Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения средней сложности для выполнения в кровати

В этом материале описаны упражнения средней сложности, которые можно выполнять на кровати; они повысят силу мышц и помогут вам двигаться более свободно.

Вам может потребоваться изменить или пропустить некоторые из этих упражнений при наличии у вас определенных состояний, таких как:

- Тромбоз
- Переломы костей
- Ослабление костей
- Недавние операции на позвоночнике, руках или ногах

Ваш медицинский сотрудник скажет, какие упражнения вам можно выполнять. Если у вас есть какие-либо опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Также вам следует сообщить вашему медицинскому сотруднику, если у вас появилась или усилилась боль во время выполнения этих упражнений. Во время их выполнения вы должны чувствовать лишь легкое напряжение. Упражнения не должны причинять боль.

При появлении давления в грудной клетке, головокружения или одышки прекратите выполнение упражнений. Если после отдыха симптомы не проходят, позвоните по номеру 911.

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/intermediate-bed-exercises-01 чтобы посмотреть это видео.

Советы по выполнению упражнений средней сложности в кровати

- Старайтесь выполнять эти упражнения в течение 30 секунд.
- При необходимости можно прекратить выполнение упражнения, прежде чем пройдет 30 секунд. Просто будьте готовы начать выполнение следующего упражнения когда подойдет время.
- Перед началом выполнения каждого упражнения следует отдохнуть в течение 30 секунд.

- Во время выполнения упражнений вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
- Не задерживайте дыхание. Считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- Если вы находитесь на больничной кровати, приподнимите ее изголовье. Затем положите под голову подушки.
- Если вы находитесь дома, положите под голову подушки.

Предметы для упражнений

Перед началом упражнений положите рядом с собой следующие предметы:

- носки;
- подушка.

Одновременное подтягивание пальцев ног и сжатие квадрицепсов

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Потяните пальцы правой ноги по направлению к носу, надавите тыльной стороной правого колена на кровать, напрягая при этом мышцы верхней части бедра (см. рисунок 1).

3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3. Затем расслабьтесь.
4. Выполните это упражнение другой ногой.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.
6. Для усложнения упражнения можно выполнять его обеими ногами одновременно.

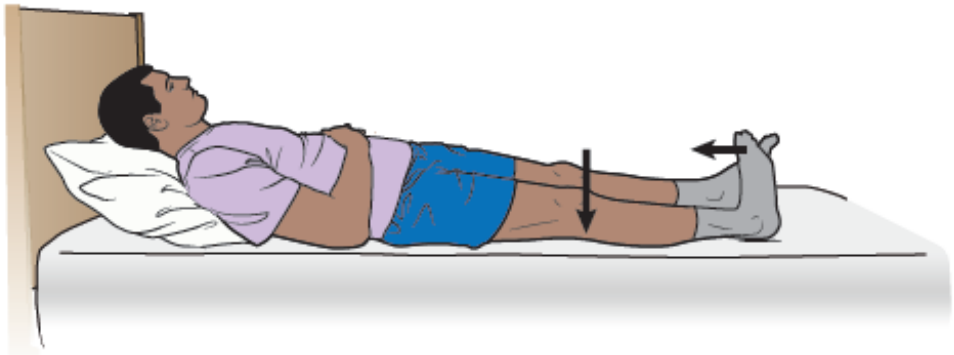

Рисунок 1. Одновременное подтягивание пальцев ног и сжатие квадрицепсов

Модифицированные подъемы прямых ног

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните левую ногу в колене. Поставьте ступню на кровать (см. рисунок 2).
3. Удерживая правую ногу прямой, поднимите ее над кроватью так, чтобы колени обеих ног поравнялись (см. рисунок 2). Если вы не можете поднять ногу так высоко, поднимите ее настолько, насколько можете.

4. Медленно опустите правую ногу на кровать. Расслабьте ногу.
5. Повторите упражнение другой ногой.
6. По возможности повторяйте шаги 2–5 в течение 30 секунд.

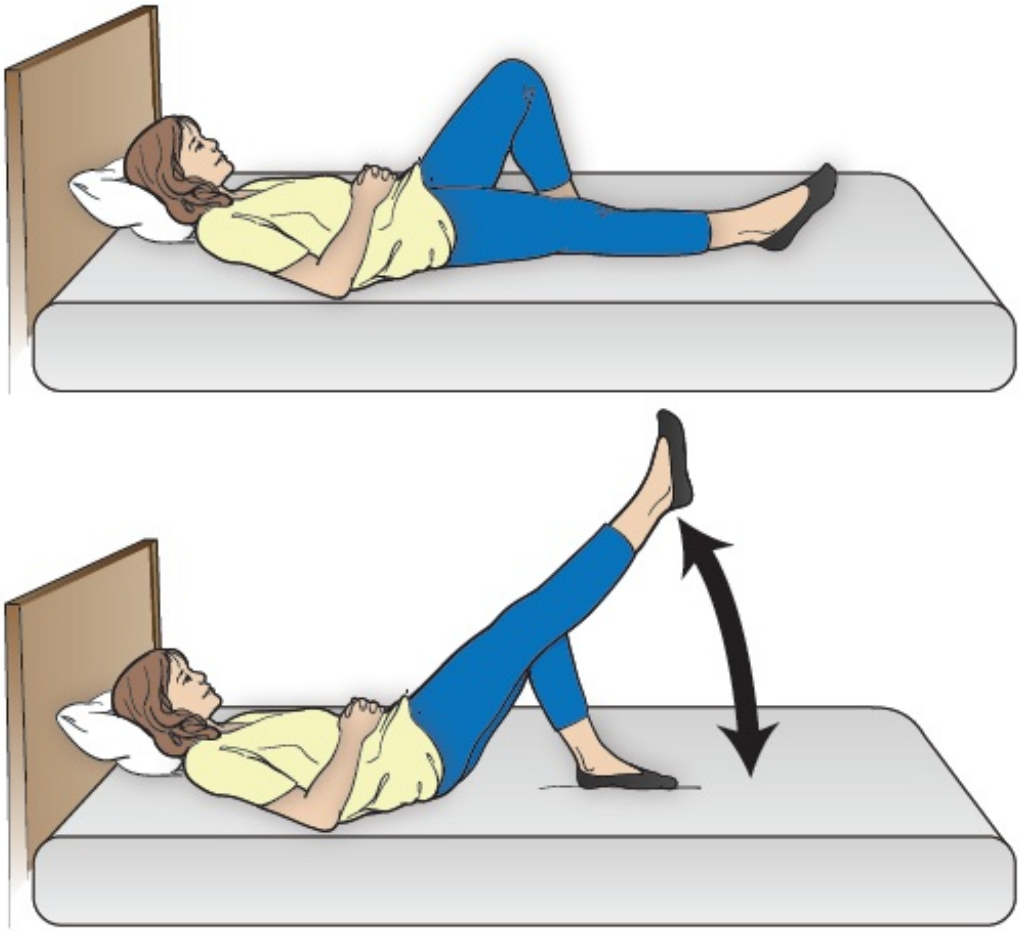

Рисунок 2. Модифицированные подъемы прямых ног

Сжатие ягодиц повышенной сложности

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Выпрямите ноги, насколько это возможно.

3. Плотно сжимая ягодичные мышцы, вдавите заднюю часть головы, верхнюю часть спины и пятки в кровать. Вы должны почувствовать, что как будто бы пытаетесь стоять прямо (см. рисунок 3).
4. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 3.
5. Расслабьтесь.
6. По возможности повторяйте шаги 2–5 в течение 30 секунд.

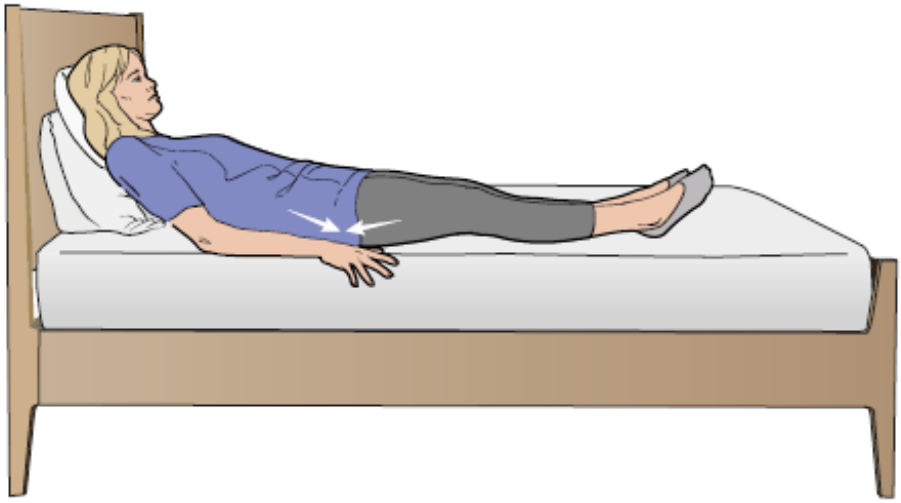

Рисунок 3. Сжатие ягодиц повышенной сложности

Перекладывание сомкнутых коленей

Если у вас боли в спине или в тазобедренных суставах, либо вы недавно перенесли операцию, спросите у вашего медицинского сотрудника, можно ли вам выполнять это упражнение.

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.

2. Согните ноги в коленях. Поставьте ступни на кровать.
3. Опустите оба колена направо как можете ниже. Удерживайте это положение в течение 1 секунды. Затем вернитесь в исходное положение. **Движения должны быть осторожными, плавными и медленными** (см. рисунок 4).
4. Опустите колени налево как можно ниже. Удерживайте это положение в течение 1 секунды. Затем вернитесь в исходное положение.
5. По возможности повторяйте шаги 2 и 3 в течение 30 секунд.

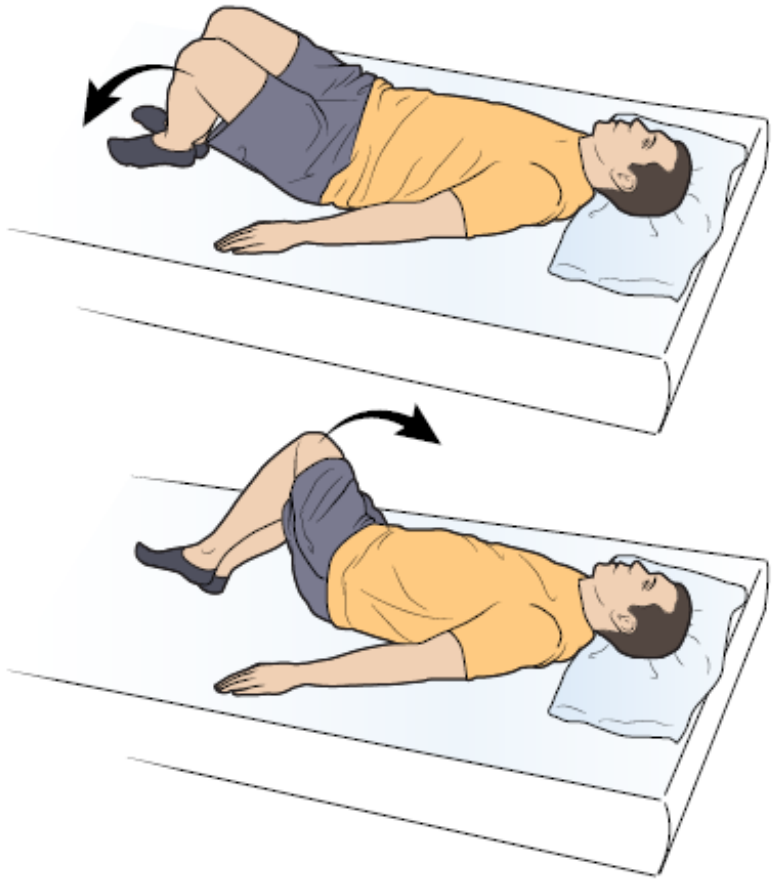

Рисунок 4. Перекладывание сомкнутых коленей

Потягивание через плечо с помощью поручня кровати

Если у вас боли в позвоночнике, плечах или руках, спросите у вашего медицинского сотрудника, можно ли вам выполнять это упражнение.

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову.
2. Согните правую руку в локте. Затем потянитесь рукой влево через противоположное плечо. Если вы находитесь в больнице, постарайтесь взяться за поручень кровати с левой стороны и подтянуть себя. Если вы находитесь дома, постарайтесь коснуться

кровати с левой стороны (см. рисунок 5).

3. Верните правую руку в исходное положение.
4. Повторите это упражнение для левой руки.
5. По возможности повторяйте шаги 2–4 в течение 30 секунд.

Рисунок 5. Потягивание через плечо с помощью поручня кровати

Подъем рук к потолку

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Согните ноги в коленях. Поставьте ступни на кровать.
3. Разверните руки и ладонями коснитесь плечей (см. рисунок 6).

Рисунок 6. Подъем рук к потолку

4. Разогните локти и вытяните руки вверх как можно дальше, как будто вы пытаетесь достать до потолка (см. рисунок 7).

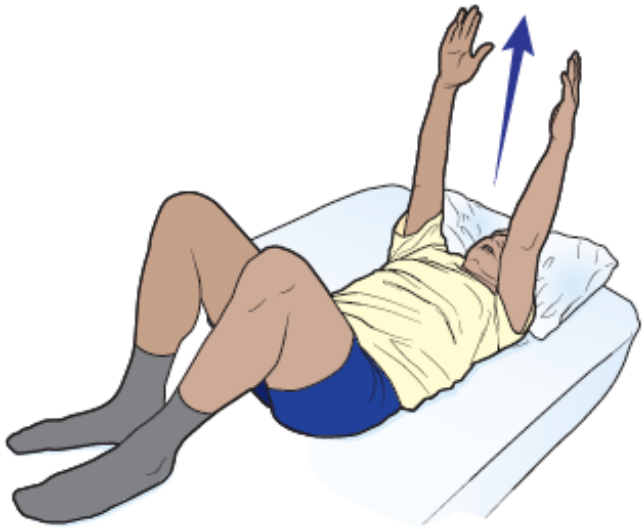

Рисунок 7. Подъем рук к потолку

5. Опустите кисти рук (ладонями вниз) и руки в исходное положение по бокам. Расслабьтесь (см. рисунок 8).

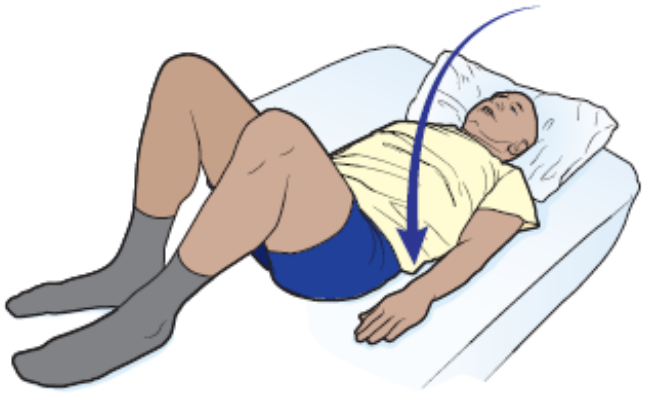

Рисунок 8. Подъем рук к потолку

6. По возможности повторяйте шаги 2–5 в течение 30 секунд.

Растяжка стенки грудной клетки с руками над головой и дыхание по схеме 4-8-8

1. Лягте на спину, подложив подушки под голову и плечи.
2. Положите руки вдоль туловища. Поднимите руки вперед и вверх над головой (см. рисунок 9). Медленно поднимайте руки, делая вдох в течение 4 секунд.
3. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд. Удерживайте руки на подушке так, чтобы они находились возле ушей (см. рисунок 9).
4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд, опуская руки.

5. По возможности повторите упражнение 3 раза.

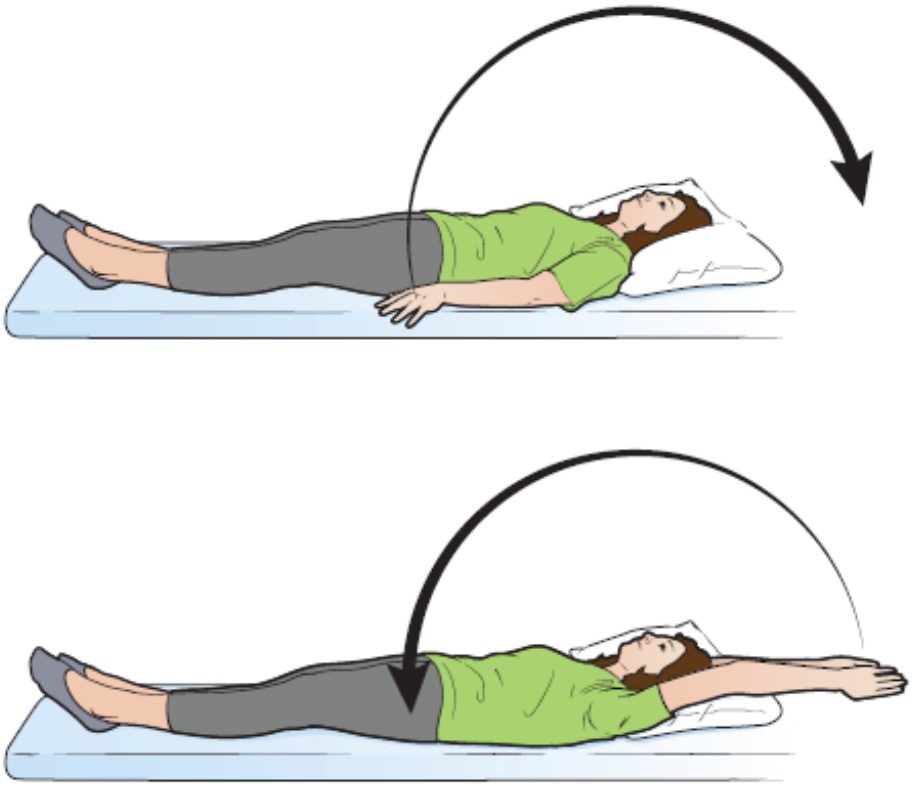

Рисунок 9. Растяжка стенки грудной клетки с руками над головой и дыхание по схеме 4-8-8

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.

Intermediate Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center