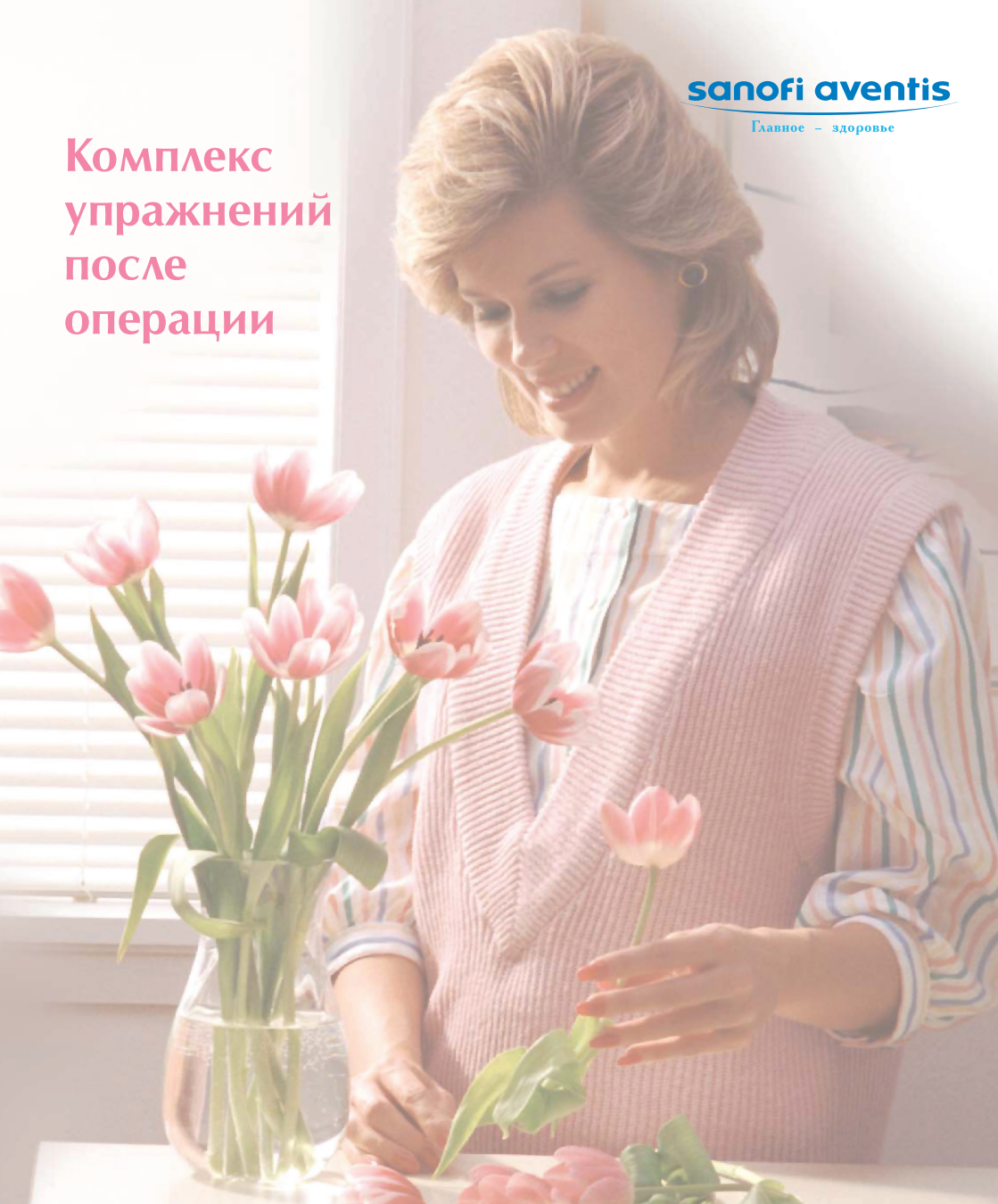


sanofi aventis

Главное – здоровье

Комплекс
упражнений
после
операции



Комплекс упражнений, которые нужно выполнять после операции.

Эти упражнения можно выполнять с 3-го дня после операции, считая день операции (рис. 1 - 4).

рис. 1

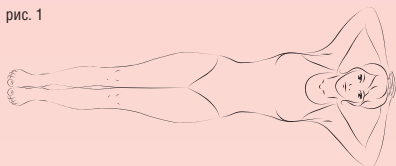


рис. 2



Исходное положение (ИП) – лежа на ровной поверхности (на кровати или на полу).

1. Руки сцепить в замок и положить на голову (на макушку). Остаться в таком положении некоторое время.

2. Руки сцепить в замок и прямые поднять вверх, насколько можно высоко, ладонями к себе. Удерживать руки в таком положении некоторое время.

рис. 3а

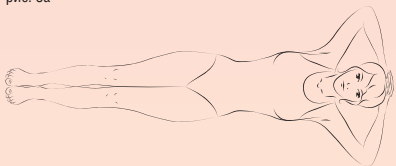
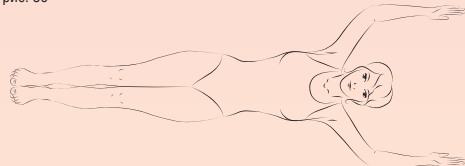


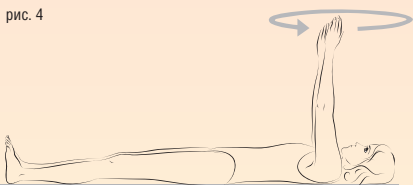
рис. 3б



3. **ИП** – руки сцеплены в замок, лежат на макушке, локти широко разведены в стороны (а).

Оставляя локти неподвижными, развести предплечья в стороны так, чтобы руки в локтях были согнуты под прямым углом (б). Держать руки в этом положении некоторое время.

рис. 4



4. Руки вытянуты перед собой. Прямыми руками рисовать небольшие круги на потолке.

Постепенно продолжительность упражнений можно увеличивать, начиная примерно с минуты, но так чтобы руки не уставали и не затекали в таком положении.

Выполнять упражнения нужно правильно, но при этом не превозмогать сильную боль.

После того как положили руки как указано выше, нужно расслабиться и повторять про себя: мои руки расслаблены, плечи расслаблены, локти расслаблены.

Выполнять упражнения нужно 3 раза в день в любое время и продолжать делать их дома 1-2 раза в день.

Начиная с 7-го дня после операции можно выполнять следующий комплекс упражнений (рис. 5-11). В зависимости от самочувствия их можно делать сидя на стуле или стоя.

рис. 5

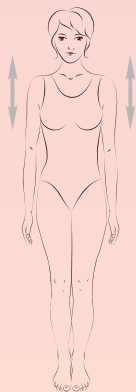


рис. 6а



рис. 6б

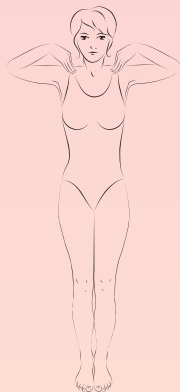


рис. 7а

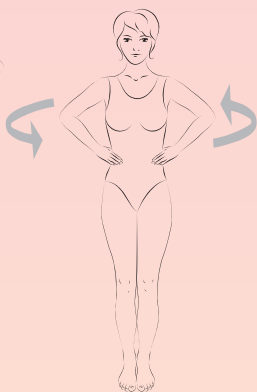
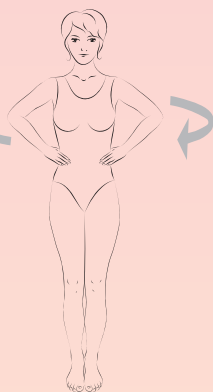


рис. 7б



- 5.** ИП – руки вдоль туловища. Поднять оба плеча вверх, затем опустить и расслабить. Прodelать 6-8раз.
- 6.** ИП – кисти к плечам (а). Поднять локти через стороны вверх (б),

затем опустить и расслабить (в). Прodelать 4-6раз.

- 7.** ИП – руки на поясе (а). Выполнять повороты туловища в стороны 4 – 6раз в каждую сторону; (б)

рис. 8



рис. 9

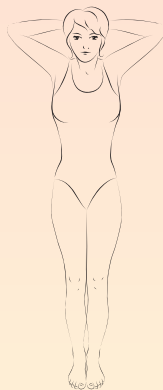


рис. 10



- 8.** ИП – руки сцепить в замок. Поднять прямые руки вверх (максимально высоко) ладонями к себе, затем опустить и расслабить (3 – 4 раза)
- 9.** ИП – руки сцепить в замок и положить на затылок. Отвести локти назад, задержаться в этом положении. Руки расслабить. Повторить 3 – 4раза.

- 10.** ИП – стоя лицом к стене. Поднять руки вверх, положить их на стену на одном уровне. Опираясь пальцами на стену, поднять обе руки максимально высоко. Задержаться в таком положении. Затем плавно опустить руки. Прodelать 2 – 3 раза.

рис. 11



- 11. ИП** – руки вдоль туловища. Наклониться вправо. Левая рука при этом скользит вверх до подмышечной впадины, а правая – вниз по бедру. Вернуться в ИП. То же самое – с наклоном влево.

рис. 12а



рис. 12б



рис. 12в



- 12. ИП** – палка за спиной в опущенных руках (а). Отвести палку назад, выпрямляя спину (б). Палку опустить, спину расслабить (в). Повторить 6 – 8 раз.

рис. 13а

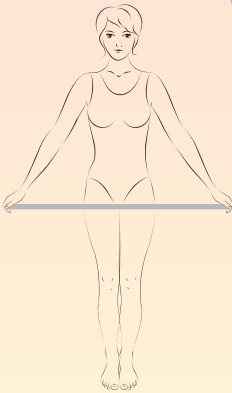


рис. 13б



рис. 13в

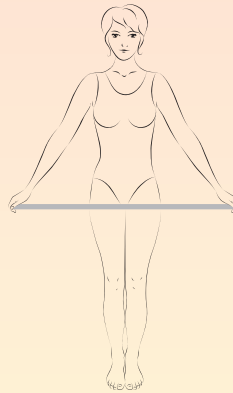
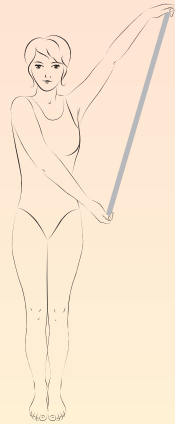


рис. 13г



- 13. ИП** – взять палку за концы (а). Поднять палку через сторону вверх (б). Опустить, расслабить руки (в). Повторить то же в другую сторону (г). Прodelать 4 – 6 раз.

рис. 14а



рис. 14б



рис. 14в



рис. 15а

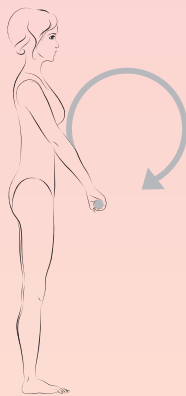
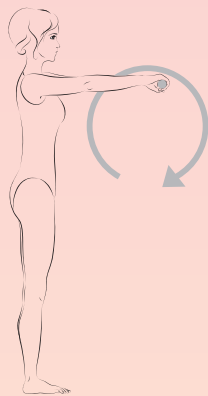


рис. 15б



14. ИП – руки с палкой перед собой (а).
Прямые руки поднять вверх максимально
высоко (б). Опустить, расслабить (в).
Повторить 4 – 6 раз.

15. ИП – палка перед собой в опущенных
руках. Выполнить круговые движения
6 – 8 раз (а, б).

рис. 16а

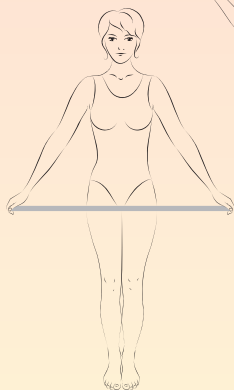


рис. 16б

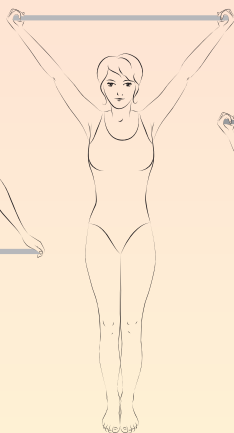


рис. 16в

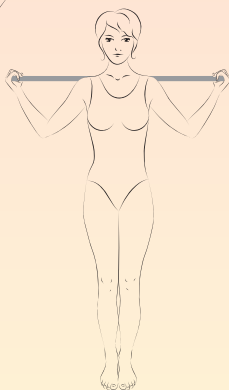
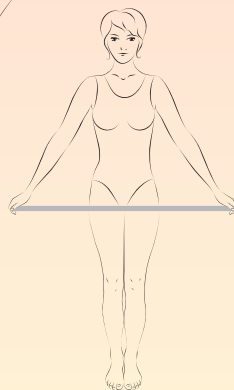


рис. 16г



рис. 16д



16. ИП – держать палку за концы в опущен-
ных руках (а). Поднять палку вверх (б).
Завести палку симметрично за плечи (в).
Поднять палку вверх (г). Руки опустить,
расслабить (д). Повторить 4 – 6 раз.

*Если первое время это упражнение
выполнить трудно, то можно заводить
палку за голову, но в дальнейшем нужно
обязательно научиться выполнять его, как
описано выше.*

Упражнения повышенной сложности (рис. 17-21).

Их выполняют после снятия швов и прекращения лимфореи.

рис. 17а



рис. 17б

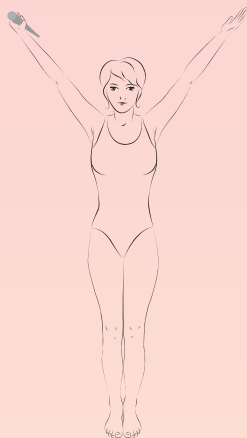


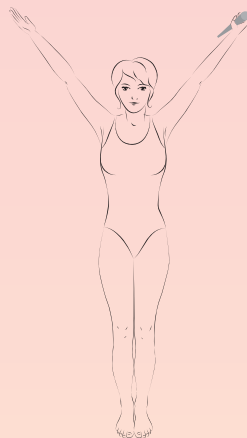
рис. 17в



рис. 17г



рис. 17д



17. ИП – руки вдоль туловища, палку держать в одной руке за середину (а).

Поднять обе руки через стороны вверх, передать над головой палку в другую руку (б – г).

Руки опустить, расслабить (д). Прodelать 4 – 6 раз.

рис. 18



рис. 19

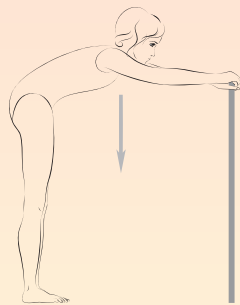


рис. 20а

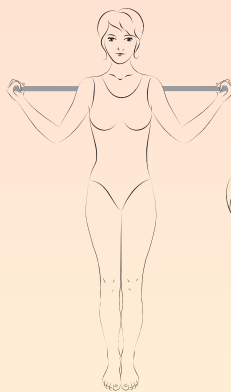
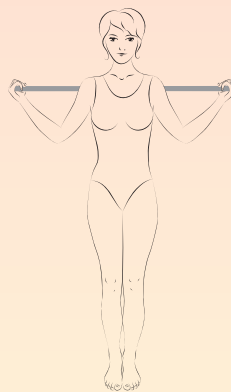


рис. 20б



рис. 20в



18. Упражнение «Мочалка».

ИП – палку держать за спиной за концы (одна рука – внизу, другая – вверх).

Перемещать палку за спиной вверх, вниз, удерживая ее в вертикальном положении. Выполнить 4 – 6 раз.

Повторить, поменяв положение рук.

19. ИП – палку поставить на пол, прямые руки положить на нее. Сделать 3 пружинистых наклона, плечами наклоняясь к полу. На счет 4 выпрямиться.

20. ИП – палку держать за концы, завести за лопатки (а). Наклониться с прямой спиной вперед, голова прямо (б). Вернуться в ИП (в). Повторить 5 – 6 раз.

рис. 21а



рис. 21б



рис. 21в



рис. 21г



рис. 21д



21. ИП – палку двумя руками держать перед собой внизу (а). Поднять руки вверх (б). Присесть, положить палку на пол (в). Выпрямиться, поднять руки вверх (г). Присесть, взять палку (д) и поднять вверх (а). Выполнить 4 – 6 раз.

Упражнения у стенки (растяжки; рис. 22, 23).

Эти упражнения можно выполнять после полного заживления раны и прекращения лимфорей.

рис. 22а



рис. 22б



рис. 23а



рис. 23б



22. ИП – стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой (а). Согнуть ноги в коленях до ощущения натяжения под мышками. Задержаться в таком положении, расслабив при этом плечи и спину (б). Выпрямить ноги, руки опустить.

23. ИП – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой (а). Согнуть ноги в коленях до ощущения натяжения под мышками. Задержаться в таком положении, расслабив плечи и спину (б). Выпрямить ноги, руки опустить.

При выполнении упражнений нужно ориентироваться на свое самочувствие. Для начала выбирают более легкие упражнения и постепенно увеличивают нагрузку. Между упражнениями выдерживают паузы для отдыха. Занятия продолжают и после выписки домой. Заниматься самостоятельно рекомендуется 1 раз в день в любое время. Нужно помнить: главное — регулярность и правильность выполнения упражнений, а не их количество. Нельзя преодолевать сильную боль, нагрузку увеличивают постепенно. В дни плохого самочувствия занятия можно пропустить, но можно выполнить упражнения лежа в постели. Обязательны ежедневные прогулки. Правильный режим и занятия физкультурой помогут быстрее восстановить силы после операции.