



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения на растяжку, помогающие при реакции «трансплантат против хозяина» (РТПХ)

Эта информация поможет вам узнать, как выполнять упражнения на растяжку при РТПХ. В этом материале слово «вы» относится к вам или вашему ребенку.

Прежде чем начинать выполнять упражнения, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Соблюдайте его рекомендации, если они отличаются от приведенных в данном материале.

Во время выполнения упражнений на растяжку:

- следите за тем, чтобы все ваши движения были медленными и стабильными. Не делайте резких движений и прыжков;
- растягивайтесь только до появления чувства легкого дискомфорта. Эти упражнения не должны причинять боль. Если у вас появились болезненные ощущения, это значит, что вы даете слишком большую нагрузку на свое тело;
- не обязательно делать все эти упражнения на растяжку одновременно. Делайте перерывы для растяжки в течение дня. Для напоминания о необходимости выполнить растяжку вы можете использовать будильник.

Мы знаем, что все эти упражнения на растяжку могут показаться слишком

трудными. Может возникнуть впечатление, что они отнимут много времени и сил, но оно того стоит. Усилия, направленные на растяжку, помогут улучшить ваше самочувствие и восстановить силы.

Вам нужно обратиться к специалисту своей лечащей команды, если:

- ваша амплитуда движения уменьшается. Амплитуда движения — это ваш диапазон движения или растягивания части тела;
- ваша гибкость снижается;
- у вас появляется новая боль при выполнении этих упражнений на растяжку.

Возможно, вместо самостоятельного выполнения этих упражнений на растяжку вам будут рекомендованы занятия с физиотерапевтом или эрготерапевтом.

Подготовьте все необходимое

Вам понадобится следующее:

- **полноразмерный массажный валик.** Длина полноразмерных массажных валиков составляет около 3 футов (1 метр). Вы можете купить его в Интернете или в ближайшем магазине спортивных товаров или тренажеров;
- **эластичная лента.** Начните с той, которую довольно легко растянуть. По мере увеличения силы мышц переходите на использование более

Ваш медицинский сотрудник расскажет вам:

- как долго выполнять каждое упражнение;
- сколько раз выполнять каждое упражнение;
- сколько подходов нужно выполнить для каждого упражнения;
- сколько упражнений нужно делать каждый день;
- сколько дней в неделю нужно выполнять упражнения.

Следуйте ее/его рекомендациям. Если у вас возникнут вопросы, свяжитесь с ним.

жесткой ленты.

Если у вас нет этих принадлежностей, скажите об этом своему медицинскому сотруднику. Он расскажет вам, как делать упражнения на растяжку без них, или порекомендует другие виды растяжки.

Поворот головы

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения шеи. Его можно выполнять как сидя, так и стоя.

1. Медленно поверните голову, чтобы посмотреть через плечо (см. рисунок 1).
2. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
3. Повторите шаги 1 и 2, но с поворотом в другую сторону.
4. Повторите это движение.

Это 1 подход.

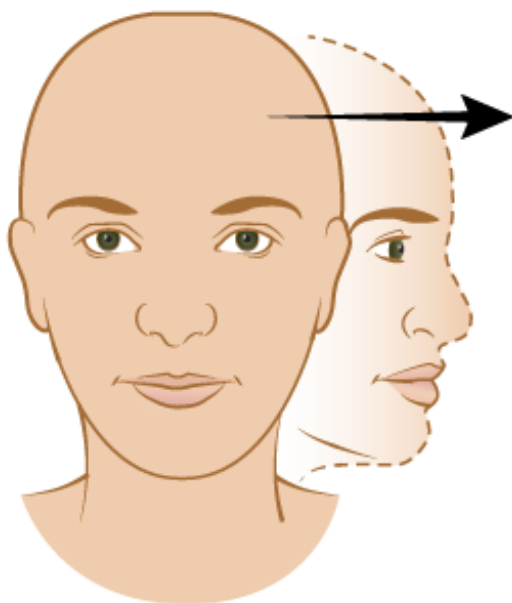


Рисунок 1. Поворот головы, чтобы посмотреть через плечо

Растяжка верхней трапециевидной мышцы

Это упражнение помогает сделать верхнюю трапециевидную мышцу более гибкой. Эта мышца участвует в повороте головы. Она также поддерживает шею в устойчивом положении. Его можно выполнять как сидя, так и стоя.

1. Заведите правую руку за спину. Положите левую руку на голову.
2. Наклоните голову к левому плечу, пока не почувствуете легкое растяжение (см. рисунок 2).
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.
5. Повторите шаги с 1 по 4 с наклоном в другую сторону. Заведите левую руку за спину, положите правую руку на голову и наклоните голову к правому плечу.

Это 1 подход.



Рисунок 2. Наклон головы к плечу

Сгибание шеи

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения шеи. Его можно выполнять как сидя, так и стоя.

1. Наклоните голову вперед (см. рисунок 3).
2. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
3. Повторите это движение.

Это 1 подход.

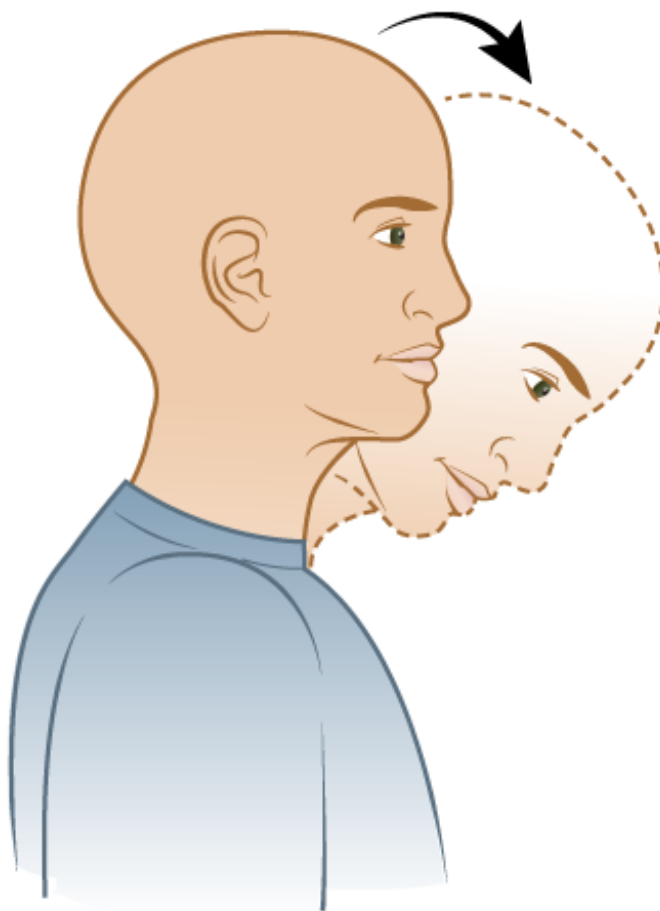


Рисунок 3. Наклон головы вперед

Растягивание шеи

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения шеи. Вы можете делать это стоя или сидя.

1. Наклоните голову назад (см. рисунок 4).
2. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
3. Повторите это движение.

Это 1 подход.

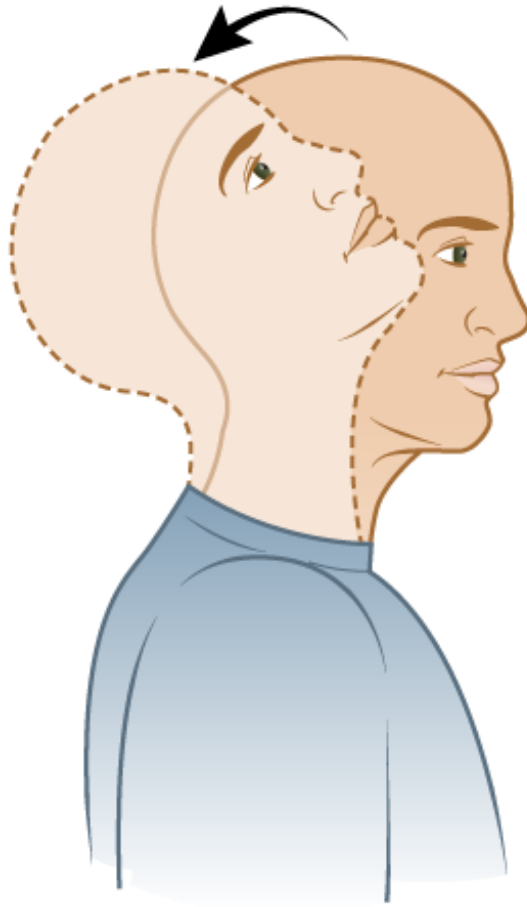


Рисунок 4. Наклон головы назад

Отведение шеи

Это упражнение помогает сделать мышцы шеи более гибкими. Вы можете делать это стоя или сидя.

1. Отведите голову прямо назад так, чтобы глаза и челюсть находились на одном уровне (см. рисунок 5).
2. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
3. Повторите это движение.

Это 1 подход.

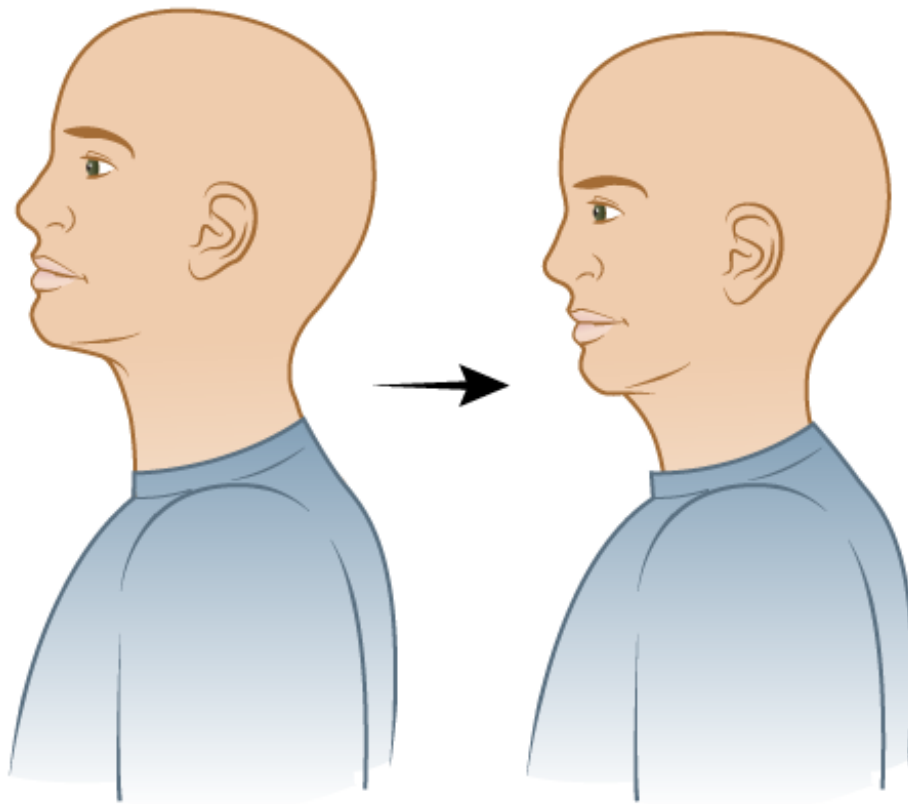


Рисунок 5. Отведение головы назад

Вращения плечами

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения плеч.

1. Сядьте удобно на стул.
2. Выполните вращение плечами назад (см. рисунок 6). Вращайте их по направлению вперед, вверх, назад и вниз.
3. Повторите это движение.
4. Повторите шаги с 1 по 3, но выполняйте вращение плечами вперед. Вращайте их по направлению назад, вверх, вперед и вниз.

Это 1 подход.



Рисунок 6. Вращение плечами

Отведение рук

Это упражнение помогает сделать мышцы груди и верхней части спины более гибкими.

1. Встаньте в дверном проеме. Поставьте предплечья (часть руки от кончиков пальцев до локтя) по бокам дверного проема.
2. Упираясь предплечьями в дверную раму, отведите плечи назад и вниз и сделайте шаг вперед по направлению к дверной раме (см. рисунок 7).
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.

Это 1 подход.



Рисунок 7. Отведение плеч назад и вниз

Вращение плечами в положении стоя

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения плеч.

1. Поставьте ноги на ширину плеч для равновесия.
2. Разведите руки в стороны так, чтобы верхняя часть плеча была параллельна полу, локти согнуты под прямым углом (90 градусов), а ладони направлены вниз.
3. Осторожно поднимите согнутые руки вверх так, чтобы ладони были направлены вперед (см. рисунок 8). Если почувствуете боль, остановитесь.
4. Осторожно опустите согнутые руки вниз так, чтобы ладони были обращены назад. Если почувствуете боль, остановитесь.

5. Повторите это движение.

Это 1 подход.

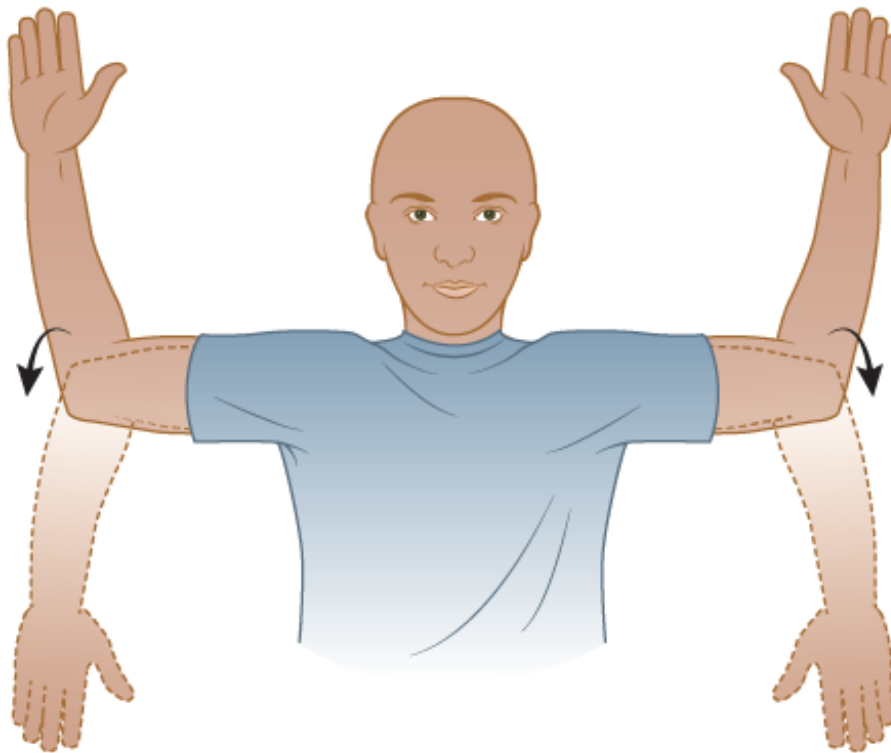


Рисунок 8. Поднимание и опускание рук

Растяжка плеч в дверном проеме

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения плеч.

1. Встаньте в дверном проеме. Положите ладонь левой руки на дверную раму, согнув локоть под прямым углом (90 градусов).
2. Упираясь левой ладонью в дверную раму, поворачивайте туловище вправо, пока не почувствуете легкое растяжение (см. рисунок 9).
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.
5. Повторите шаги с 1 по 4, прижав правую руку к дверной раме.

Это 1 подход.

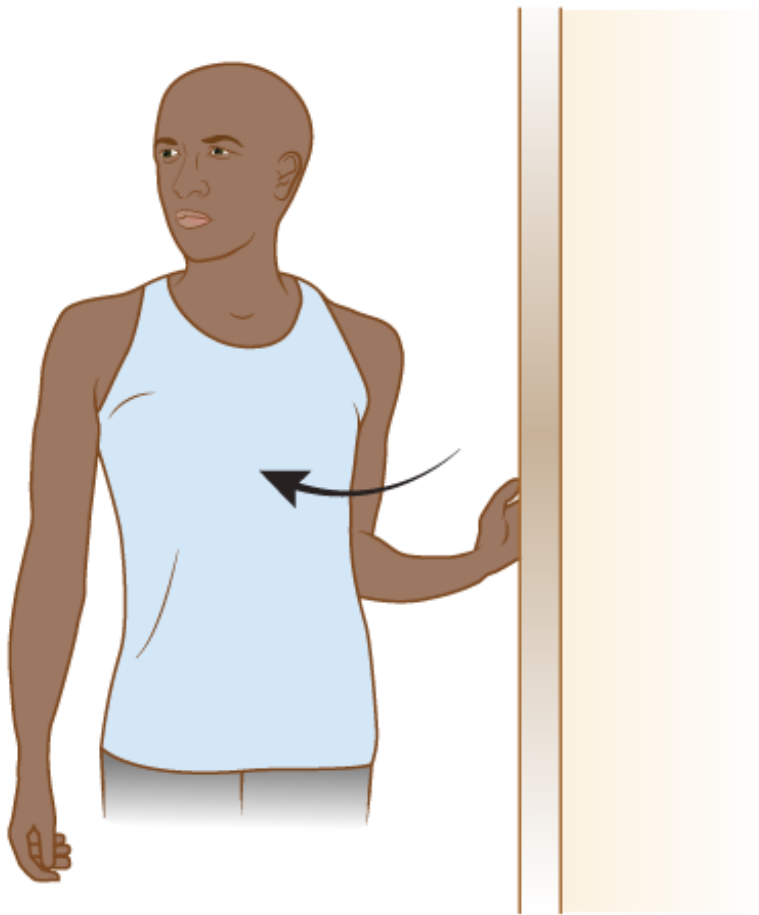


Рисунок 9. Поворот туловища в противоположную от руки сторону

Упражнение с валиком для верхней части спины

Это упражнение помогает сделать мышцы груди и верхней части спины более гибкими. Если вы почувствуете боль при выполнении этого упражнения, немедленно остановитесь.

1. Положите валик на пол. Лягте на него так, чтобы он располагался перпендикулярно под верхней частью спины. Согнутые в коленях ноги должны находиться возле ягодиц. Положите руки за голову (см. рисунок 10).

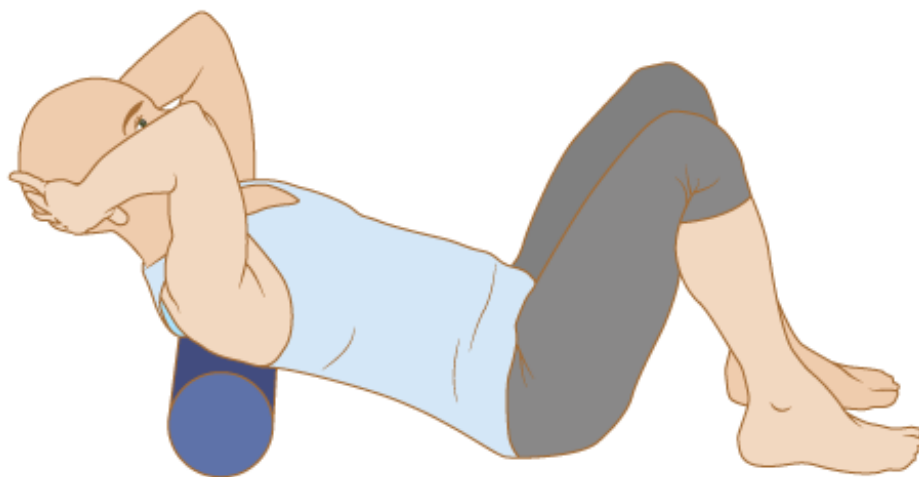


Рисунок 10. Выполнение упражнения лежа на массажном валике

2. Осторожно откиньтесь назад, удерживая ягодицы на полу (см. рисунок 11). Задержитесь в этом положении.

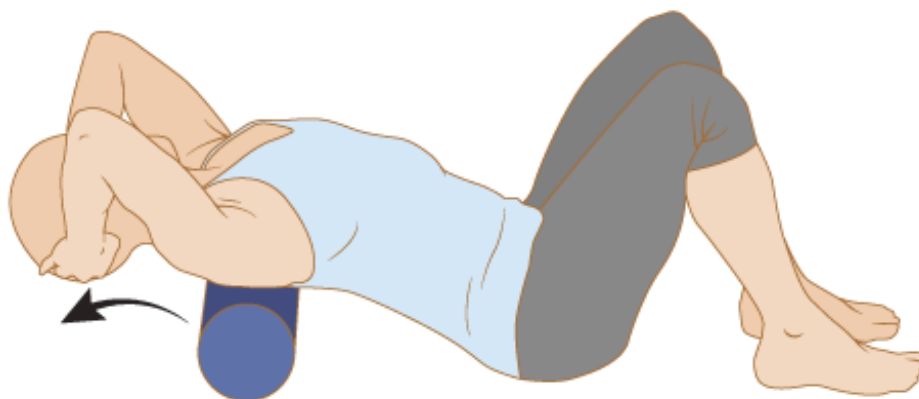


Рисунок 11. Откидывание назад с ягодицами на полу

3. Поднимите ягодицы и упритесь ступнями в пол, чтобы переместить тело по массажному валику (см. рисунок 12). После изменения положения валика опустите ягодицы на пол. Задержитесь в этом положении на такое же время.

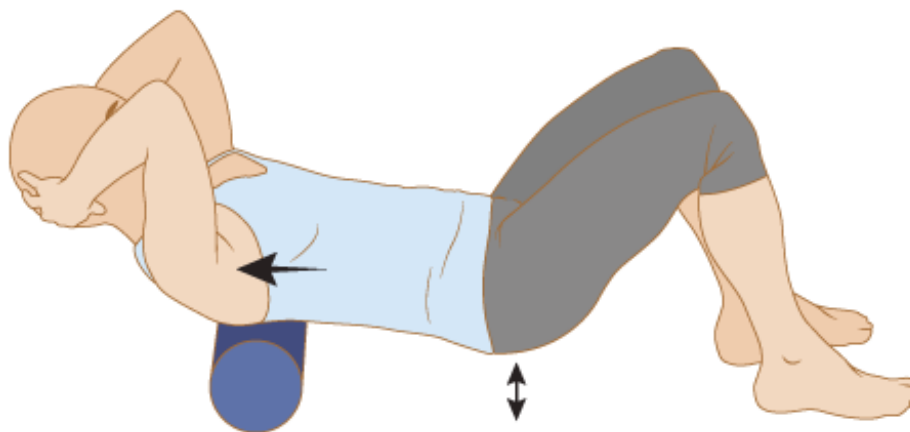


Рисунок 12. Перемещение тела по массажному валику

4. Повторите это движение, чтобы переместить массажный валик вниз по спине.

Это 1 подход.

Наклоны вперед возле стены

Это упражнение помогает сделать мышцы груди и верхней части спины более гибкими.

1. Встаньте спиной к стене. Массажный валик должен находиться сзади так, чтобы один его конец был на уровне ягодиц, а другой был направлен вверх к голове.
2. Согните колени и поднимитесь с упором на стену, пока валик не окажется между вашей спиной и стеной.
3. Удерживая колени согнутыми, а ягодицы прижатыми к массажному валику, наклонитесь вперед, округлив спину.
4. Медленно выпрямляйте спину, начиная движение с нижней части позвоночника (см. рисунок 13). Во время движения прижимайте массажный валик спиной. Колени должны быть согнуты.



Рисунок 13.
Выпрямление
спины

5. После выпрямления спины поднимите руки перед собой над головой (см. рисунок 14). Спина должна быть прижата к массажному валику. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.



Рисунок 14. Поднятие
рук над головой

6. Повторите шаги с 3 по 5.

Это 1 подход.

Сгибание и разгибание пальцев

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения кистей рук. Вы можете выполнять его одной или двумя руками одновременно.

1. Медленно согните пальцы в кулак, начиная движение с кончиков пальцев (см. рисунок 15). Задержитесь в этом положении. Затем расслабьтесь.
2. Выпрямите пальцы, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на такое же время. Затем расслабьтесь.

3. Повторите это движение.

Это 1 подход.



Рисунок 15. Сгибание
пальцев в кулак

Растяжка «молитва»

Это упражнение помогает сделать мышцы запястья более гибкими.

1. Сядьте, уперев локти в стол. Соедините ладони.
2. Удерживая ладони вместе, медленно разведите локти в стороны и опустите ладони к столу, пока не почувствуете растяжение (см. рисунок 16).
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.

Это 1 подход.

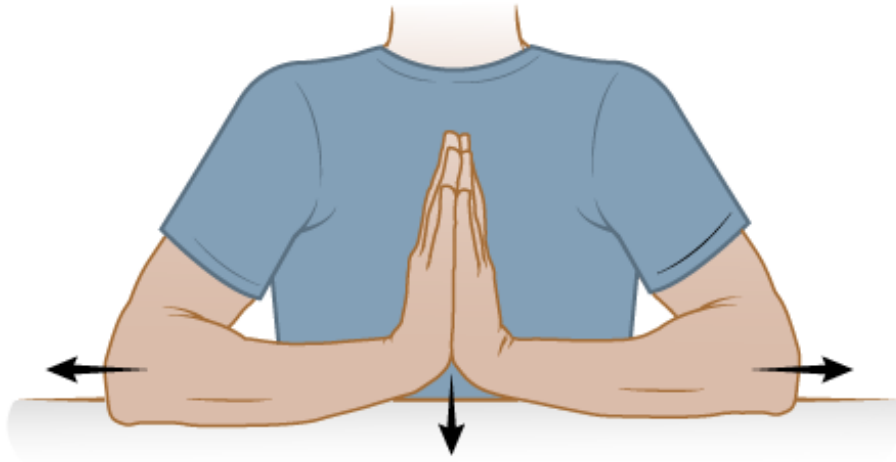


Рисунок 16. Опускание ладоней к столу

Растяжка сгибателя кисти

Это упражнение помогает сделать мышцы запястья более гибкими.

1. Встаньте так, чтобы ладони удобно лежали на столе.
2. Медленно перемещайте верхнюю часть тела вперед к рукам, пока не почувствуете легкое растяжение в предплечьях (см. рисунок 17).
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.

Это 1 подход.

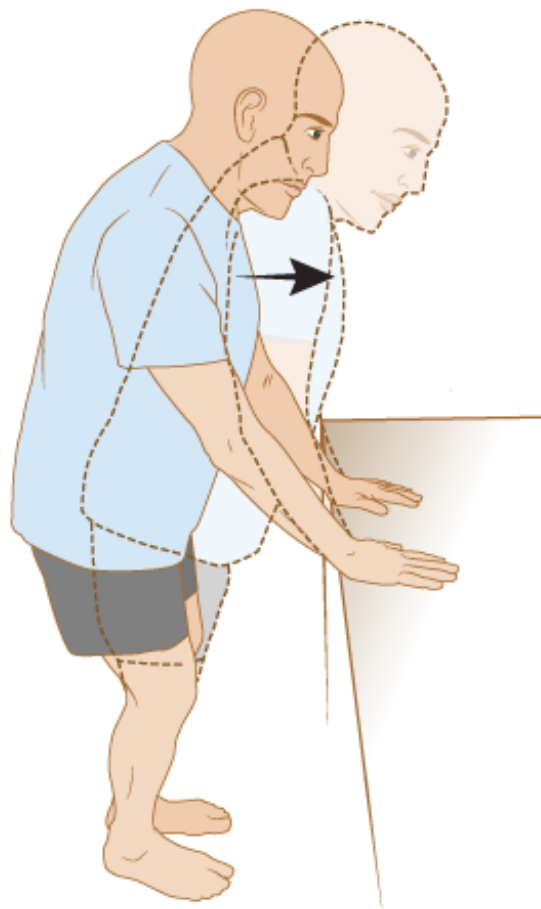


Рисунок 17. Перемещение верхней части тела вперед к рукам

Вращение предплечьями

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения кистей рук. Вы можете выполнять его одной или двумя руками одновременно.

1. Согните локоть и держите руку перед собой, как будто собираетесь пожать кому-то руку.
2. Удерживая локоть как можно ближе к туловищу, медленно поворачивайте ладонь вниз, пока не почувствуете растяжение (см. рисунок 18). Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
3. Удерживая локоть как можно ближе к туловищу, медленно поворачивайте ладонь вверх, пока не почувствуете растяжение. Задержитесь в этом положении на такое же время. Затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.

Это 1 подход.

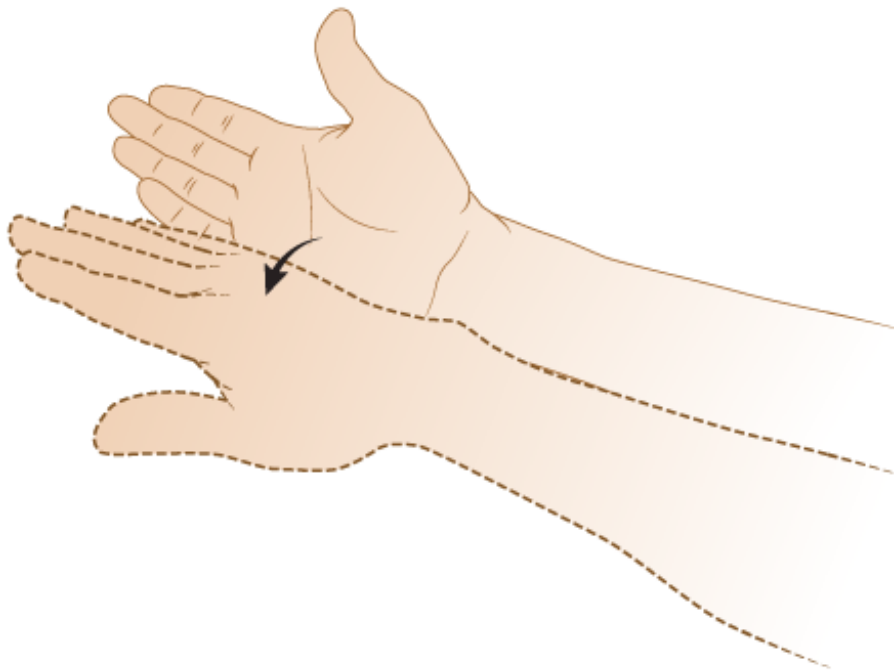


Рисунок 18. Поворот ладони вниз

Лучевое и локтевое отведение кисти

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения кистей рук. Вы можете выполнять его одной или двумя руками одновременно.

1. Осторожно согните запястье (запястья) в одну сторону, насколько сможете (см. рисунок 19). Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
2. Осторожно согните запястье (запястья) в другую сторону, насколько сможете. Задержитесь в этом положении на такое же время. Затем расслабьтесь.
3. Повторите шаги 1 и 2.

Это 1 подход.

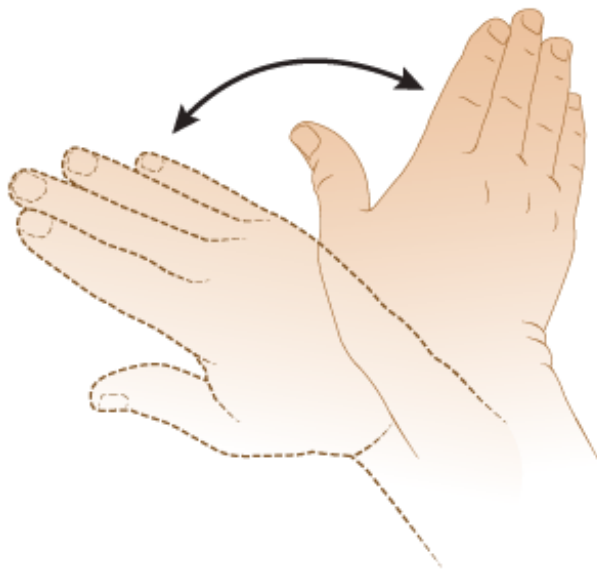


Рисунок 19. Сгибание запястья в сторону

Растяжка с использованием эластичной ленты

Это упражнение помогает увеличить амплитуду движения пальцев и кистей рук.

1. Сложите руку горстью так, чтобы пальцы и большой палец были соединены. Наденьте на них эластичную ленту (см. рисунок 20).
 - Это упражнение также можно выполнять и без эластичной ленты. В этом случае вы можете его делать двумя руками одновременно.
2. Осторожно разведите все пальцы в стороны (см. рисунок 21).



Рисунок 20.
Эластичная лента
на пальцах руки

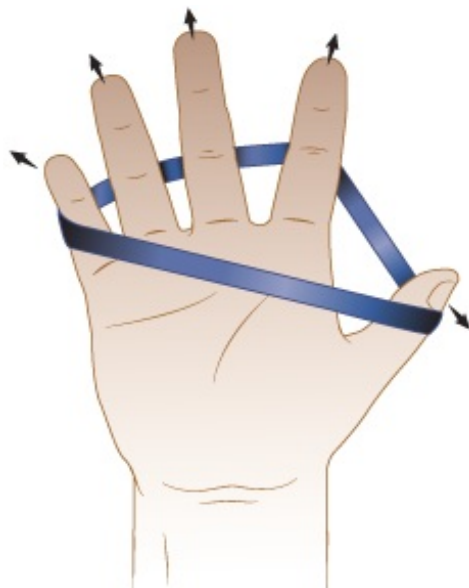


Рисунок 21. Разведение
пальцев в стороны

3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.
5. Повторите шаги с 1 по 4 на другой руке.

Это 1 подход.

Растяжка сгибателя бедра

Это упражнение помогает сделать сгибатели бедра более гибкими. Сгибатели бедра — это группа мышц, расположенных в передней части бедра. Они позволяют ноге двигаться вперед и вверх по направлению к телу.

1. Встаньте лицом к стене, положив одну или обе руки на стену для опоры. Шагните одной ногой к стене.
2. Согните оба колена, поднимите грудную клетку и поверните таз вперед (см. рисунок 22). Не прогибайте спину.
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.
5. Поменяйте ногу и повторите шаги с 1 по 4.

Это 1 подход.

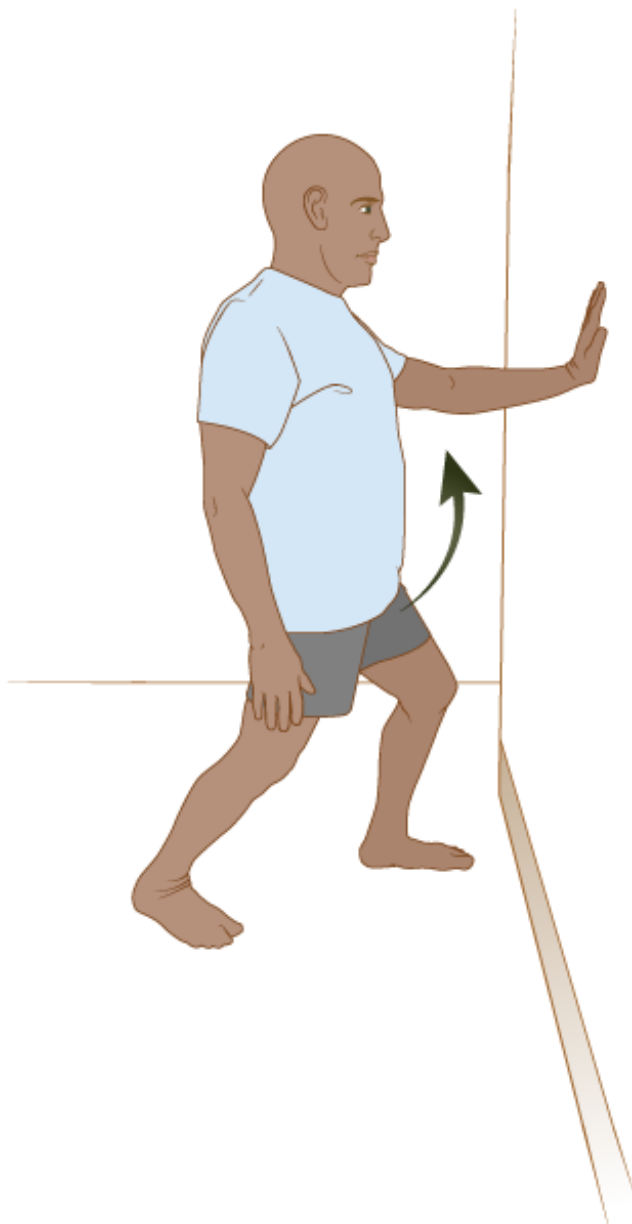


Рисунок 22. Сгибание коленей, вращение таза и поднятие грудной клетки

Растяжка мышц задней поверхности бедра

Это упражнение предназначено для растяжки мышц задней поверхности бедра. Мышцы задней поверхности бедра — это группа мышц, расположенных в задней части бедра, которые помогают двигать коленом и бедром.

1. Сядьте на край дивана или кровати. Удерживая одну ногу на полу,

вытяните другую ногу перед собой на кровати или диване. Положите руки на это бедро для поддержки (см. рисунок 23).

2. Удерживая туловище в прямом положении, наклонитесь вперед и скользите руками вниз по ноге, пока не почувствуете растяжение в задней части бедра.
3. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
4. Повторите это движение.
5. Повернитесь в другую сторону. Повторите шаги с 1 по 4 для другой ноги.

Это 1 подход.

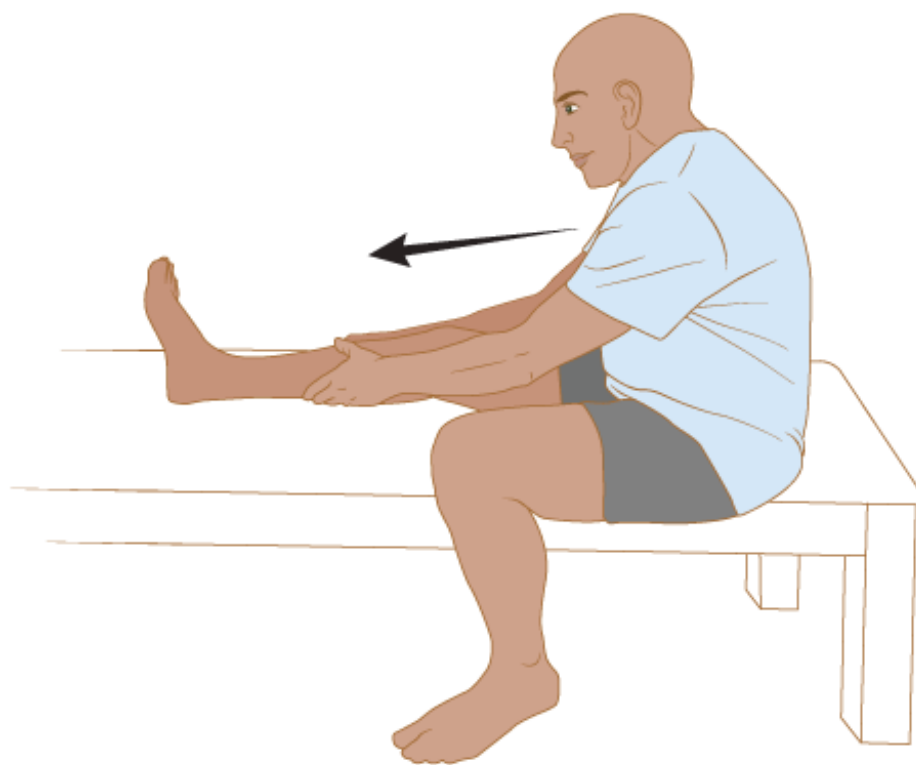


Рисунок 23. Вытягивание ноги вперед

Растяжка голени

Это упражнение предназначено для растяжки основной мышцы голени. Эта мышца обеспечивает движение голеностопа и колена.

1. Встаньте лицом к стене, положив обе руки на стену для опоры. Шагните одной ногой к стене.
2. Слегка разверните заднюю часть пятки в сторону. Согните ногу, расположенную впереди.
3. Удерживая пятки на полу, упритесь в стену, пока не почувствуете растяжение в задней части голени.
4. Задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.
5. Повторите это движение.
6. Поменяйте ногу. Повторите шаги с 1 по 5 для другой ноги.

Это 1 подход.

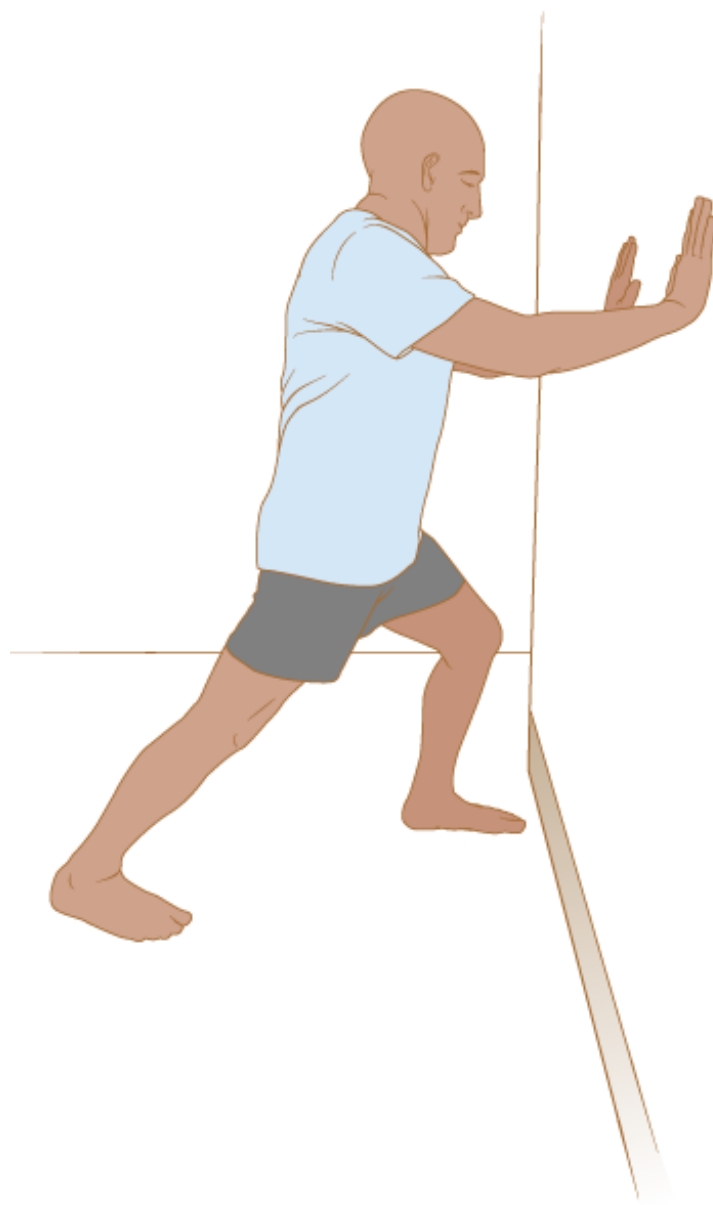


Рисунок 24. Упор в стену

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.

Stretching Exercises to Help Manage Graft-Versus-Host Disease (GVHD) - Last updated on April 20, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center