Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения для лимфодренажа: ноги и нижняя часть тела

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

Лучше всего выполнить все упражнения, приведенные в этом материале. Но если у вас мало времени, вы можете выполнять только упражнения в положении сидя или стоя.

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.
- Некоторые из этих упражнений 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.

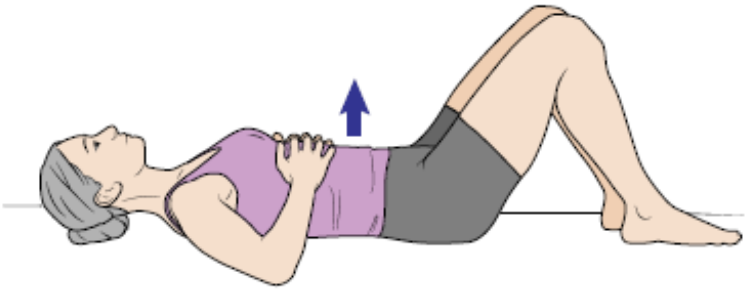


Рисунок 1. Вдохните так, чтобы живот поднялся

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

Повторите 10 раз.

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.

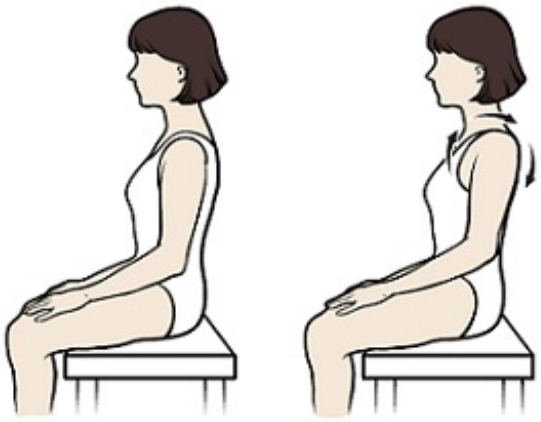


Рисунок 2. Круговое вращение плечами

Повторите 10 раз.

Если вы ощущаете некоторое стеснение в области грудной клетки, начните с меньших кругов. Увеличивайте их по мере расслабления мышц.

Упражнения в положении сидя

Марш в положении сидя

1. Сядьте в кресло с подлокотниками. Положите руки на подлокотники, а ноги поставьте ровно на пол.
2. Медленно поднимите одно колено, не откидываясь назад (см. рисунок 3). Для этого держитесь за подлокотники.



Рисунок 3. Поднятие колена

3. Опустите ногу и поставьте ступню на пол.
4. Выполните это упражнение другой ногой.

Повторите 10 раз для каждой ноги.

Сжатие ягодиц

1. Сядьте в кресло с подлокотниками. Положите руки на подлокотники, а ноги поставьте ровно на пол. Убедитесь, что сидите прямо.
2. Плотно сожмите ягодицы (мышцы ягодиц) на 3 секунды (см. рисунок 4). Лучше всего считать вслух.



Рисунок 4. Сжатие ягодиц

3. Расслабьте ягодицы.

Повторите 10 раз.

Поочередные разгибания ног в колене

1. Сядьте на стул. Поставьте ступни на пол.
2. Выпрямите одну ногу, насколько это возможно. Задержите на 1–2 секунды (см. рисунок 5).



Рисунок 5. Выпрямление ноги

3. Поставьте ногу на пол.
4. Выполните это упражнение другой ногой.

Повторите 10 раз для каждой ноги.

Подъем пяток и пальцев ног

Можно выполнять это упражнение обеими стопами одновременно. Если вы решили выполнять упражнение сначала одной стопой, потом другой, сделайте по 10 повторений для каждой стопы.

1. Сядьте на стул и поставьте ступни на пол.
2. Поднимайте пальцы ног вверх, по направлению к носу, не отрывая пятки от пола (см. рисунок 6 слева). Затем расслабьте стопы.
3. Опустите пальцы ног на пол и постарайтесь поднять пятки над полом (см. рисунок 7 справа). Затем расслабьте стопы.

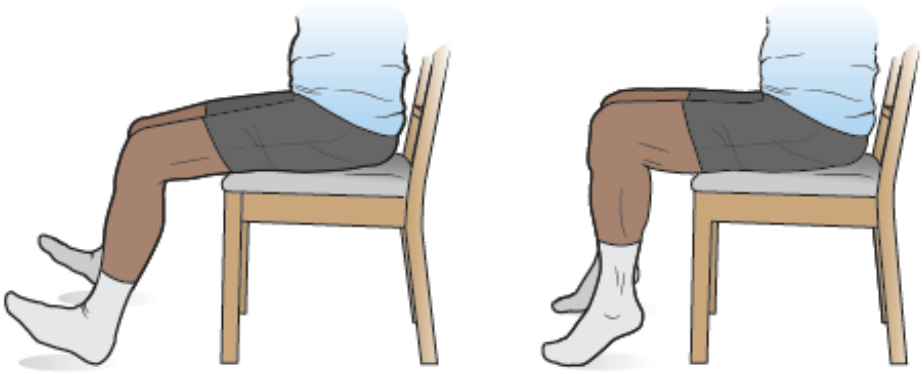


Рисунок 6. Подъем пальцев ног (слева) и пяток (справа)

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

Вращение стопой

1. Лягте на спину или сядьте в кровати или на стуле.
2. Сделайте 10 вращений одной стопой по часовой стрелке (вправо) (см. рисунок 8).



Рисунок 8. Вращение стопой

3. Измените направление и сделайте 10 вращений стопой против часовой стрелки (влево).
4. Выполните это упражнение другой ногой.

Упражнения в положении стоя

Выполняя эти упражнения, держитесь за устойчивую поверхность, чтобы сохранить равновесие. Дома и в больнице вы можете использовать поверхность стола или устойчивый стул. В больнице вы также можете использовать поднятые перила кровати или поручни в коридоре.

Мини-приседания

1. Встаньте на расстоянии 6–12 дюймов (15–30 сантиметров) от устойчивой поверхности. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Медленно сгибайте тазобедренные и коленные суставы, пока колени не окажутся под углом около 45 градусов (см. рисунок 5). Спину держите прямо.

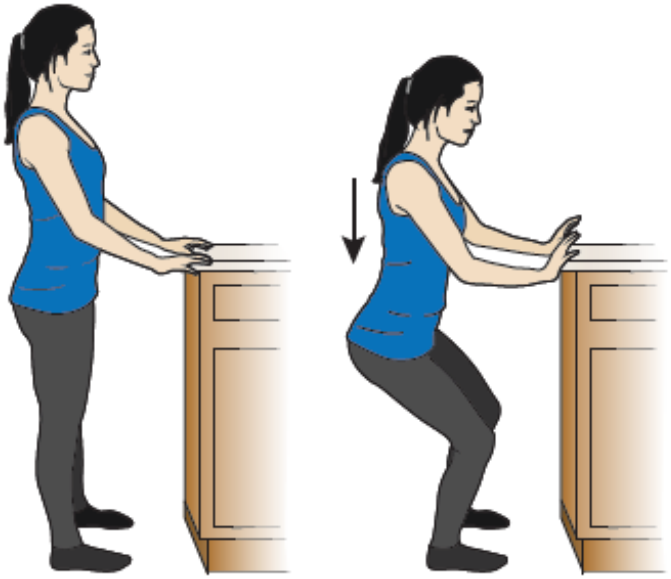


Рисунок 9. Сгибание в тазобедренных и коленных суставах

3. Медленно выпрямляйте тазобедренные и коленные суставы, сжимая мышцы ягодиц и передней поверхности бедра, пока не выпрямитесь.

Повторите 10 раз.

Махи ногами в сторону в положении стоя

При выполнении этого упражнения стойте прямо. Не наклоняйтесь в

сторону или вперед.

1. Отведите одну ногу в сторону носком вперед (см. рисунок 10).

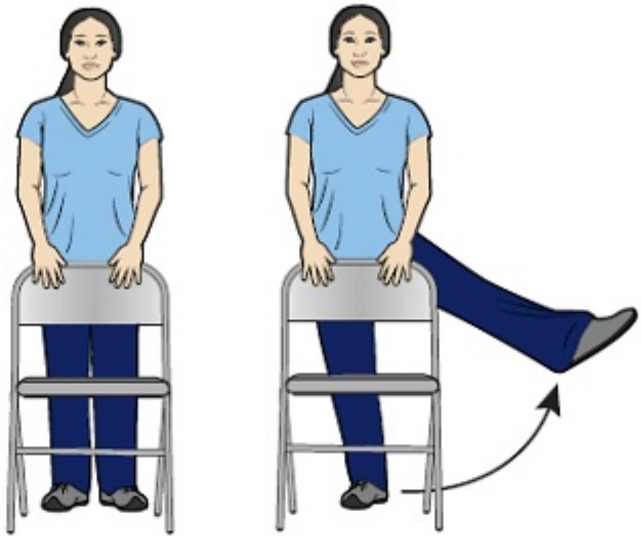


Рисунок 10. Поднятие ноги в сторону

2. Задержитесь на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз. Затем повторите упражнение другой ногой.

Укрепление мышц бедра в положении стоя

1. Согните ногу в колене, подтянув пятку к ягодицам. Колени обеих ног должны оставаться на одном уровне (см. рисунок 11). Держитесь прямо и не сгибайте бедро.

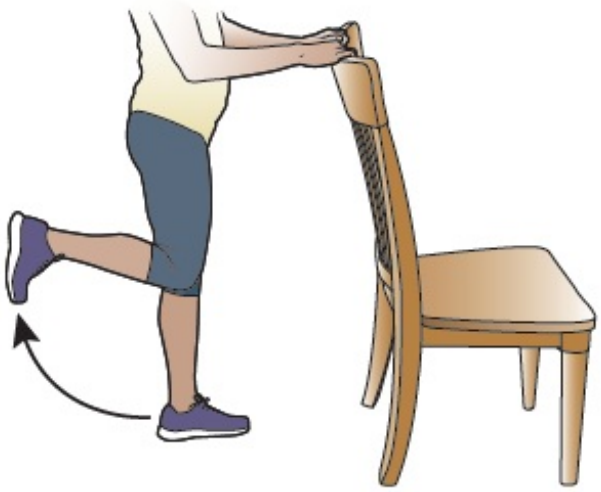


Рисунок 11. Сгибание ноги в колене

2. Опустите ступню обратно на пол.

Повторите 10 раз. Затем повторите упражнение другой ногой.

Подъем пяток

1. Поставьте ноги на ширину около 6 дюймов (15 сантиметров).
2. Медленно поднимайтесь на носки, отрывая пятки от пола (см. рисунок 12).

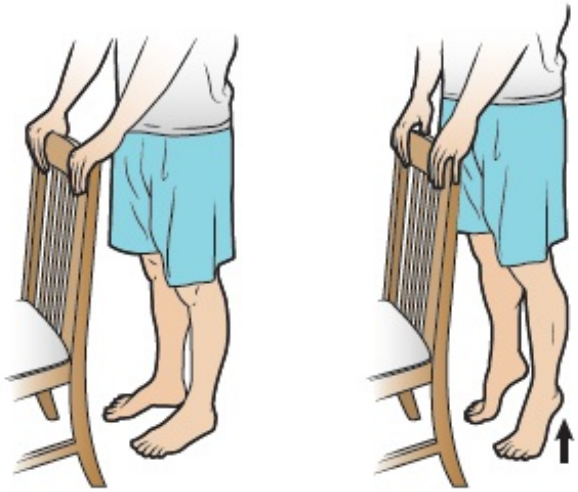


Рисунок 12. Подъем пяток

3. Медленно опустите пятки на пол.

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