



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Несложные упражнения для выполнения в кровати

В видеоролике показаны несложные упражнения, которые можно выполнять на кровати. Они укрепят мышцы и помогут вам двигаться свободнее.



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/beginner-bed-exercises-01](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/beginner-bed-exercises-01) чтобы посмотреть это видео.

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](http://www.mskcc.org/pe).

Beginner Bed Exercises - Last updated on February 1, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center