Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения для лимфодренажа: голова и шея

В этом материале описаны упражнения, которые можно выполнять, чтобы справиться с лимфедемой (отеком) головы и/или шеи.

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.

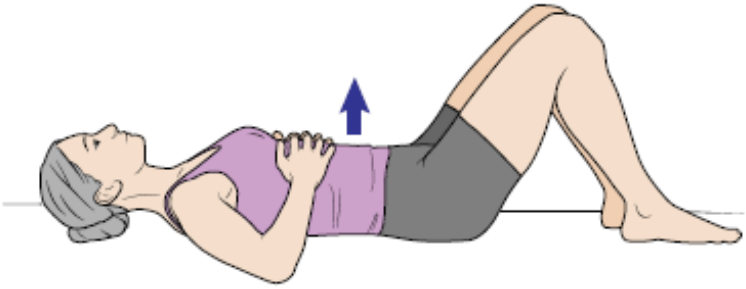


Рисунок 1. Вдохните так, чтобы живот поднялся

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 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 2). Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно.

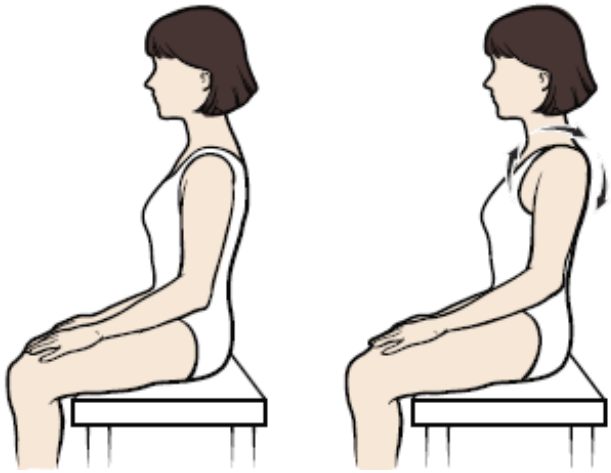


Рисунок 2. Вращение плечами назад

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 3). Во время выполнения этого упражнения вдыхайте через нос, чтобы увеличить объем грудной клетки.

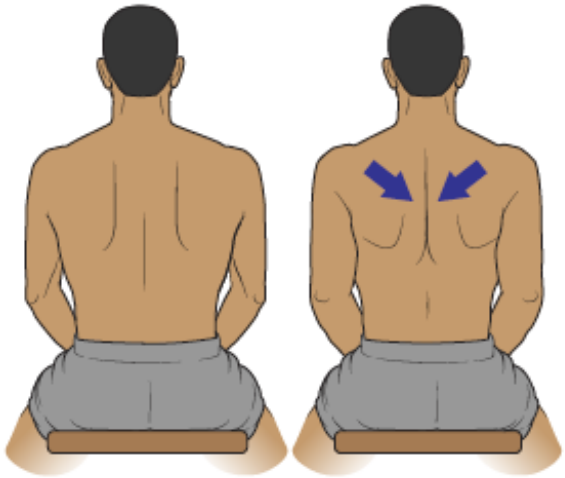


Рисунок 3. Сжатие лопаток

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

Повторите 10 раз.

Растяжка грудных мышц в дверном проеме

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

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. Сделайте глубокий вдох.

Повторите 10 раз.

Упражнения для шеи

Растяжка шеи по диагонали вверх

1. Исходное положение — смотрите вперед, плечи расслаблены.
2. Осторожно поверните голову вправо и вверх.
3. Положите правую руку на левую щеку и челюсть. Слегка надавите, чтобы сильнее растянуть мышцы шеи (см. рисунок 5).



Рисунок 5. Растяжка шеи по диагонали вверх

4. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте глубокий вдох.
5. Осторожно поверните голову влево и вверх.
6. Положите левую руку на правую щеку и челюсть. Слегка надавите, чтобы усилить растяжение.
7. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте глубокий вдох.

Повторите упражнение по 10 раз для каждой стороны.

Наклон головы вперед/назад

1. Исходное положение — смотрите вперед, плечи расслаблены.
2. Медленно наклоните голову вперед, смотрите в пол (см. рисунок 6). Удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Рисунок 6. Наклон головы вперед

3. Медленно поднимите голову и отведите назад, смотрите в потолок (см. рисунок 7). Удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Рисунок 7. Наклон головы назад

4. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Поворот головы

1. Исходное положение — смотрите вперед, плечи расслаблены.
2. Медленно поверните голову и посмотрите через правое плечо (см. рисунок 8).



Рисунок 8. Поворот головы вправо

3. Медленно вернитесь в исходное положение.
4. Медленно поверните голову и посмотрите через левое плечо (см. рисунок 9).



Рисунок 9. Поворот головы влево

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 10).



Рисунок 10. Наклон головы влево

3. Медленно вернитесь в исходное положение.
4. Медленно наклоните голову, чтобы правое ухо оказалось у правого плеча (см. рисунок 11).



Рисунок 11. Наклон головы вправо

5. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Втягивание подбородка

1. Если вы стоите, прижмите спину и голову к стене. Если вы сидите, откиньтесь на спинку стула, чтобы сохранить правильную осанку.
2. Втяните подбородок и попробуйте прижать заднюю поверхность шеи к стене или стулу (см. рисунок 12).

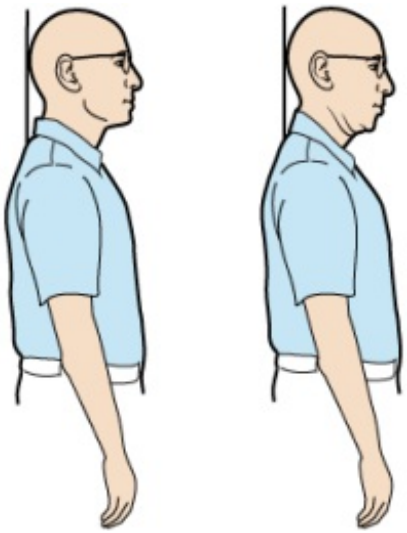


Рисунок 12. Втягивание подбородка

3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.

Упражнения для рта

Открытие рта

1. Откройте рот как можно шире (см. рисунок 13), пока не почувствуете легкое растяжение, но боли быть не должно.

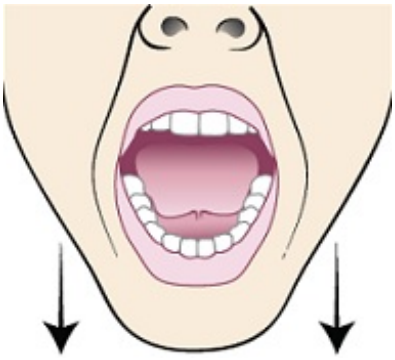


Рисунок 13. Открытие рта как можно шире

Повторите 10 раз.

Боковые движения челюсти

1. Сместите нижнюю челюсть влево (см. рисунок 14). Удерживайте эту растяжку в течение 3 секунд, а затем отдохните.



Рисунок 14. Сместите челюсть влево

2. Сместите нижнюю челюсть вправо (см. рисунок 15). Удерживайте эту растяжку в течение 3 секунд, а затем отдохните.



Рисунок 15. Сместите челюсть вправо

Повторите 10 раз.

Улыбка

1. Поднимите боковые стороны рта вверх в улыбке (см. рисунок 16).



Рисунок 16. Поднимите боковые стороны рта в улыбке

Повторите 10 раз.

Нахмуривание

1. Нахмурьтесь, опустив уголки рта вниз.
2. Напрягите мышцы шеи, чтобы подтянуть кожу под челюстью (см. рисунок 17).

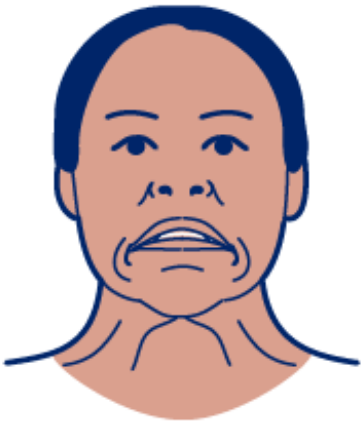


Рисунок 17. Опустите уголки рта и напрягите мышцы шеи

Повторите 10 раз.

Надувание щек с поджатыми губами

1. Сомкните губы и наберите воздух в одну щеку (см. рисунок 18). Щека

должна раздуться, как воздушный шар.



Рисунок 18. Надуйте одну щеку

2. Выдохните через сомкнутые губы (см. рисунок 19).

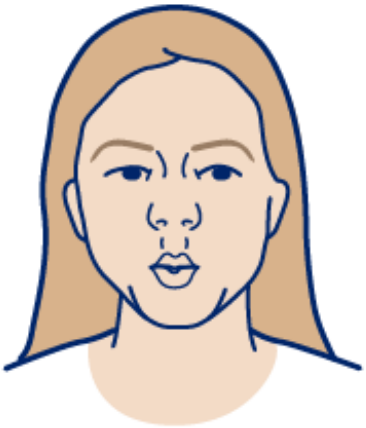


Рисунок 19. Выдохните через сомкнутые губы

3. Сомкните губы и наберите воздух в другую щеку (см. рисунок 20).



Рисунок 20. Надуйте другую щеку

Повторите 10 раз.

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