Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Программа упражнений для рук и плеч при трансплантации стволовых клеток

Эта информация научит вас выполнять программу упражнений для рук и плеч. Эта программа поможет вам до и после процедуры трансплантации стволовых клеток, а также в период выздоровления.

В этих упражнениях задействованы группы мышц рук, которые вы используете для выполнения повседневных действий. Они позволят предотвратить ощущение скованности и уменьшить последствия постельного режима и отсутствия возможности двигаться. Ваш физиотерапевт и реабилитационный терапевт помогут вам освоить эту программу.

При выполнении большинства из этих упражнений вы будете использовать эластичную ленту (Thera-band®).

Советы по выполнению упражнений

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

реабилитационному терапевту. Вы можете продолжать выполнять другие упражнения.

Физическая нагрузка

Удары руками перед собой

1. Сядьте удобно на стул.
2. Держите эластичную ленту обеими руками на уровне груди, согните локти.
3. Быстро продвиньте правый кулак вперед (сделайте удар как в боксе), держа левую руку у груди (см. рисунок 1).
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите это упражнение для правой руки 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой руки.



Рисунок 1. Удары руками перед собой

Укрепление бицепса

1. Сядьте удобно на стул.
2. Прижмите один конец эластичной ленты правой ступней (см. рисунок

2).

3. Возьмите другой конец ленты правой рукой (с развернутой вверх ладонью), слегка согнув локоть.
4. Согните локоть и подтяните эластичную ленту к плечу (см. рисунок 3).
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Повторите это упражнение для правой руки 10 раз.
7. Выполните это упражнение для левой руки.



Рисунок 2. Прижмите эластичную ленту ступней



Рисунок 3. Потяните ленту вверх

Растяжение трицепса

1. Сядьте удобно на стул.
2. Держите эластичную ленту обеими руками на уровне подбородка (см. рисунок 4).
3. Распрямите правую руку, опустив ее к правому бедру (см. рисунок 5).
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите это упражнение для правой руки 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой руки.



Рисунок 4. Держите ленту на уровне подбородка



Рисунок 5. Распрямите руку

Упражнение для мышц плеча

1. Сядьте удобно на стул.
2. Возьмите эластичную ленту обеими руками, прямые руки опустите по бокам (см. рисунок 6).
3. Поднимите правую руку над головой, не сгибая ее в локте. Левая рука должна оставаться в исходном положении (см. рисунок 7).
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите это упражнение для правой руки 10 раз.
6. Выполните это упражнение для левой руки.



Рисунок 6. Возьмите ленту, держа руки по бокам



Рисунок 7. Растяните ленту над головой

Отведение лопаток

1. Сядьте удобно на стул, спину держите прямо, отведите плечи назад и смотрите прямо перед собой.
2. Поднимите руки на высоту плеч. Согните локти и удерживайте кисти на уровне груди.

3. Сведите лопатки вместе (см. рисунок 8).
4. Не опуская рук, медленно верните их в исходное положение.
5. Повторите 10 раз.



Рисунок 8. Сведите лопатки вместе

Гребля

1. Сядьте удобно на стул.
2. Обведите эластичную ленту вокруг чего-нибудь устойчивого, например вокруг спинки кровати.
3. Возьмите эластичную ленту обеими руками (см. рисунок 9).
4. Прижмите локти к туловищу и потяните эластичную ленту на себя, сведя лопатки вместе (см. рисунок 10).
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Повторите 10 раз.



Рисунок 9. Обведите ленту вокруг устойчивого предмета

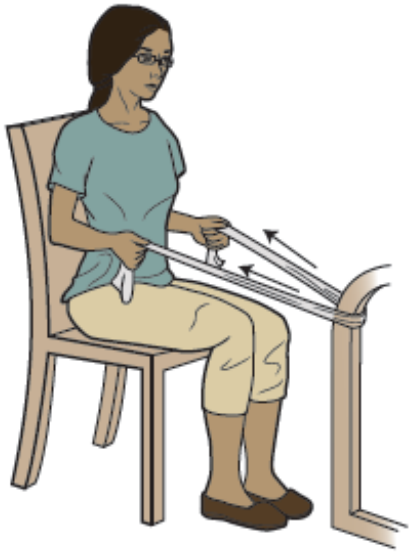


Рисунок 10. Потяните ленту на себя

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