

Курс № 3

Упражнения для шеи

- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в продольном направлении (прижимание головы к груди и отведение назад).
- В положении лежа на спине сгибание и разгибание шеи в поперечном направлении (наклоны головы к правому и затем левому плечу).
- В положении лежа на спине повороты головы вправо и влево.

Упражнения для рук

- Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев. Приведение и отведение большого пальца руки к ладони. Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.
- Круговые движения кистями по часовой стрелке. Круговые движения кистями против часовой стрелки.
- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.

Упражнения для ног

- Сжимание и разжимание пальцев ног.
- Круговые движения стопами по часовой стрелке.
- Круговые движения стопами против часовой стрелки.
- Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).
- Подтягивание стоп кпереди.
- Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах.

Упражнения для туловища

- Сесть на кровати из положения лежа с помощью помощника.
- Лечь на спину из положения сидя с помощью помощника.

Упражнения для укрепления мышц

Отдельные группы мышц хронических лежачих больных можно усилить с помощью изометрических упражнений, не увеличивая при этом нагрузку на сердце и кровообращение. Суть изометрических упражнений состоит в том, что пациенту предлагается сократить определенную мышцу, преодолевая сопротивление и

удерживая ее в этом состоянии в течение нескольких секунд, не совершая при этом движения в суставах.

Например, для мелких мышц пальцев и кисти рекомендовано следующее упражнение: приложить кончики пальцев правой руки к кончикам пальцев левой руки и равномерно давить на все пальцы.

Для мышц-разгибателей плеча рекомендовано такое упражнение: сцепить кисти "замком" и, не разжимая "замка", тянуть руки в противоположные стороны.

Изометрические упражнения существуют для каждой группы мышц туловища и конечностей. Подбирать упражнения необходимо с помощью лечащего врача.

Упражнения для профилактики застойных явлений

Упражнения для профилактики инфекционно-воспалительных процессов в легких

- Из положения лежа или сидя во время медленного и глубокого вдоха руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержать на несколько секунд дыхание, а затем произвести медленный глубокий выдох, приводя руки к грудной клетке.
- Сделать глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх, задержать на несколько секунд дыхание, затем сделать медленный глубокий выдох, прижимая сложенные на груди крестом руки к грудной клетке и одновременно подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу.

Упражнения для профилактики запоров

- В положении лежа на спине максимально подтянуть ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах, к животу и задержать их в таком положении на несколько секунд. Затем ноги медленно распрямить.
- Надуть максимально живот и задержать в таком положении на несколько секунд.
- Втянуть живот максимально в себя и задержать в таком положении на несколько секунд.

Упражнения для профилактики венозных тромбов

- Лежа на спине, поднять ноги вверх и делать ими круговые движения, напоминающие езду на велосипеде.
- Лежа на спине, поднять ноги вверх и делать ими движения, напоминающие работу ножниц, сначала вдоль оси туловища, а затем поперек.
- Лежа на спине, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставе и прижать ее к груди так, чтобы руками было удобно взяться за голень в районе

голеностопного сустава. Обхватить голень двумя руками и, распрямляя ее, "продавливать" через сомкнутые руки.

- Повторить упражнение с левой ногой.