

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЗАРЯДКУ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

■ Подготовьте все суставы. Выполняйте круговые движения по часовой и против часовой стрелки на каждый сустав сохранной конечности и вышележащие суставы усеченной конечности.



■ Разминка шеи. Лежа на спине или сидя с прямой спиной. Наклоняем голову то к левому, то к правому плечу.

■ Лежа на спине, руки в стороны. Не отрывая от поверхности плечи и затылок, медленно разворачиваем левое бедро максимально вправо. Задерживаемся в этом положении 2-3 секунды и также медленно возвращаемся в исходное положение. Далее разворачиваем правое бедро максимально влево, с задержкой на 2-3 секунды. Медленно возвращаемся в исходное положение.

СОВЕТ! *Не делайте ничего через боль. Но не стоит сразу отказываться от упражнения, если оно вызывает болезненность.*

■ Лежа на спине, ноги в стороны, руки на груди. На выдохе плавный поворот корпуса максимально вправо, отрывая от поверхности левое плечо, при этом таз и ноги остаются неподвижными. Задерживаемся в этом положении 2-3 секунды и возвращаемся в исходное положение. Далее на выдохе делаем плавный поворот корпуса влево с задержкой 2-3 секунды и возвращаемся в исходное положение.

■ Лежа на спине, ноги вместе, руки на груди. Не отрывая тело от поверхности, скользящим движением на выдохе делаем максимальный наклон корпуса вправо, при этом таз и ноги остаются неподвижными. Задержаться в этом положении 2-3 секунды, и также медленно возвращаемся в исходное положение и делаем вдох. То же самое в другую сторону.

Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата «Опора»

☎ 8-800-250-26-17 ✉ orinva@mail.ru 🌐 oporus.ru

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ



ОПОРА

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей
и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

#ШагаемВместе

#ПрезидентскиеГранты #ФондПрезидентскихГрантов



После операции по ампутации, как, впрочем, всегда, надо поддерживать свою физическую форму, стабильную работу всех функций и систем организма. Поможет в этом грамотно подобранный комплекс упражнений, который восстановит нормальную работу нервной и сердечно-сосудистой систем, нормализует обмен веществ, будет стимулировать умственную деятельность, придаст бодрости, энергии, укрепит иммунитет.

Начинайте с упражнений на дыхание, которые помогают насытить организм кислородом, улучшают кровообращение и тонизируют организм в целом.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнение может помочь расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.

1. Лягте на спину или сядьте на стул со спинкой.
2. Положите одну или обе руки себе на живот.
3. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.
5. Повторите 5 раз.

СОВЕТ!

Вы можете выполнять каждое из упражнений три раза в день (утром, днем и вечером).

БЫСТРОЕ ДЫХАНИЕ НОСОМ

Это упражнение может помочь укрепить диафрагму, улучшить кровообращение организма.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая).
3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды.
5. Повторите 3 раза.

БЫСТРОЕ ДЫХАНИЕ НОСОМ. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ 4–8–8

Это упражнение повышает уровень кислорода во всем организме.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Вдыхайте через нос в течение 4 секунд.
3. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд.
4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите 3 раза.

РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ С РУКАМИ НАД ГОЛОВОЙ*

Это упражнение отлично расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно входить и выходить из легких. Помогает увеличить уровень кислорода во всем организме.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз.
3. Сцепите руки в замок и медленно поднимите руки над головой так высоко, как сможете, делая при этом глубокий вдох.
4. Выдыхайте, медленно опуская руки.
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите 5 раз.

* только для людей с ампутацией нижних конечностей



ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧАМИ

Хорошее упражнение для разминки, так как при его выполнении происходит легкая растяжка грудных и плечевых мышц.

1. Удобно сядьте или лягте на спину на кровати, руки расслаблены и находятся вдоль туловища.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз. Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно. Если вы ощущаете некоторую сдавленность в груди, начните с меньшей амплитуды движений и увеличивайте их по мере расслабления мышц.
3. Повторите 5 раз.

СЖАТИЕ ЛОПАТОК

Сжатие лопаток – хороший способ расширить стенку грудной клетки и расправить ребра, чтобы сделать более глубокий вдох.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Исходное положение – руки вдоль туловища, расслаблены.
3. Осторожно сведите лопатки и опустите их вниз. При этом ваша грудь должна выпятиться колесом.
4. Вдохните носом и выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
5. Отдохните 1–2 секунды и повторите 5 раз.

