Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Программа базовых упражнений: 1 уровень

Эта информация описывает 1 уровень программы базовых упражнений, которая поможет вам восстановить свою физическую форму.

Программа упражнений с щадящими движениями поможет предотвратить скованность. Она также улучшит вашу подвижность. Эти упражнения можно выполнять для устранения последствий постельного режима и отсутствия возможности двигаться. Перед началом этой программы проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником.

Эти упражнения не являются полной физической подготовкой. Они разработаны для того, чтобы помочь вам задействовать некоторые крупные мышцы. Ваш медицинский сотрудник или терапевт-реабилитолог могут изменить эти упражнения с учетом ваших потребностей.

Советы по выполнению упражнений

- Оденьтесь удобно. Одежда не должна ограничивать ваших движений. Вы можете надеть больничную рубашку, пижаму или спортивную одежду.
- При выполнении упражнений в положении лежа подложите под голову и плечи одну или несколько подушек. Убедитесь в том, что вам удобно.
- Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Выполняйте движения на выдохе.
- При выполнении любого из этих упражнений не задерживайте дыхание. Во время упражнений считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Прекратите выполнять упражнение, если оно вызывает боль или дискомфорт, и скажите об этом физиотерапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

Физическая нагрузка

Скольжение пятками

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи. Наденьте носки для защиты пяток во время выполнения этого упражнения.
2. Осторожно подтяните пятку к ягодицам настолько, насколько это удобно для вас (см. рисунок 1).

3. Осторожно отодвиньте пятку от ягодиц, пока разогнутое колено не окажется на кровати.
4. Повторите 10 раз.
5. Выполните это упражнение другой ногой.

Рисунок 1. Скольжение пятками

Упражнение на квадрицепс бедра с неполной амплитудой

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Подложите скрученное в рулон полотенце или подушку под колени, чтобы они были слегка согнуты.
3. Выпрямите одну ногу, подняв пятку и вдавливая обратную сторону колена в полотенце (см. рисунок 2).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Осторожно опустите ногу.

6. Повторите 10 раз.
7. Выполните это упражнение другой ногой.

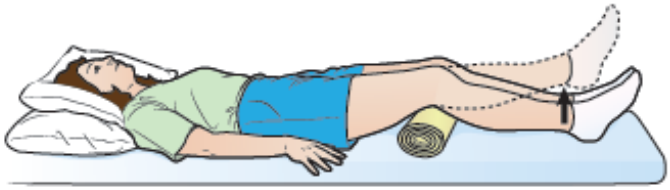

Рисунок 2. Упражнение на квадрицепс бедра с неполной амплитудой

Сжатие квадрицепсов

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги, насколько это возможно.
3. Надавите тыльной стороной колена на кровать, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. рисунок 3).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение другой ногой.

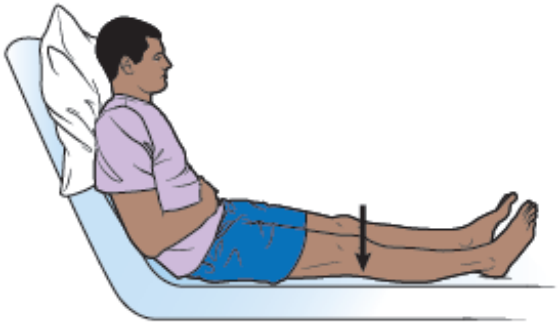

Рисунок 3. Сжатие квадрицепсов

Сжатие ягодичных мышц

Если к вашему бедру подсоединен мочевой катетер, будьте осторожны, чтобы не потянуть за него во время сжатия ягодичных мышц.

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги, насколько это возможно.
3. Плотно сожмите мышцы ягодиц (см. рисунок 4).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Расслабьте ягодицы.
6. Повторите 10 раз.

Рисунок 4. Сжатие ягодичных мышц

Упражнение на укрепление отводящей мышцы

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги, насколько это возможно, и держите ступни под прямым углом к кровати.
3. Передвиньте одну ногу в сторону (см. рисунок 5).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.
7. Выполните это упражнение другой ногой.

Рисунок 5. Укрепление отводящей мышцы

Модифицированные подъемы прямых ног

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните левую ногу и поставьте ступню на кровать (см. рисунок 6).
3. Удерживая правую ногу прямой, поднимите ее над кроватью так, чтобы колени обеих ног поравнялись (см. рисунок 7).
4. Медленно опустите правую ногу на кровать и расслабьте ее.
5. Повторите 10 раз.
6. Повторите упражнение другой ногой.

Рисунок 6. Сгибание ноги

Рисунок 7. Поднятие ноги

Сгибание и разгибание локтя

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на кровать.
3. Вытяните руки ладонями вниз и постарайтесь коснуться верха коленей (см. рисунок 8).
4. Разверните руки и ладонями коснитесь плеч (см. рисунок 9).
5. Распрямите локти и опустите кисти рук (ладонями вниз) и руки в исходное положение по бокам. Расслабьтесь.
6. Повторите 10 раз.

Рисунок 8. Вытягивание рук

Рисунок 9. Касание плеч

Растяжка рук над головой

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Исходное положение - руки вдоль туловища. Поднимите руки вперед и вверх над головой (см. рисунок 10).
3. Удерживайте руки на подушке так, чтобы они находились возле ушей (см. рисунок 11).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
5. Медленно поднимите руки и, описав ими дугу, возвратите их в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.

Рисунок 10. Обе руки вытянуты вдоль туловища

Рисунок 11. Растяжка над головой

Вращение и покачивание ступнями

Вращение стопой

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи. Вы также можете делать это упражнение сидя.
2. Сделайте 10 оборотов по часовой стрелке (вправо) правой стопой (см. рисунок 12).
3. Сделайте 10 оборотов стопой против часовой стрелки (влево).
4. Выполните это упражнение левой стопой.

Рисунок 12. Вращение

стопой

Покачивания стопой

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи. Вы также можете делать это упражнение сидя.
2. Поднимите пальцы ног по направлению к носу (см. рисунок 13). Можно выполнять упражнение обеими стопами одновременно.
3. Затем опустите их в направлении пола (см. рисунок 14).
4. Повторите 10 раз.

Рисунок 13. Пальцы ног обращены вверх

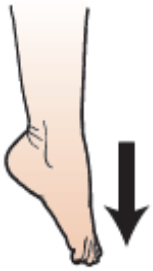

Рисунок 14. Пальцы ног обращены вниз

Ходьба на месте

1. Сядьте на стул с подлокотниками и поставьте ступни на пол.
2. Медленно поднимите 1 колено, не наклоняя его и не откидываясь назад (см. рисунок 15). Чтобы верхняя часть туловища не отклонялась назад, вы можете держаться за подлокотники.

Рисунок 15. Ходьба на месте

3. Опустите ногу и поставьте ступню обратно на пол.
4. Повторите 5 раз.
5. Выполните это упражнение другой ногой.

Махи ногами в положении сидя

1. Сядьте на стул. Поставьте ступни на пол.

2. Оттолкнитесь одной ступней от пола так, чтобы нога оказалась выпрямленной перед вами (см. рисунок 16).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
4. Опустите ступню на пол.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение другой ногой.

Рисунок 16. Толчок ногой вверх

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.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 7, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center