



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.

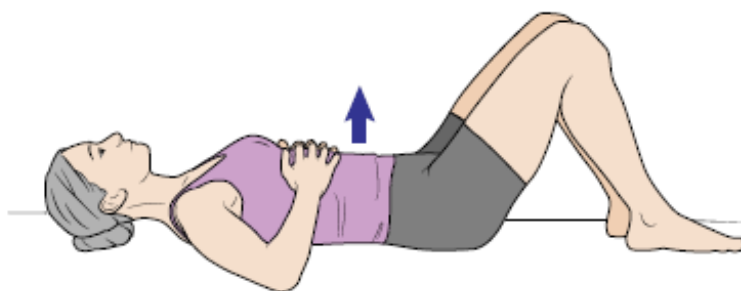


Рисунок 1. Вдохните так, чтобы живот поднялся

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.

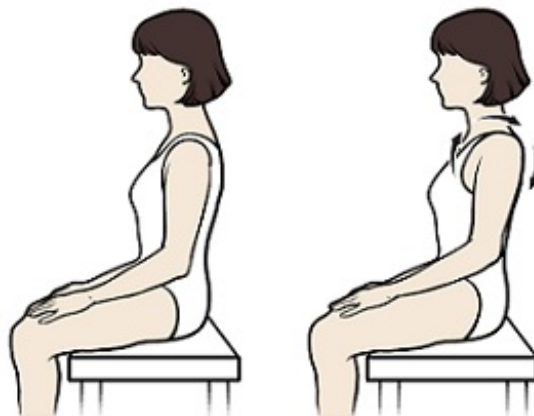


Рисунок 2. Круговое вращение плечами

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. Плотнo 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.

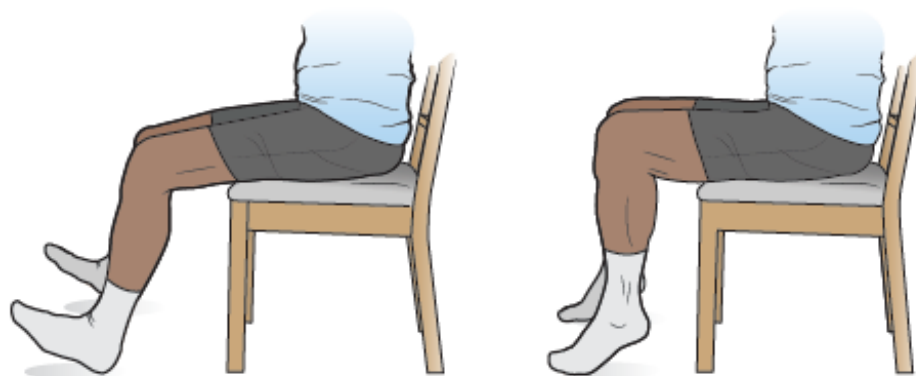


Рисунок 6. Подъем пальцев ног (слева) и пяток (справа)

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).

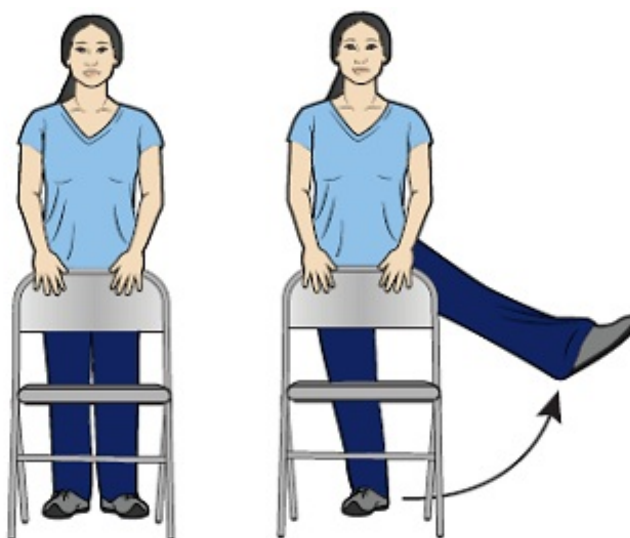


Рисунок 10. Поднятие ноги в сторону

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.

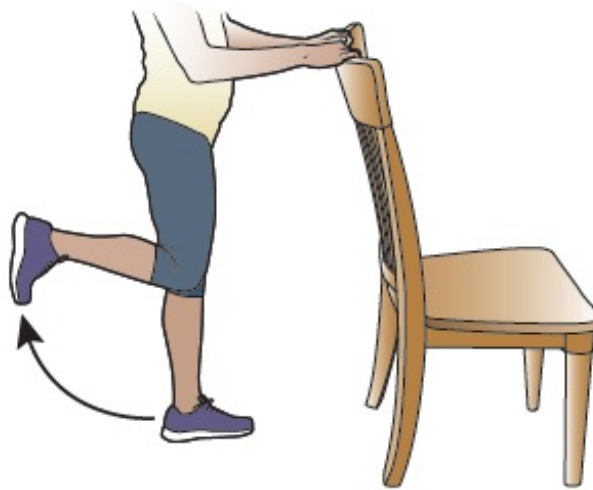


Рисунок 11. Сгибание ноги в колене

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).

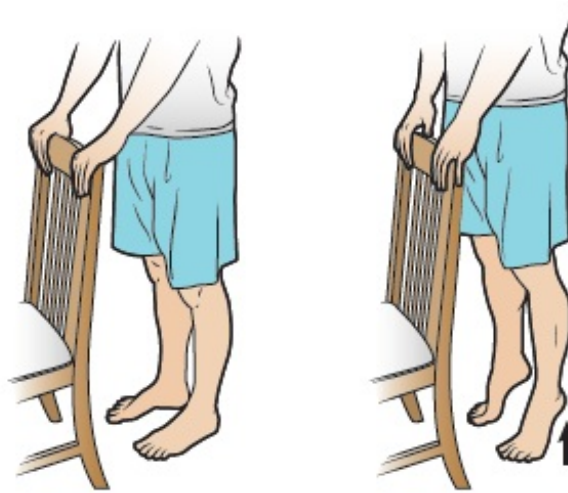


Рисунок 12. Подъем пяток

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](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.

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

Exercises for Lymph Drainage: Legs and Lower Body - Last updated on June 28, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center