Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Программа базовых упражнений: 2 уровень

Эта информация описывает 2 уровень программы базовых упражнений, которая поможет вам восстановить свою физическую форму.

Эта программа упражнений нацелена на укрепление основных мышечных групп, задействованных в повседневной активности. Регулярные упражнения с сопротивлением (от силы тяжести до эластичных лент или гантелей) помогут вам:

- вернуться к выполнению повседневных дел;
- увеличить мышечную силу.

Для восстановления физической формы вам также показана и другая физическая нагрузка, например ходьба. Ваш терапевт-реабилитолог может изменить программу упражнений с учетом ваших потребностей. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником перед началом этой программы.

## Советы по выполнению упражнений

- Оденьтесь удобно. Одежда не должна ограничивать ваших движений. Вы можете надеть больничную рубашку, пижаму или спортивную одежду.
- 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.

- Выполняйте некоторые упражнения перед зеркалом, чтобы сохранять правильную форму и позу.
- Ваш терапевт может дать вам эластичную ленту для упражнений (Thera-Band®). Используйте ее в качестве сопротивления при выполнении упражнений. Выполняйте инструкции своего терапевта.
- Выполните все движения неспеша. При медленных, контролируемых движениях:
- задействуется большее количество мышечных волокон;
- укрепляется каждая часть мышцы.
- Прилагайте такое же усилие при завершении движения какое вы прилагали при его начале. Это особенно важно при выполнении укрепляющих упражнений.
- Например, выполняя упражнение на бицепс, опускайте руку так же медленно и с такой же степенью контроля как и при ее подъеме. Опускание руки таким образом называется «продление сокращения». Оно укрепляет мышцу в большей степени, чем только подъемы вверх.
- Прекратите выполнять упражнение, если оно вызывает боль или дискомфорт, и скажите об этом физиотерапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

# Особые инструкции

# Физическая нагрузка

## Полумостик

1. Лягте на спину, согнув обе ноги в коленях и поставив ступни на кровать. Руки положите вдоль туловища (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях.

2. Напрягите мышцы брюшной стенки (живота) и ягодиц.
3. Оттолкнитесь ступнями и приподнимите ягодицы на 3-4 дюйма (7,5-10 см) от кровати (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Подъем на ступнях

4. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.
5. После этого медленно опустите ягодицы обратно на кровать.
6. Повторите 10 раз.

## Мини-приседания

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, поднятые перила кровати или поручень в коридоре.
2. Ступни должны находиться на расстоянии 6-12 дюймов (15-30 см) от кровати или стола. Поставьте ноги на ширине плеч. Спину держите прямо (см. рисунок 3).

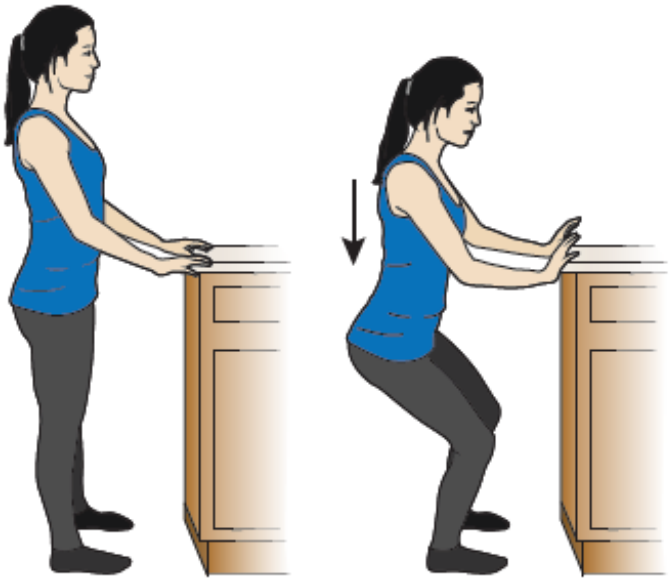


Рисунок 3. Сгибание в тазобедренных и коленных суставах

3. Медленно сгибайте тазобедренные и коленные суставы, пока колени не окажутся под углом около 45 градусов (см. рисунок 3).
4. Удерживайте это положение в течение 5 секунд.
5. Медленно распрямите тазобедренные и коленные суставы, пока не встанете прямо.
6. Повторите 10 раз.

## Подъем пяток

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, поднятые перила кровати или поручень в коридоре.
2. Поставьте ступни на расстоянии около 6 дюймов (15 см) друг от друга.
3. Медленно поднимитесь на пальцы ног, поднимая пятки от пола (см. рисунок 4).

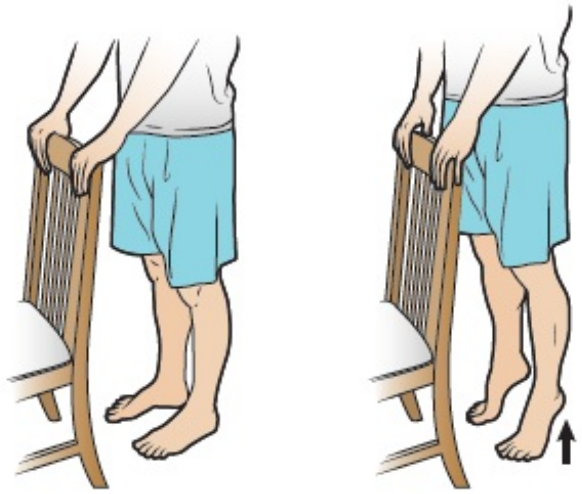


Рисунок 4. Подъем пяток от пола

4. Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.
5. Медленно опустите пятки на пол.
6. Повторите 10 раз.

## Укрепление мышц бедра в положении стоя

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, поднятые перила кровати или поручень в коридоре.
2. Согните левую ногу в колене, подтянув пятку по направлению к ягодицам. Колени обеих ног должны оставаться на одном уровне (см. рисунок 5). Держитесь прямо и не сгибайте тазобедренные суставы.

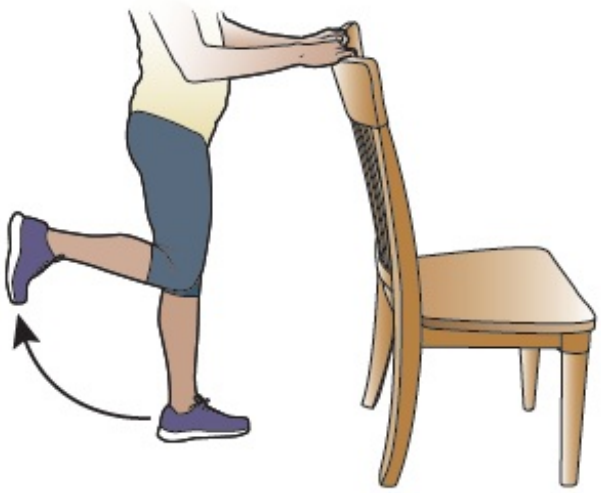


Рисунок 5. Сгибание ноги в колене

3. Опустите ступню обратно на пол.
4. Повторите 10 раз.
5. Выполните это упражнение для правой ноги.

## Разгибание бедра в положении стоя

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, поднятые перила кровати или поручень в коридоре.
2. Разогните левую ногу в тазобедренном суставе, отведя ее назад и не сгибая в колене. Стойте прямо (см. рисунок 6). Не наклоняйтесь вперед.



Рисунок 6. Разгибание ноги с отведением назад

3. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
4. Переместите ногу вперед и поставьте ее на пол рядом с другой ногой.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение для правой ноги.

## Махи ногами в сторону в положении стоя

1. Для поддержания равновесия в положении стоя возьмитесь за спинку устойчивого стула, поднятые перила кровати или поручень в коридоре. Стойте прямо. Не наклоняйтесь в сторону или вперед.

2. Отведите правую ногу в сторону носком вперед (см. рисунок 7).

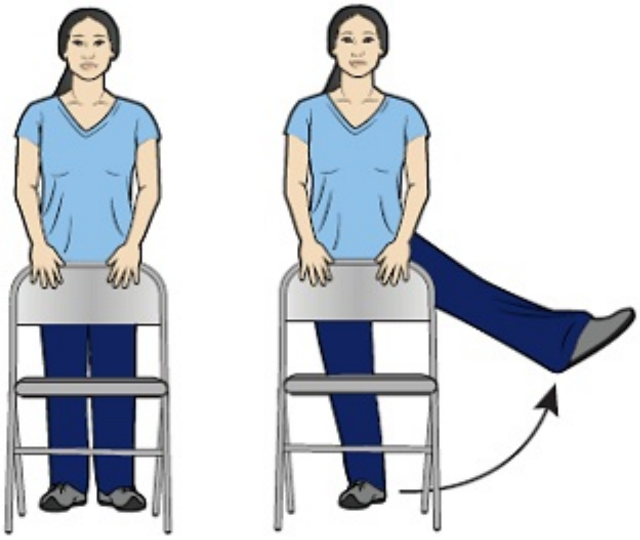


Рисунок 7. Поднятие ноги в сторону

3. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
4. Верните поднятую ногу обратно и приставьте к другой ноге.
5. Повторите 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой ноги.

## Подъем рук

1. Сядьте или встаньте в удобное положение. Спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Поднимайте руки в стороны до уровня плеч, не сгибая их в локтях (см. рисунок 8).

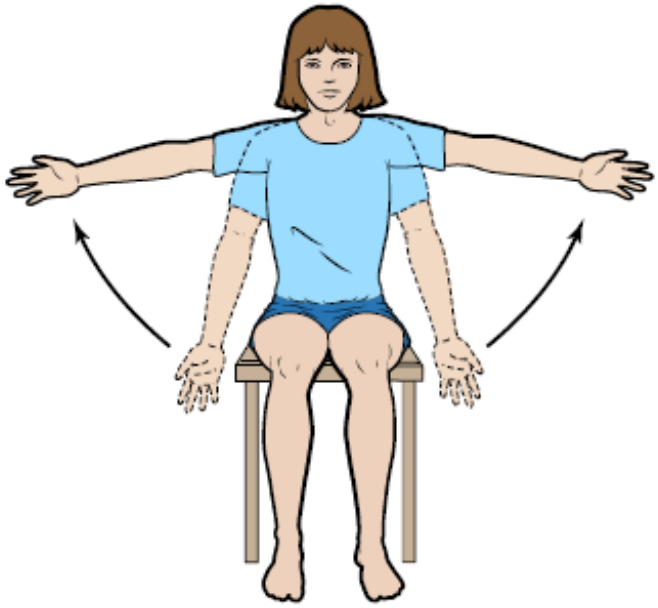


Рисунок 8. Поднятие рук в стороны

3. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
4. Опустите руки вдоль туловища.
5. Повторите 10 раз.

## Разгибание трицепса

1. Сядьте в удобное положение, спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Возьмите эластичную ленту для упражнений обеими руками. Расположите руки перед грудью, подняв локти в стороны параллельно полу (см. рисунок 9).

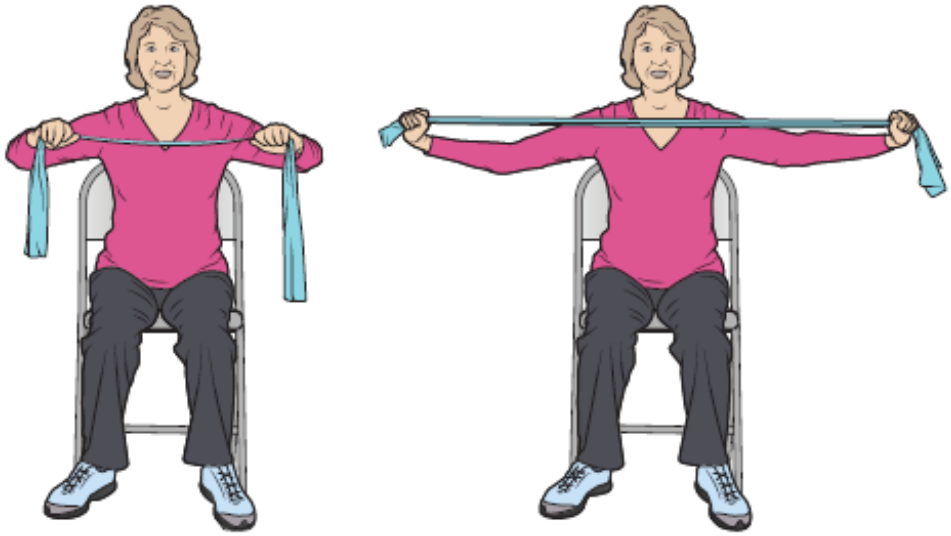


Рисунок 9. Выпрямление рук с использованием эластичной ленты.

3. Полностью разогните локти, выпрямив руки в стороны. Удерживайте растянутую ленту на уровне груди (см. рисунок 9).
4. Согните локти и медленно возвратите кисти к груди, не опуская верхнюю часть руки.
5. Повторите 10 раз.

## Укрепление бицепса

1. Сядьте в удобное положение, спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой. Правая рука прямая, локоть прижат к туловищу.
2. Поместите один конец ленты для упражнений под правой ступней. Возьмите другой конец правой рукой (см. рисунок 10).

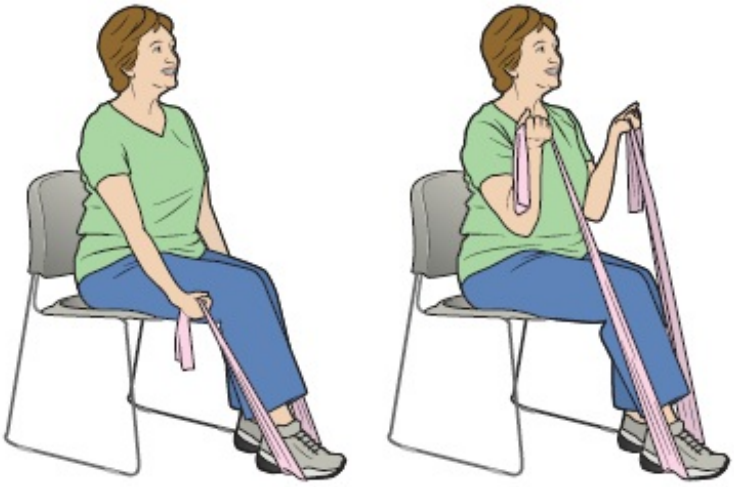


Рисунок 10. Укрепление бицепса с помощью эластичной ленты

3. Прижимая руку к туловищу, согните ее в локте и поднимите кисть к правому плечу (см. рисунок 10).
4. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
5. Опустите руку в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.
7. Выполните это упражнение левой рукой, поместив конец ленты под левую ступню.

## Отведение лопаток

1. Сядьте в удобное положение, спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Возьмитесь за оба конца эластичной ленты. Поднимите руки на высоту плеч, не распрямляя локти и удерживая кисти перед грудью. Растяните ленту, чтобы почувствовать сопротивление (см. рисунок 11).

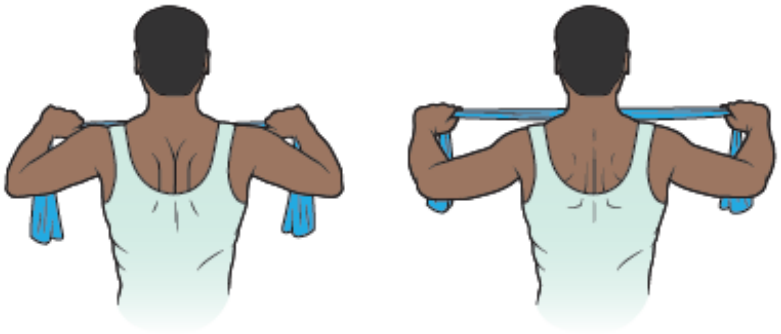


Рисунок 11. Отведение рук назад и сжатие лопаток

3. Отведите руки назад, чтобы они были немного позади туловища, при этом сжимая лопатки (см. рисунок 11).
4. Удерживайте положение в течение 5 секунд.
5. Удерживая руки в поднятом положении, переместите их вперед, чтобы кисти снова оказались перед грудью.
6. Повторите 10 раз.

## Отжимания в положении сидя

1. Сядьте удобно в кресло с подлокотниками. Спину держите прямо, плечи опущены, смотрите прямо перед собой.
2. Положите руки на подлокотники кресла. Поставьте ноги на ширину плеч ровно под коленями.
3. Примите такую позу, как будто вы собираетесь встать (см. рисунок 12).

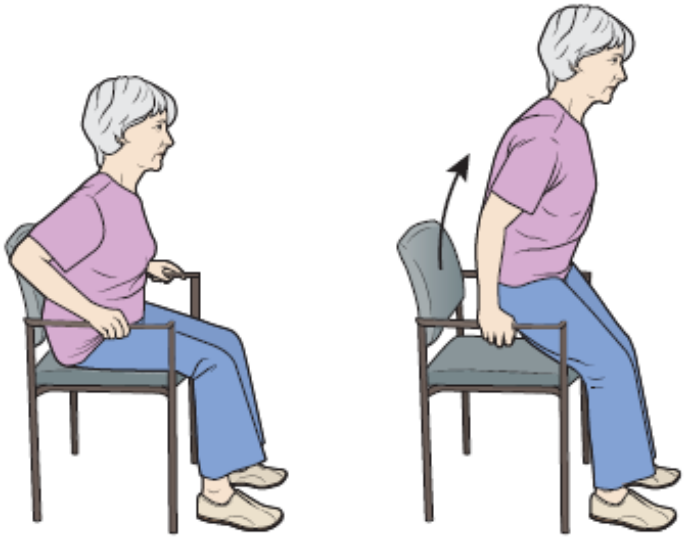


Рисунок 12. Подъем тела с сиденья

4. Разогните локти и приподнимайте ягодицы с сиденья, пока локти не распрямятся. Поднимите ягодицы как можно выше, даже если у вас не получается полностью встать с кресла (см. рисунок 12).
5. Медленно опуститесь на сиденье кресла, сгибая локти.
6. Повторите 10 раз.

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