

Комплекс упражнений

для укрепления мышц тела

Положение –
лежа на спине





Упражнение 1

Исходное положение, положить руки вверх.

Счет

1–2–3 потянуться руками вверх, а пятками — в противоположную сторону;

4 расслабиться.

Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное.



Упражнение 2

Исходное положение то же, руки лежат под головой или направлены вниз, вдоль туловища.

Счет

1 поднять одну прямую ногу на 45°;

2–3 удерживать ее;

4 опустить в исходное положение.

То же повторить с другой ноги. С каждой ноги повторить по 4–6 раз. Дыхание свободное.



Упражнение 3

Исходное положение то же, руки лежат вверх.

Счет

- 1 поднять вперед прямые правую руку и левую ногу;
- 2 опустить их в исходное положение;



- 3 поднять вперед левую руку и правую ногу;
- 4 вернуться в исходное положение.

Повторить 4–6 раз с каждой стороны.
Дыхание произвольное.



Упражнение 4

Исходное положение то же, руки лежат под головой или направлены вниз, вдоль туловища.

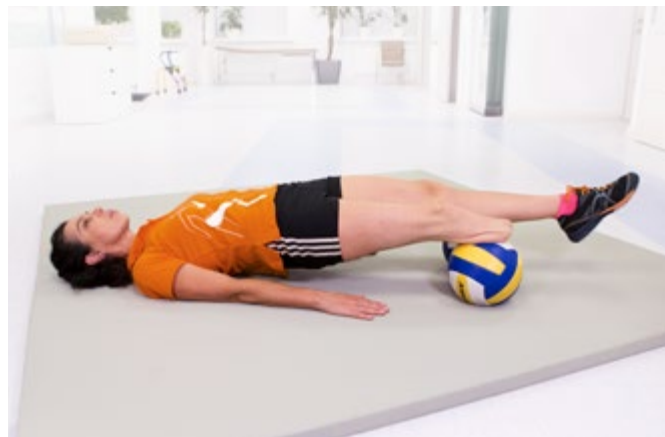
Счет

- 1 напрячь оба бедра, как при выпрямлении колена;
- 2–3 удерживать в напряжении;
- 4 расслабиться.



Повторить 6–10 раз. Дыхание произвольное.

При ампутации на уровне голени можно подложить под нижнюю треть бедра валик, если есть сгибательная контрактура колена, или если пациент так лучше ощущает работу мышц.



Упражнение 5

Исходное положение то же, руки лежат вниз вдоль туловища, под кулю и под аналогичный сегмент сохранной конечности подложить мячи.

Счет

1 опереться на ноги, поднять таз вверх;

2–3 удерживать это положение;

4 опуститься в исходное положение.

Повторить 4–8 раз. Дыхание произвольное, или подъем таза осуществлять на выдохе через рот, губы сложены «трубочкой».



Упражнение 6

Исходное положение то же, руки лежат вниз вдоль туловища, под кулю и под аналогичный сегмент сохранной конечности подложить мячи.

Счет

1 опереться на ноги и поднять таз вверх;

2 поднять одну прямую ногу вверх на 30° – 45° ;

3 опустить ногу на мяч;

4 опустить таз и вернуться в исходное положение.

Повторить то же с другой ноги.

Повторить упражнение по 4–8 раз с каждой ноги. Дыхание произвольное.



При значительных трудностях с удержанием баланса на мячах данное упражнение можно выполнять на валике или любых стабильных опорах.



Упражнение 7

Дыхательное упражнение — диафрагмальное дыхание.

Сохранную ногу поставить согнутую, вторая нога или свободно лежит на полу, или бедро закинута на другое бедро (фото), одна ладонь лежит на животе, а другая — на груди. На вдох носом надуть животом «шарик», на выдох через рот опустить переднюю стенку живота (и втянуть ее) и расслабиться.

Повторить дыхательный цикл не более 4–6 раз. Дышать глубоко, в комфортном темпе.



Упражнение 8

Исходное положение то же, руки лежат вниз вдоль туловища, под ноги подложен большой гимнастический мяч.

Счет

1 упереться ногами в мяч, поднять таз вверх;

2–3 удерживать это положение;

4 опустить таз и вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. Повторить упражнение 6–8 раз.



Упражнение 9

Исходное положение, руки лежат вниз вдоль туловища, под ноги подложен большой гимнастический мяч.

Счет

- 1 поднять таз с опорой на обе ноги;
- 2 поднять сохранную ногу вверх от опоры и остаться стоять на одной культе;
- 3 опустить на опору сохранную ногу;
- 4 опустить таз и вернуться в исходное положение.

То же повторить с другой ноги. Упражнение для каждой ноги повторить по 4–6 раз. Дыхание произвольное.



Упражнение 10

Исходное положение то же, руки лежат вниз вдоль туловища или под головой (усложненный вариант).

Имитация велосипедных движений. По 6–10 движений сначала одной ногой, затем второй. Усложненный вариант упражнения (фото) — выполнение упражнения одновременно двумя ногами.

Сначала движение ногами выполняется в направлении движения вперед, а затем – назад.

Следить за дыханием и за тем, чтобы поясница была прижата к полу.

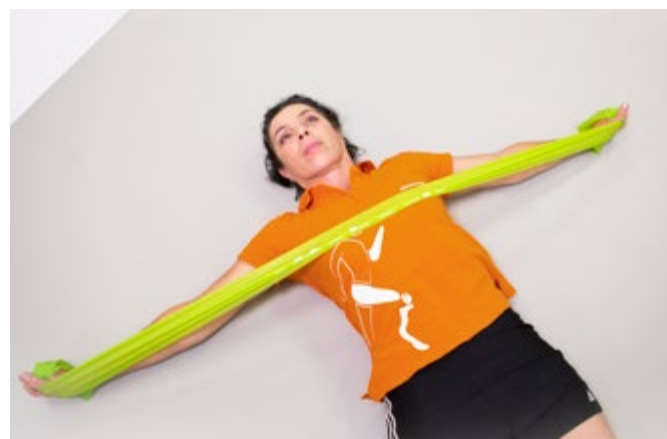




Упражнение 11

Дыхательное упражнение — диафрагмальное дыхание.

Повторить дыхательный цикл не более 4–6 раз. В необходимости повторения дыхательного упражнения — ориентироваться по самочувствию пациента.



Упражнение 12

Исходное положение то же, руки вытянуты перед собой, в руках – резиновая лента-амортизатор.

Счет

1 развести в стороны прямые руки и коснуться кулачками пола;

2–3 удерживать это положение;

4 свести руки перед собой и вернуться в исходное положение.

При выполнении упражнения акцент делать на сведение лопаток в момент растяжения резинового амортизатора.



Упражнение 13

Исходное положение то же, в руках — резиновый амортизатор; одна рука лежит вниз вдоль туловища, вторая согнута в локте на 90° и отведена от туловища (локоть на уровне плеча), ее плечо лежит на полу.

Счет

1 не разгибая локтя, разворачивая лопатку, положить кисть согнутой руки на пол;



2–3 удерживать это положение;

4 вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15–20 раз. Не меняя длины хвата амортизатора, то же сделать с другой руки. Дыхание произвольное.



Упражнение 14

Исходное положение, поставить руки в упоре на локти, немного отведя их от туловища.

Счет

1 надавить локтями на пол, свести лопатки прогнуть грудную клетку;



2–3 удерживать это напряжение;

4 расслабиться и вернуться в исходное положение

Повторить 4–8 раз. Дыхание ровное, без задержек.



Упражнение 15

Исходное положение то же, на бедра надета резиновая петля, ногу со стороны ампутации ротируют внутрь (скосолапять).

Счет

1 скользя по поверхности, отвести ногу со стороны ампутации в сторону;

2–3 удерживать ногу в этом положении;

4 вернуть ногу в исходное положение.

Повторить 10–15–20 раз. Через паузу отдыха сделать второй подход и повторить выполнение упражнения. Дыхание произвольное. Следить, чтобы мышцы плечевого пояса не вовлекались в напряжение, а таз оставался неподвижным. Для улучшения самоконтроля можно руки ставить на пояс и таким образом следить за неподвижностью таза.



Упражнение 16

Исходное положение то же, бедрами удерживать мяч.

Счет

1 сжать мяч между бедрами;

2–3 удерживать это положение;

4 расслабиться.

Повторить упражнение 10-15-20 раз.

Со временем возможно усложнение упражнения: удерживать сжатие не на счет 2–3, а на 2–3–4–5–6–7, и только на счет 8 – расслабиться. Дыхание произвольное. Следить, чтобы мышцы плечевого пояса не вовлекались в напряжение, и пациент не затаивал дыхание.



Упражнение 17

Исходное положение то же, руки лежат под головой, на ногу со стороны ампутации надета манжета-утяжелитель.

Счет

- 1 поднять прямую ногу на 45°;
- 2–3 удерживать ногу в этом положении;
- 4 опустить ногу и вернуться в исходное положение.

Повторить 10-15-20 раз.

Усложнение упражнения:

Счет

- 1 поднять ногу;
- 2–3–4–5–6–7 держать ногу;
- 8 опустить ногу и вернуться в исходное положение.

Со временем можно выполнять два подхода к упражнению.



Упражнение 18

Исходное положение то же, руки лежат под головой, на ногу со стороны ампутации надета манжета-утяжелитель.

Счет

- 1 поднять прямую ногу на 45°;
- 2 согнуть ногу в бедре и колене до 90°;
- 3 выпрямить ногу обратно;
- 4 опустить ногу и вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–15 раз.

Усложнение упражнения:

сгибание и разгибание колена и бедра можно осуществлять не один, а несколько раз подряд, и только потом опускать ногу. Также можно делать имитацию велосипедных движений вперед, а потом в обратную сторону.



Со временем весь комплекс упражнений можно выполнять с утяжелителем в постоянном режиме. Со стороны ампутации делать больше подходов и количество повторений предлагаемых упражнений.

Ottobock в России

143440, Московская обл., Красногорский район,
д. Путилково, участок 69 км МКАД,
бизнес-парк «Гринвуд», строение 7.

Тел.: 8 800 700-83-60
+7 495 564-83-60

info@ottobock.ru
www.ottobock.ru