



## 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. Он может изменить частоту выполнения упражнений или количество их повторений, а также изменить способ выполнения некоторых упражнений. Следуйте его рекомендациям.

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.

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

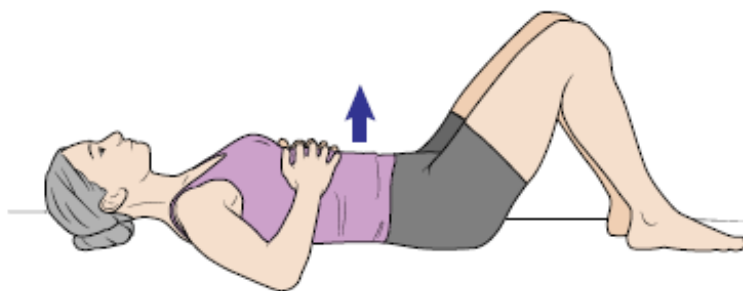


Рисунок 1. Глубокая дыхательная гимнастика

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.

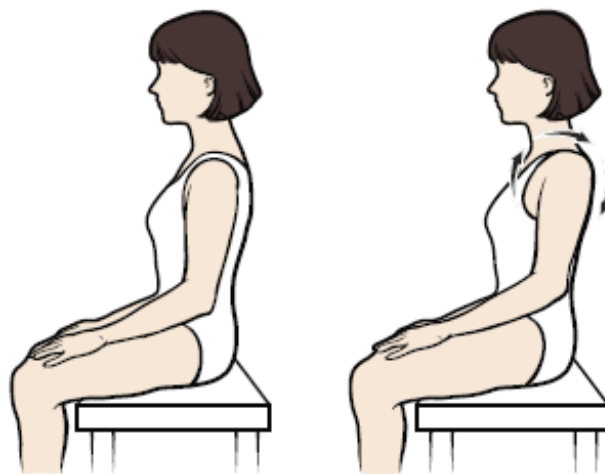


Рисунок 2. Вращение плечами назад

---

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.

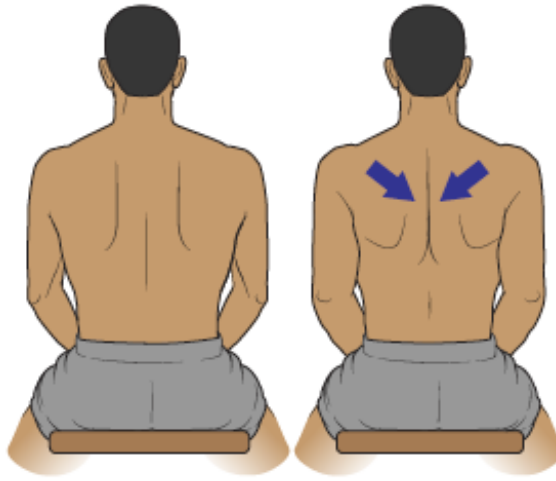


Рисунок 3. Сжатие лопаток

---

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).

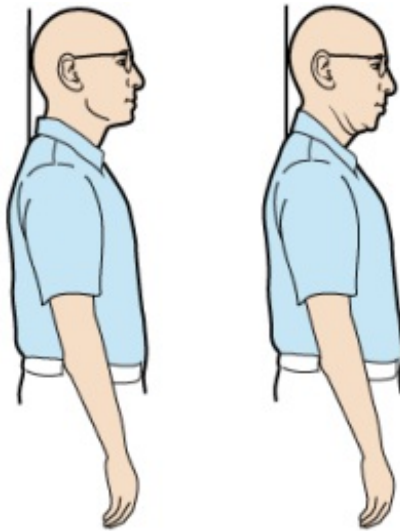


Рисунок 12.  
Втягивание  
подбородка

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.

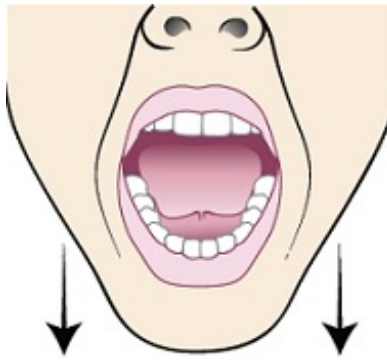


Рисунок 13.  
Открытие рта  
как можно шире

---

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).

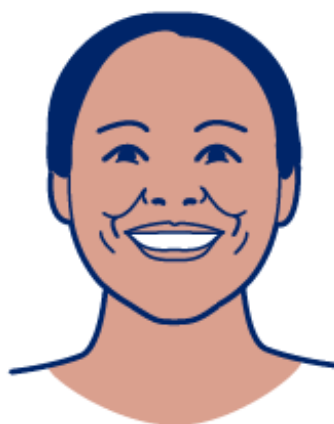


Рисунок 16.  
Поднимите  
боковые стороны  
рта в улыбке

---

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).

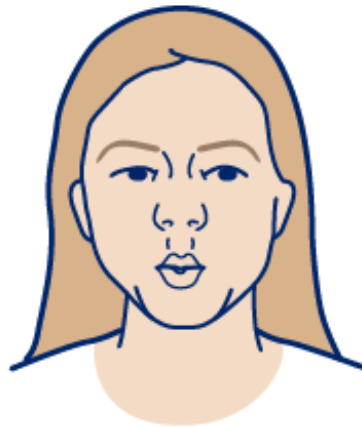


Рисунок 19.  
Выдохните через  
сомкнутые губы

---

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.stepup-speakout.org)

Программа Step Up, Speak Out предоставляет информацию и учебные материалы о лимфедеме.

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](http://www.mskcc.org/pe).

Exercises for Lymph Drainage: Head and Neck - Last updated on June 28, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center