

Часть 2-я:

Активные упражнения

Описание

Данные упражнения направлены на тренировку подвижности шеи, туловища, ног и рук и предназначены для больных, способных самостоятельно двигать конечностями. Ознакомьтесь со всеми упражнениями, входящими в программу, и выберите среди них такие, которые соответствуют уровню ваших возможностей.

Цель

Активное упражнение мышц не является гарантией против регрессии рассеянного склероза; или усугубления заболевания; однако известно, что физические упражнения улучшают кровоснабжение различных органов, предотвращают деформацию суставов, укрепляют мышцы, непосредственно не пораженные заболеванием, и максимально поддерживают их эластичность.

Упражнения следует выполнять плавно и медленно. Слишком резкие движения могут усугубить затверделость или деформацию мышц. Во время упражнений используйте весь возможный диапазон движений, то есть растягивайте мышцы до такой точки, в которой появляется минимальное чувство дискомфорта, но не ощущается боль. Тренируясь перед большим зеркалом, вы сможете проследить степень вашего продвижения.

Подготовка к упражнениям

Многие предпочитают выполнять упражнения лежа на кровати, но легче выполнять их на более жесткой поверхности - например, на расстеленном на полу ковре. Многие упражнения* можно также выполнять сидя. Прежде чем приступить к выполнению данной части программы, ознакомьтесь со всеми упражнениями, предназначенными для различных участков тела. Начните упражняться в умеренном темпе с пятикратным повторением каждого упражнения, постепенно увеличивая число повторений.

Меры предосторожности

- 1) Не торопитесь и не переутомляйтесь. Упражнения можно выполнять в два приема - одну половину утром, а вторую вечером.
- 2) Во время упражнений надевайте удобную одежду и упражняйтесь в прохладном помещении.
- 3) Не пытайтесь выполнять самые трудные из приведенных ниже упражнений до тех пор, пока не сможете повторить каждое из более легких упражнений по десять раз, без каких-либо отрицательных побочных эффектов.

Повышение уровня трудности упражнений

Если вы убедитесь, что можете повторить некоторые упражнения по десять раз, не переутомляясь и не испытывая при этом дискомфорта, уровень трудности упражнений можно повысить.

- 1) Попробуйте выполнять упражнение, двигая обеими конечностями одновременно.
- 2) Ускорьте или замедлите темп упражнения (в умеренном темпе упражнения легче выполнять, чем в быстром или замедленном).
- 3) Увеличьте число повторений для каждого упражнения и сократите время отдыха между ними.
- 4) Для достижения большего эффекта выполняйте несколько упражнений вместе.
- 5) Включите в программу физических упражнений занятия аэробикой - например, плавание или вело тренажер.

Упражнения для шеи и головы



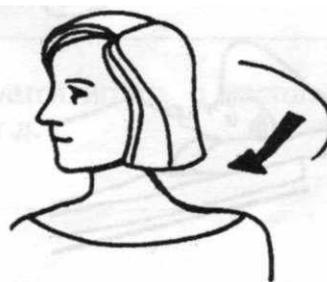
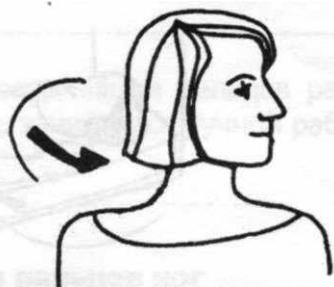
1. Наклоните голову назад (направьте свой взгляд вверх). Не закидывайте голову резко назад - движение должно быть плавным. Опустите и расслабьте плечи.



2. Нагните голову вперед (направьте свой взгляд вниз). Прочтите предупреждение внизу страницы.



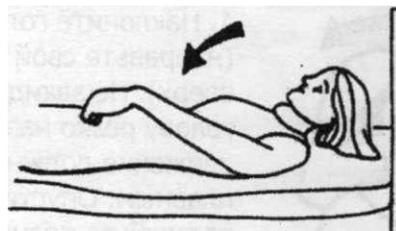
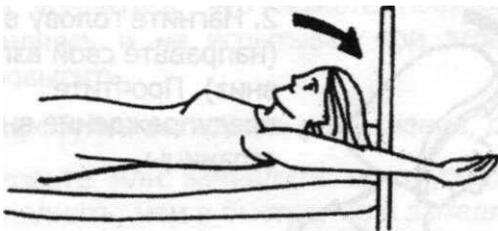
4-3. Наклоните голову в сторону, стараясь приблизить ухо к плечу.



6-5. Поверните голову, стараясь заглянуть себе через плечо.

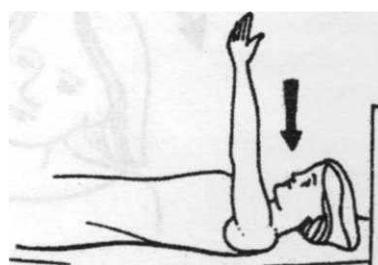
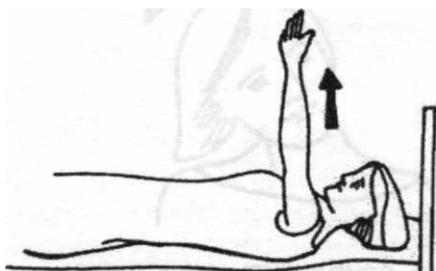
Предупреждение: одним из симптомов рассеянного склероза является признак Лермита (Lhermitte's sign) - чувство, как будто при сгибании шеи вдоль позвоночника и конечностей пробегают «мурашки» или электрический ток. Если вы ощущаете нечто подобное, прекратите упражнения и обратитесь к лечащему врачу.

Упражнения для плеч



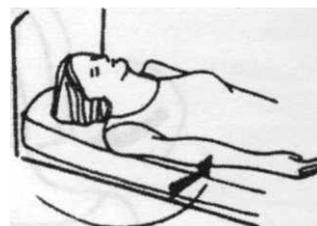
1. Лягте на спину с вытянутыми вдоль тела руками. Поднимите одну руку вверх и протяните ее назад, пока рука не ляжет рядом с головой (рука в локте при этом выпрямлена).

2. Верните руку на место (движением вперед) в исходное положение (рука в локте выпрямлена).



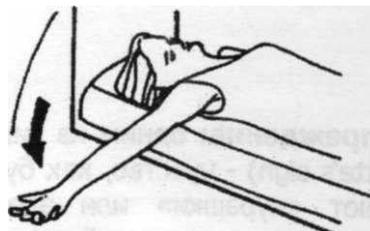
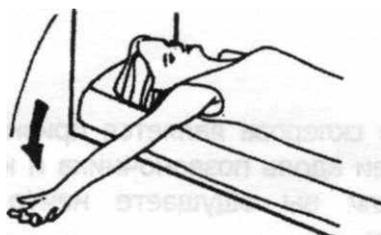
3. Рука лежит на уровне плеча. Протяните руку вверх в сторону потолка, одновременно приподнимая плечо с матраца.

4. Опустите руку и плечо на матрац и вернитесь в исходное положение.



5. Протяните руку в сторону и отведите ее назад, за голову.

6. Верните руку в исходное положение (рука в локте выпрямлена).

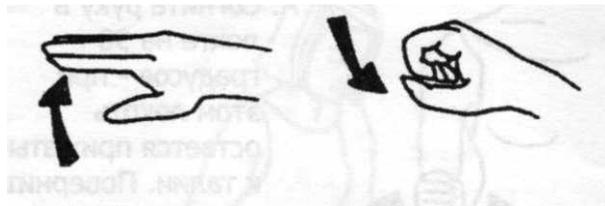


7. Вытяните руку в сторону на уровне плеча и отведите ее насколько возможно назад. Вернитесь в исходное положение.

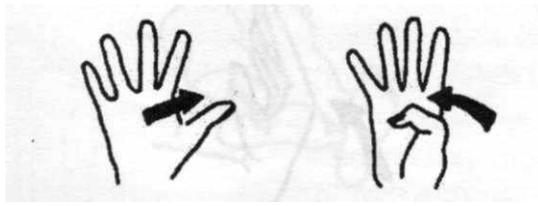
8. Вытяните руку и отстраните от тела, держа ее на уровне плеча. Перенесите руку на другую сторону тела, одновременно приподнимая плечо над кроватью.

9. Повторите все упражнения с другой рукой.

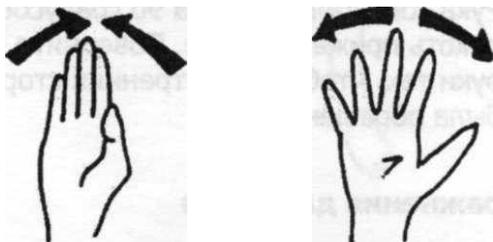
Упражнения для пальцев рук



- А. Сожмите пальцы в кулак.
- Б. Выпрямите пальцы.



- А. Согните большой палец (все его фаланги).
- Б. Выпрямите большой палец.



- В. Растопырьте пальцы (насколько возможно) в стороны.
- Г. Прижмите пальцы тесно друг к другу.



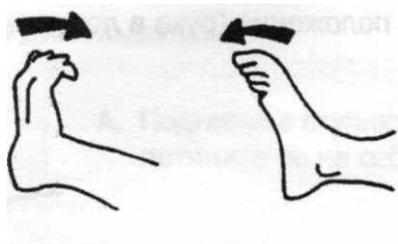
- В. Ладонь обращена вверх. Поднимите большой палец вверх и опустите его.
- Г. Верните большой палец, расположив его на уровне остальных пальцев.

- Д. Отведите большой палец в сторону и дугowym движением дотроньтесь им до мизинца.



Для улучшения координации пальцев рекомендуется играть в настольные игры, строить различные макеты, заниматься ручной работой и т.д.

Упражнения для пальцев ног



- А. Согните пальцы ног вперед, в сторону подошвы.
- Б. Выпрямите пальцы и загните их назад (на себя) насколько это возможно.



- В. Растопырьте пальцы.
- Г. Сожмите пальцы.

Для улучшения координации пальцев ног рекомендуется поднимать с их помощью небольшие шарики и класть в сосуд.

Упражнения для кистевого сустава



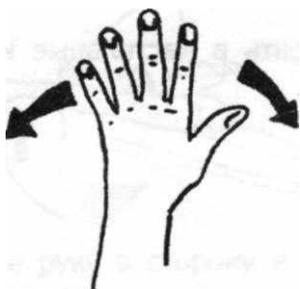
- А. Согните кисть в суставе - так, чтобы ладонь была направлена в сторону предплечья.



- Б. Выпрямите кисть в одну линию с предплечьем.

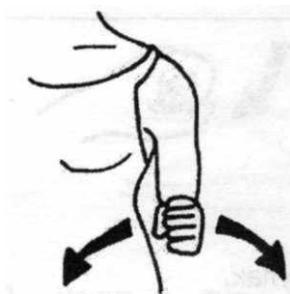


- В. Загните кисть назад - так, чтобы тыльная сторона ладони приблизилась к предплечью.



- Г. Рука расслаблена, кисть распрямлена. Подвигайте кистью в стороны - сначала влево, затем вправо.

Упражнения для предплечья



- А. Согните руку в локте на 90 градусов - при этом локоть остается прижатым к талии. Поверните кисть руки так, чтобы ее внутренняя сторона была обращена вниз.

- Б. Рука согнута в локте на 90 градусов, локоть прижат к талии. Поверните кисть руки так, чтобы ее внутренняя сторона была обращена вверх.

Упражнения для локтя

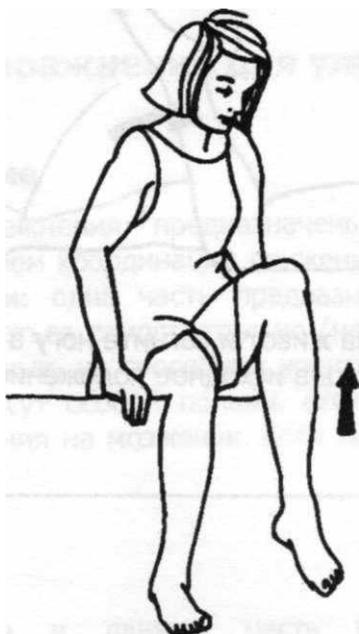


- А. Согните руку в локте и приблизьте руку и кисть к плечу.

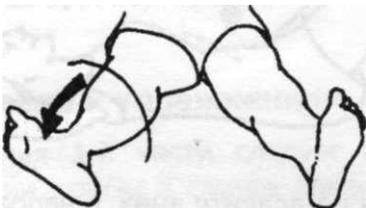


- Б. Верните руку и кисть в исходное положение (рука в локте выпрямлена).

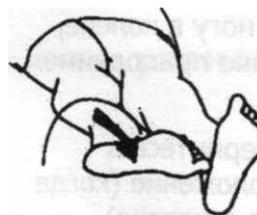
Упражнения для бедер



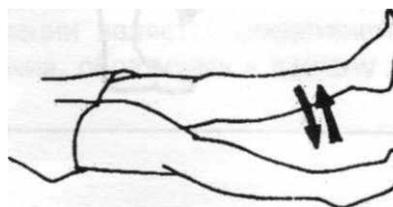
- А. Согните бедро в суставе, подняв колено к груди.



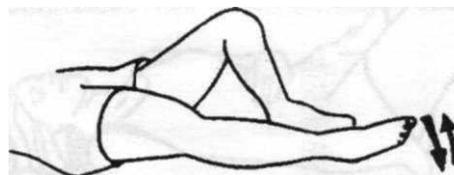
- Б. Лежа на спине, поверните ногу наружу (от себя) - при этом пальцы ноги удаляются от другой ноги.



- В. Поверните ногу внутрь - при этом пальцы ноги приближаются к другой ноге.

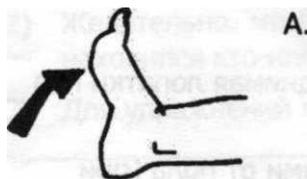


- Г. Вы лежите на спине, ноги выпрямлены и прижаты друг к другу. Раздвиньте ноги в стороны, затем вернитесь в исходное положение.

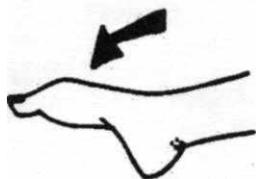


- Д. Согните одну ногу в колене, ступня при этом находится на матраце. Другую ногу, выпрямленную в колене, поднимите над матрацем на высоту 15-25 см. Опустите ногу и повторите упражнение.

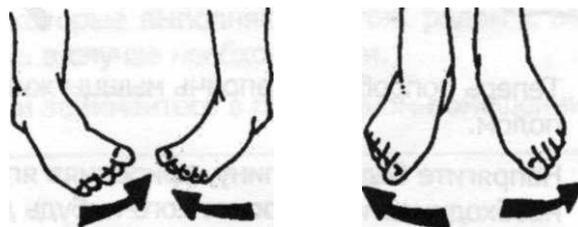
Упражнения для лодыжек



- А. Поднимите ступню и потяните ее на себя.



- Б. Оттяните ступню вниз, от себя.



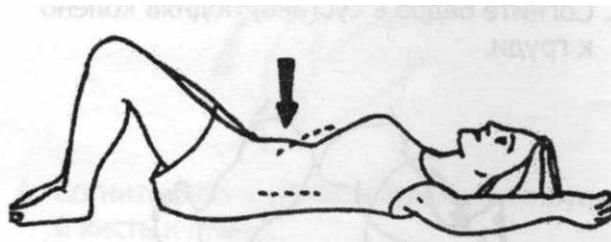
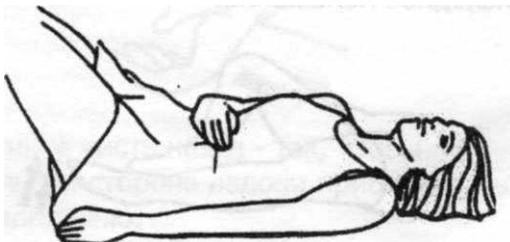
- В. Поверните ступни внутрь, чтобы пятки были обращены наружу.

- Г. Поверните ступни наружу, чтобы пятки были обращены внутрь. Повторите упражнение в обратном направлении.

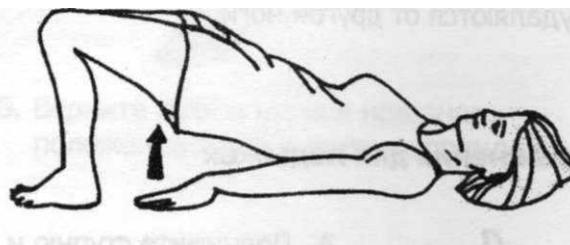
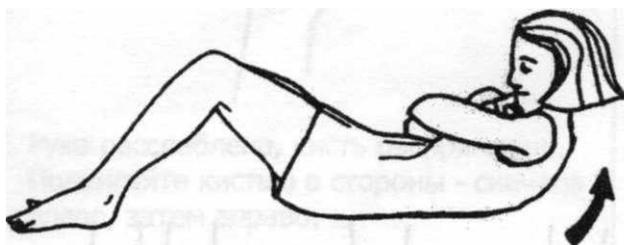
Упражнения для колена



Упражнения для спины



- А. Положите ладонь на живот, напрягите мышцы живота и надавите вниз, в направлении пола. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы.



- Б. Теперь попробуйте напрячь мышцы живота, одновременно приподнимая лопатки над полом.
- В. Напрягите бедра и спину, приподняв ягодицы и отталкиваясь ногами от пола (при необходимости попросите кого-нибудь держать вас за ступни).