка надавите рукой на голову, чтобы сильнее растянуть мышцы шеи (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Диагональная растяжка шеи: вниз

3. Повторите это упражнение в другом направлении.
4. **Удерживайте каждое положение в течение 30 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите это упражнение по 5 раз для каждой стороны.**

Боковая растяжка шеи

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Сядьте или встаньте и вытяните правую руку вниз.
2. Положите левую руку сверху на голову.
3. Аккуратно потяните голову по направлению к левому плечу, чтобы растянуть мышцы с правой стороны шеи (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Боковая растяжка шеи

4. Повторите это упражнение в другом направлении.
5. **Удерживайте каждое положение в течение 30 секунд, а затем отдохните. Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите это упражнение по 5 раз для каждой стороны.**

Растяжка грудных мышц в дверном проеме

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Встаньте в дверном проеме.
2. Поставьте предплечья и кисти рук по бокам дверного проема на уровне плеч (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Растяжка грудных мышц в дверном проеме

3. Аккуратно шагните вперед, пока не почувствуете легкое растяжение в области груди и в передней поверхности плеч. Спину держите прямо, плечи и шея расслаблены.
4. **Удерживайте такое положение в течение 30 секунд, затем отдохните.**
5. Вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища.
6. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 5 раз.**

Втягивание подбородка

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Сядьте или встаньте так, чтобы ваша спина и голова опирались на стену.
2. Втяните подбородок и попробуйте прижать заднюю поверхность шеи к стене (см. рисунок 5).**Удерживайте это положение в течение 5 секунд, затем отдохните.**

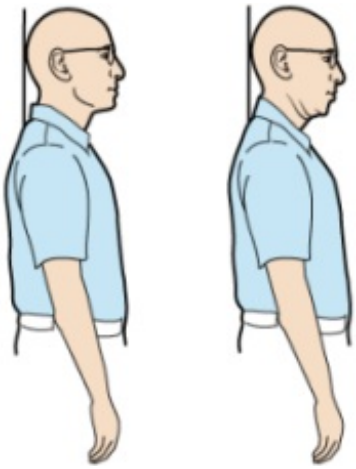


Рисунок 5.
Втягивание подбородка

3. Вернитесь в исходное положение.
4. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

Опускание челюсти

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Сядьте или встаньте напротив зеркала, чтобы видеть свое лицо.
2. Поместите кончик языка за верхние зубы.
3. Медленно опустите нижнюю челюсть, чтобы открыть рот, удерживая язык у нёба (см. рисунок 6). Смотрите в зеркало и следите за тем, чтобы открывать рот ровно, не двигая челюстью из стороны в сторону. **Удерживайте это положение в течение 10 секунд, затем отдохните.**



Рисунок 6.
Опускание челюсти

4. Закройте рот.
5. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

Вращение плечами назад

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Сядьте прямо, соблюдая правильную осанку.
2. Поднимите плечи вверх по направлению к ушам, а затем отведите плечи назад (см. рисунок 7).

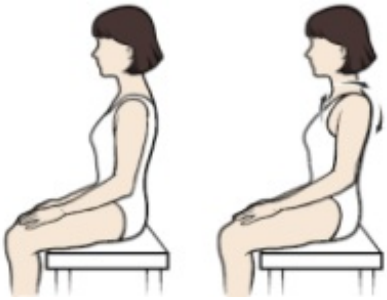


Рисунок 7. Вращение плечами назад

3. Медленно опустите их.
4. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

Круговые движения руками

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Сядьте или встаньте, опустив руки вдоль туловища. Поверните ладони вперед, а большие пальцы направьте в потолок.
2. Поднимите руки вверх и поверните их по кругу назад (см. рисунок 8).

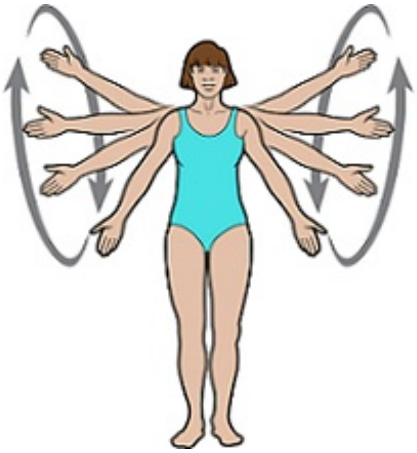


Рисунок 8. Круговые движения руками

3. Вернитесь в исходное положение.
4. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

Отведение рук и плечей назад

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Встаньте или сядьте, вытянув руки перед собой и развернув ладони вперед.
2. Опустите плечи вниз по направлению от ушей. Это предотвратит подъем плечей.
3. Отведите руки в стороны, сводя при этом лопатки (см. рисунок 9). **Удерживайте это положение в течение 5 секунд, затем отдохните.**



Рисунок 9. Отведение рук и плечей назад

4. Вернитесь в исходное положение.
5. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

Диафрагмальное дыхание

Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

1. Лягте на спину или сядьте на стул со спинкой.
2. Положите одну или обе руки себе на живот (см. рисунок 10).

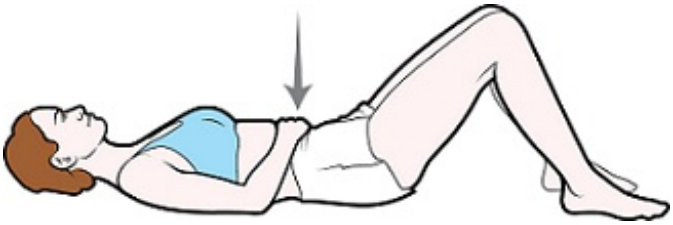


Рисунок 10. Диафрагмальное дыхание

3. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдохните через рот. Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.
5. **Между повторениями делайте 1 глубокий вдох. Повторите 10 раз.**

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center