Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения для лимфодренажа: руки и верхняя часть тела

В этом материале описаны упражнения, которые можно выполнять, чтобы справиться с лимфедемой (отеком) рук и/или верхней части тела.

Упражнения, которые помогают справиться с лимфедемой, называются противоотечными. Они являются важной частью лечения лимфедемы. Такие упражнения помогают перемещать лимфу по телу. Они также помогут вам лучше двигаться.

Прежде чем приступить к выполнению этих упражнений, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Вам могут посоветовать изменить частоту выполнения упражнений или количество их повторений, а также изменить способ выполнения некоторых упражнений. Следуйте полученным указаниям.

При любой программе упражнений важно постепенно увеличивать нагрузку. Начните с меньшего количества повторений и меньшего времени удержания. Работайте над тем, чтобы делать больше повторений с более длительным временем удержания. Это позволит вашим мышцам привыкнуть к упражнениям.

Указания общего характера

- Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они приведены в этом материале.
- Повторите каждое упражнение 10 раз, если сможете. Полезно считать каждое повторение вслух.

- Выполняйте эти упражнения 2 раза в день.

Что нужно сделать перед выполнением этих упражнений

- Оденьтесь удобно. Одежда не должна ограничивать ваших движений.
- Если у вас есть бандажи или компрессионная одежда, надевайте их во время тренировок.

Что нужно делать во время выполнения этих упражнений

- Не задерживайте дыхание. В этом может помочь счет каждого повторения вслух.
- Амплитуда движения должна быть такой, чтобы вы не чувствовали боль. Если у вас есть вопросы о том, как выполнять те или иные упражнения, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.
- Эти упражнения можно выполнять лежа, сидя или стоя. Очень важно выполнять их в удобном положении, сохраняя правильную осанку. Ниже представлены несколько рекомендаций по улучшению осанки:
  - Смотрите вперед, слегка прижав подбородок к груди.
  - Если вы сидите, выбирайте стул со спинкой. Сядьте прямо и поставьте ноги на пол. Колени должны быть на одной линии с лодыжками, а плечи — на одной линии с бедрами.
  - Если вы стоите, бедра, колени и лодыжки должны находиться на одной линии с плечами. Ступни должны быть полностью на полу.

Глубокая дыхательная гимнастика

Удобнее всего выполнять это упражнение лежа на спине. Вы также можете выполнять его стоя или сидя.

1. Положите одну или обе руки себе на живот.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться (см. рисунок 1), но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.

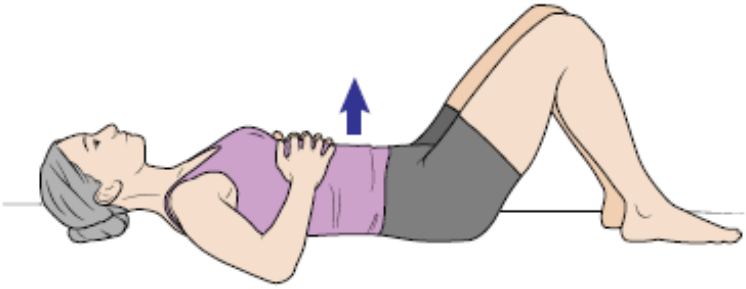


Рисунок 1. Вдохните так, чтобы живот поднялся

3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.

Повторите 10 раз.

Упражнения для шеи

Поворот головы

1. Исходное положение — смотрите вперед, плечи расслаблены.
2. Медленно поверните голову и посмотрите через правое плечо (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Посмотрите через правое плечо

3. Медленно вернитесь в исходное положение.

4. Медленно поверните голову и посмотрите через левое плечо (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Посмотрите через левое плечо

5. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Наклон головы в сторону

1. Исходное положение — смотрите вперед, плечи расслаблены.
2. Медленно наклоните голову, чтобы левое ухо оказалось у левого плеча (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Наклоните голову влево

3. Медленно вернитесь в исходное положение.
4. Медленно наклоните голову, чтобы правое ухо оказалось у правого плеча (см. рисунок 5).



Рисунок 5. Наклоните голову вправо

5. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Упражнения для плечевого пояса

Вращение плечами назад

1. Исходное положение — руки свободно опущены вдоль туловища.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз (см. рисунок 6). Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно.

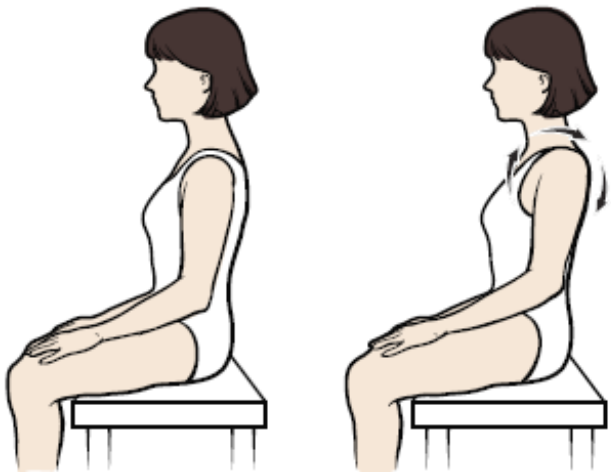


Рисунок 6. Вращение плечами

Повторите 10 раз.

Если вы ощущаете некоторое стеснение в области грудной клетки,

начните с меньших кругов. Увеличивайте их по мере расслабления мышц.

Сжатие лопаток

1. Исходное положение — руки свободно опущены вдоль туловища, ладони направлены вверх.
2. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз (см. рисунок 7). Во время выполнения этого упражнения вдыхайте через нос, чтобы увеличить объем грудной клетки.

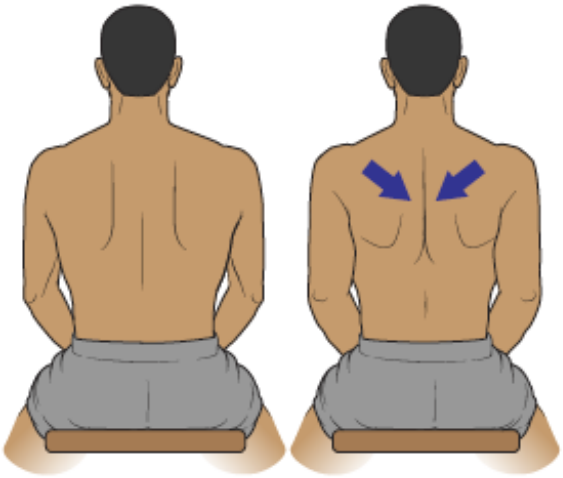


Рисунок 7. Сведите лопатки и опустите их вниз

3. Выдохнув, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Отдохните в течение нескольких секунд.

Повторите 10 раз.

Упражнения для рук

Вы можете выполнять эти упражнения одной или двумя руками одновременно. Возможно, вам будет удобнее выполнять их сначала одной рукой, потом другой.

Подъем рук

1. Исходное положение — руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Обратив ладони друг к другу, поднимите руки перед собой и вверх над головой (см. рисунок 8). Если одна рука слабее другой, сцепите руки вместе.

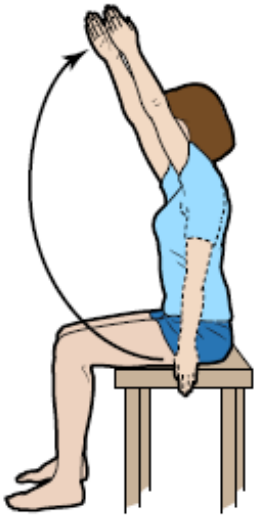


Рисунок 8. Поднимите руки перед собой

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз. Если вы выполняете это упражнение сначала одной рукой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой руки.

Подъем рук в стороны

1. Исходное положение — руки свободно опущены вдоль туловища.
2. Медленно поднимите руки в стороны как можно выше (см. рисунок 9). Постарайтесь поднять их над головой, если сможете.

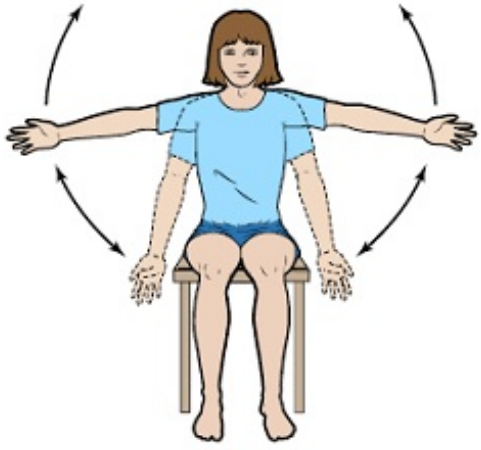


Рисунок 9. Поднимите руки в стороны

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз. Если вы выполняете это упражнение сначала одной рукой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой руки.

Поднятие плеч

1. Исходное положение — руки сцеплены вместе перед собой.
2. Медленно поднимите руки, держа их сцепленными вместе (см. рисунок 10, слева). Опустите руки на затылок или на шею (см. рисунок 10, в центре). Не наклоняйте шею и голову вперед.
3. Разведите локти как можно шире (см. рисунок 10, справа).

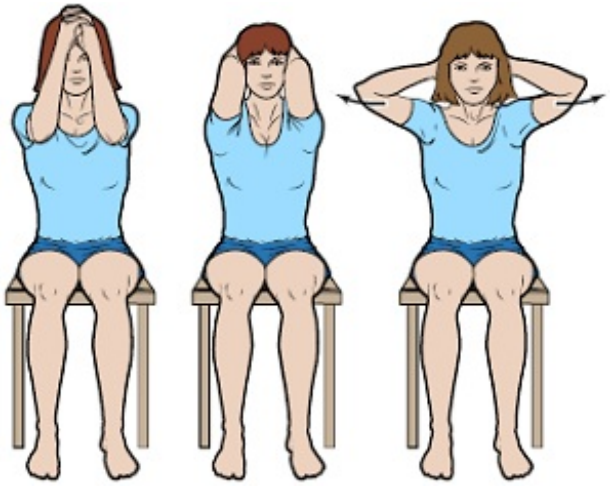


Рисунок 10. Поднятие плеч

4. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Сгибание локтей

Выполняйте это упражнение для каждой руки по очереди.

1. Исходное положение — руки свободно опущены вдоль туловища, локти прямые, ладони направлены вперед (см. рисунок 11).



Рисунок 11. Ладони развернуты вперед

2. Сгибайте руку в локте, пока ладонь не коснется плеча (см. рисунок 12).



Рисунок 12. Сгибание руки в локте

3. Вернитесь в исходное положение.
4. Выполните это упражнение другой рукой.

Повторите 10 раз для каждой руки.

Вращение предплечьями

1. Положите предплечья на колени ладонями вниз.
2. Приподнимите одну руку. Поверните ладонь так, чтобы она была направлена вверх (см. рисунок 13).



Рисунок 13. Поднимите руку и поверните ладонь так, чтобы она была направлена вверх

3. Поверните ладонь так, чтобы она была направлена вниз (см. рисунок 14). Вернитесь в исходное положение.



Рисунок 14. Поверните ладонь так, чтобы она была направлена вниз

4. Выполните это упражнение другой рукой.

Повторите 10 раз для каждой руки.

Вращение запястьем

Помните, что амплитуда движения должна быть такой, чтобы вы не чувствовали боль.

1. Исходное положение — руки вдоль туловища. Согните локти под углом 90 градусов, ладони направлены вниз.
2. Вращайте запястьями так, чтобы ладони были обращены вверх (см. рисунок 15). Старайтесь, чтобы предплечье оставалось неподвижным.

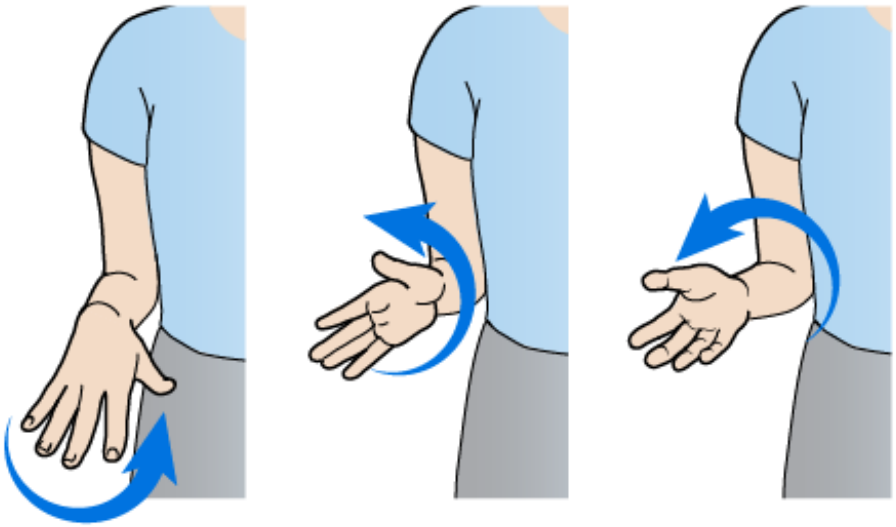


Рисунок 15. Вращайте запястьем

Повторите 10 раз. Если вы выполняете это упражнение сначала одной рукой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой руки.

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 16).

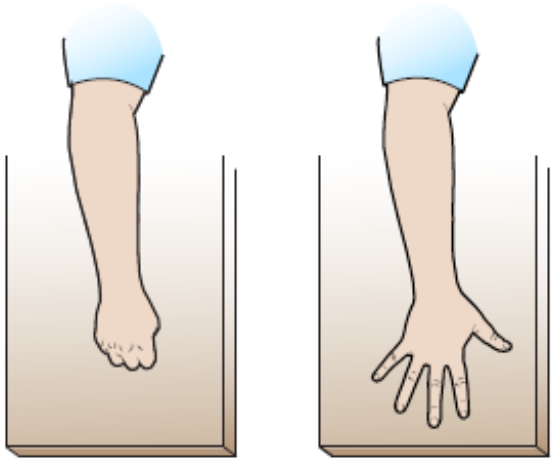


Рисунок 16. Сгибание пальцев

3. Разожмите пальцы и повторите упражнение.

Повторите 10 раз. Если вы выполняете это упражнение сначала одной рукой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой руки.

Растяжка пальцев

1. Положите предплечья на плоскую поверхность, например на стол или на колени.
2. Медленно разведите пальцы в стороны, а затем снова сведите их вместе (см. рисунок 17).

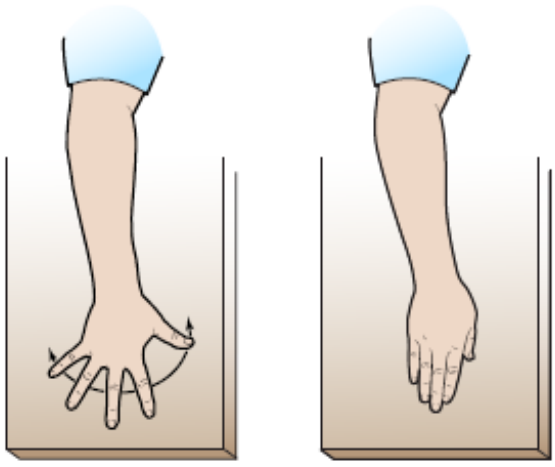


Рисунок 17. Растяжка пальцев

Повторите 10 раз. Если вы выполняете это упражнение сначала одной

рукой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой руки.

Глубокая дыхательная гимнастика

В конце тренировки вы можете 5 раз повторить глубокую дыхательную гимнастику.

Службы поддержки

Мы рекомендуем вам продолжать заниматься тем, что вам нравится. Если у вас есть вопросы о возвращении к своему привычному образу жизни или лимфедеме, поговорите со своим медицинским сотрудником или лимфологом. Возможно, вам также помогут перечисленные ниже службы поддержки.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society (ACS))
www.cancer.org
800-227-2345
ACS предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы

Сеть образования и научных исследований в сфере заболеваний лимфатической системы (Lymphatic Education and Research Network (LE&RN))
www.lymphaticnetwork.org
516-625-9675
LE&RN предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы, а также ресурсы и образовательные материалы.

Национальный институт рака (National Cancer Institute (NCI))
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
NCI предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

Национальная сеть больных лимфедемой (National Lymphedema Network)
www.lymphnet.org
415-908-3681

Национальная сеть больных лимфедемой предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы, а также ресурсы и образовательные материалы.

Программа Step Up, Speak Out
www.stepup-speakout.org
Программа Step Up, Speak Out предоставляет информацию и учебные материалы о лимфедеме.

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