

ВАРИАНТЫ КОМПЛЕКСА ЛФК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЛИМФЕДЕМЫ

ВАЖНО!!!: Не нужно делать все упражнения сразу. Если Вы раньше не занимались, начните с упражнений без гимнастической палки, делайте по 5 – 6 повторений в медленном темпе.

ВАЖНО!!!: Не забывайте расслаблять мышцы после каждого упражнения, выполняйте диафрагмальное (нижнегрудное) дыхание по 5 – 6 повторений после каждых 3 – 4 упражнений.

ВАЖНО!!!: Упражнения с гимнастической палкой добавляйте постепенно, с контролем отека и самочувствия.

ВАЖНО!!!: Если у Вас есть боли в плечевом суставе, выраженное ограничение движений и слабость в руке, а также заболевания сердечно-сосудистой системы, необходимо обратиться к специалисту по реабилитации для составления индивидуальной программы упражнений.

ВАЖНО!!!: Если Вам была выполнена реконструктивная операция с применением импланта или установлена порт-система для инфузий, уточните возможность выполнения упражнений с гимнастической палкой, допустимую амплитуду движений в плечевых суставах.

Упражнения лежа на спине:

Подготовительные упражнения выполняются для улучшения лимфодренажа. Их необходимо выполнять медленно и плавно (1 движение в секунду – расслабление не меньше 1 сек), по 3 – 6 повторений, через каждые 2-3 упражнения выполнить дыхательное упражнение.

1. Согнуть ногу в колене, скользя стопой, плавно выпрямить. То же другой ногой.
2. Ноги согнуть в коленях, стопы на опоре, разводить, сводить плавно.
3. Ноги согнуты в коленях, наклоны коленей вправо и влево
4. Диафрагмальное дыхание: ноги согнуты в коленях, плечи расслаблены, ладони на животе для контроля, спокойный глубокий вдох носом, приподнимая брюшную стенку, пауза, медленный выдох через губы, сложенные «трубочкой» с опусканием и втягиванием живота
5. Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища, поворот ладонями вверх – ладонями вниз
6. «Потягушки»: руку согнуть локте и плавно выпрямлять по диагонали в сторону – вверх с комфортным растяжением, затем согнуть и вернуться в исходное положение. То же другой рукой.
7. Руки вдоль туловища, плечи расслаблены! Спокойный вдох, поворот головы на выдохе, вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить в другую сторону.

Основные упражнения без гимнастической палки

1. Руки поднять перед собой, сжать кисти в кулак и разжать – 10-12 раз.
2. Руки поднять перед собой. Развести пальцы в сторону и опустить расслабленную кисть – 10-12 раз.

3. Руки поднять перед собой, пальцы сцепить в «замок», ладони прижать друг к другу. Наклоны кистей вправо и влево – 10-12 раз.

4. Руки сцепить в «замок» на груди. Выпрямить руки перед собой выворачивая кисти (ладонями от себя), опустить ладони под грудь расслабляя кисти – 8-10 раз.

5. Руки поставить на локти ближе к грудной клетке, опираясь на локти на вдохе (через нос) прогнуться в грудной части (поднять грудную клетку) сводя лопатки, на плавном выдохе через рот опустить спину и расслабиться – 6-8 раз.

6. Руки сцепить в «замок» на груди:

- Выпрямить руки перед собой не выворачивая кисти
- Слегка сгибая руки в локтях отвести их за голову к полу (расслабить плечи)
- Поднять перед собой и выпрямить
- Опустить ладони под грудь и расслабиться – 6-8 раз

7. Руки поднять перед собой, пальцы сцепить в «замок». Повороты кистями вправо и влево, круговые движения по – 8-10 раз.

8. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, плавно разводить в стороны, сближая кисти над головой

9. Кисти за головой, разводить локти в стороны

Основные упражнения с малой палкой – 60 см.

1. Палка перед собой в прямых руках, расслабленное опускание и поднятие кистей. Опустить руки и расслабиться

2. Палка перед собой в прямых руках. Отведение палки через стороны (на уровне плеча)

- Вправо, касаясь концом пола.
- Перед собой.
- Отвести палку влево, так же коснуться концом палки пола. 8 раз.

3. Палка на бедрах. Через сторону, круговые движения в одну, а затем в другую сторону, ведя палку ближе к полу.

4. Палка на груди, локти в стороны. Поднятие палки перед собой и опускание к подбородку ставя локти на опору – 8-10 раз.

5. Палка на груди.

- Поднять палку перед собой
- По возможности не сгибая локтей отвести палку за голову, расслабить плечи
- На прямых руках поднять палку перед собой
- Опустить палку под грудь. 8 раз.

Упражнения в положении сидя:

Подготовительные упражнения для улучшения лимфодренажа выполнять в медленном темпе по 3 – 5 повторов.

1. Приподнять плечи, удержать 3 – 5 сек, опустить, расслабить

2. Плавные круговые движения плечами спереди назад, затем поменять направление.

3. «Красивая осанка»: плечи расслаблены, спина ровная, подбородок втянут, макушка направлена вверх по оси туловища - удержать позу 3-5 сек и расслабиться

4. Спина ровная, плавные повороты головы с остановкой в нейтральном положении.
5. Спина ровная, плавные наклоны головы к плечу с остановкой в нейтральном положении.
6. Глубокое диафрагмальное дыхание: плечи расслаблены, ладони на животе для контроля, спокойный глубокий вдох носом, приподнимая брюшную стенку, пауза, медленный выдох через губы, сложенные «трубочкой» с опусканием и втягиванием живота. Рекомендуется повторять глубокое дыхание через каждые 3 упражнения комплекса и самостоятельно в течение дня.
7. Собрать пальцы в кулак, согнуть лучезапястный сустав и поднести ладонь к плечу, затем разогнуть руку, кисть и пальцы, разворачивая ладонью вниз, и расслабить. Поочередно каждой рукой.

Упражнения в положении стоя:

Упражнения без гимнастической палки:

1. Исходное положение, руки вдоль туловища. Поднять оба плеча вверх, затем опустить и расслабить – 6-8 раз.
2. И.п. руки вдоль туловища, ладони открыты. Через стороны плавно поднять руки вверх над головой, сцепить пальцы в «замок» и плавно потянуть их назад. Так же через стороны плавно опустить руки вниз ладонями в пол – 3-6 раз.
3. И.п. сцепить руки в замок и положить их на затылок, локти перед собой, спина прямая, подбородок слегка втянут, голову держим ровно. Развести локти в стороны сводя лопатки, прогнуться. Вернуться в и.п.
4. Стоя лицом к стене (шкафу), ладони упираются в стену. Маршировать пальцами вверх по стене (поочередно каждой рукой или одновременно), в верхней точке задержаться на 3 сек, вернуться в исходное положение, скользя.
5. Стоя боком к стене с упором ладони. Маршировать пальцами вверх, в верхней точке задержаться на 3 сек, вернуться в исходное положение, скользя.

Упражнения с большой палкой:

1. Палку поставить перед собой (конец который упирается в пол, отвести немного дальше от себя). Прямые руки положить на палку (больная рука лежит на здоровой). Сделать наклон вперед не сгибая рук и не опуская головы (смотреть вперед) спину прогнуть, подмышками тянуться к полу. Плавно подняться и выпрямиться – 4 раза.
2. Палку держать ближе к концам в опущенных руках.
 - Вдоль туловища (прижимая к себе) поднять палку наверх, руки выпрямить.
 - На прямых руках отвести палку назад (не сильно)
 - Опустить палку вниз, положить ее на лопатки (если нет такой возможности, положить на плечи лопатки свести)
 - Вывести палку из-за головы, руки выпрямить
 - Вдоль туловища опустить палку в и.п. - 4 раза.
3. Оставаясь в этом же положении (палка на плечах или на лопатках, спина прямая, голову держим ровно) сделать повороты, вправо и влево.
4. Палку держать за концы в опущенных руках.
 - Через сторону поднять больную руку наверх, толкая ее здоровой.

- Поднять ее над головой
- Плавно через сторону опустить вниз в и.п. (упражнение выполнять на больную руку, вести руку через сторону помогая здоровой рукой – толкая ее. Стараться поднимать ее в одном положении не уводя вперед. При поднятии руки пальцы направить в сторону.)

5. Палку положить на плечи, ноги шире плеч. Сделать наклон вперед, не опуская голову вниз смотря перед собой, лопатки свести, спину прогнуть. Плавно подняться, выпрямить спину.

6. Упражнение «мочалка». И.п палку держать за спиной параллельно позвоночнику (больная рука находится сверху, здоровая снизу), перемещать палку вверх и вниз, помогая здоровой рукой. Палку поднимать и опускать в одном направлении, следить чтобы она не каталась по спине. (при трудности выполнения этого упражнения, держать палку под углом, наклонив ее в сторону. Выполнять все те же рекомендации)

7. Упражнение «гребля». Палку держать близко к концам перед собой на прямых руках. Через сторону, опустить левую руку вниз и подвести к туловищу, правую поднять вверх. Отводя левую руку назад, поднять ее вверх и выпрямить, правую опустить вниз и подвести к телу. 12 раз.

8 - И.п руки вдоль туловища, ладони открыты. Через стороны плавно поднять руки вверх над головой, сцепить пальцы в «замок» и плавно потянуть их назад. Пальцы расцепить и держать 3-5 секунды руки наверху. Согнуть руки в локтях и встряхнуть их – 3 раза.