

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЛИМФАТИЧЕСКОМ ОТЕКЕ РУКИ

Все упражнения комплекса лечебной физкультуры при лимфатическом отеке руки после мастэктомии выполняют в положении сидя и обязательно в компрессионном рукаве!

Каждое упражнение повторяют от 3 до 8 раз. Нагрузка должна быть минимальной, до появления первых неприятных ощущений, чувства натяжения мышц. Именно такая нагрузка способствует улучшению лимфооттока. Если устали, отдохните. Между упражнениями выдерживайте паузы по 5-15 секунд, совершайте лёгкое встряхивание рукой со стороны операции, поднятой вверх или согнутой в локте, 3-4 раза во время занятий выполняйте дыхательные упражнения. Наиболее эффективно «брюшное» или диафрагмальное дыхание: (медленный, глубокий вдох через нос при этом надуйте живот; выдох медленный через рот, губы сомкнуты «трубочкой», живот втяните).

В дни плохого самочувствия, занятия можно пропустить или выполнять упражнения, лёжа в постели.

1. Исходное положение: Сидя, руки на коленях, распрямлены в локтях, ладонями вниз.

- сжимаем и разжимаем пальцы рук в кулак;
- переворачиваем кисти рук с ладонной поверхности на тыльную;
- поднимаем пальцы вверх и опускаем в исходное положение.

2. Исходное положение: Сидя, руки на коленях, немного согнуты в локтях, ладонями вниз.

- поднимаем локти в стороны - вдох, в исходное положение – выдох.

3. Исходное положение: Сидя, расслабить мышцы плечевого пояса. Здоровая рука поддерживает руку со стороны операции согнутую в локте.

- выполнять покачивание рук вправо, влево;
- вверх, в исходное положение.

4. Исходное положение: Руки согнуть в локтях, пальцы в «замок».

- круговые вращения кистями рук в одну и др. сторону;
- пальцы в «замке», сжимаем кисти, расслабляем;
- наклон кистей вправо, влево;
- кисти расцепить, лёгкие встряхивающие движения кистями рук.

5. Исходное положение: Руки согнуть в локтях, ладони на плечи.

- поднимаем руки в стороны - вдох, опускаем в исходное положение – выдох;
- поднимаем руки вперёд - вдох, в исходное положение – выдох;
- прижимаем руки к туловищу - вдох, в исходное положение – выдох.

6. Исходное положение: Руки на коленях, расслаблены.

Движения плечами:

-вперёд-назад;

-вверх-вниз;

-круговые движения поочередно вперёд-назад.

7. Исходное положение: Кисть руки со стороны операции ладонью вверх лежит в кисти здоровой руки.

-здоровая рука поднимает руку со стороны операции вверх до чувства натяжения мышц.

8. Исходное положение: Рука со стороны операции согнута в локтевом суставе, кисть на плече, ладонью здоровой руки поддерживайте руку за локоть.

-поднять руку вверх - вдох, в исходное положение – выдох.

9. Исходное положение: Руки вдоль туловища.

-небольшой наклон в сторону оперированной части тела, маятниковые движения руки в плечевом суставе вперёд-назад, круговые движения в разных направлениях.

10. Исходное положение: Руки на коленях, ладонями вверх.

-поочередно сгибаем руки к плечам, с усилием сжимаем пальцы в кулак, опускаем руки на колено, кисть расслабляем;

-поочередно поднимаем и вытягиваем руки перед собой по диагонали, смотрим на ладонь;

-дотянуться кистью до плеча противоположной руки - вдох, в исходное положение – выдох.

11. Исходное положение: Руки вдоль туловища.

-поднимаем прямые руки перед собой - вдох, в исходное положение – выдох;

-поднимаем прямые руки в стороны - вдох, в исходное положение – выдох.

12. Исходное положение: Руки вдоль туловища расслаблены, спина округлена.

-спину выпрямить, плечи отвести назад - вдох, в исходное положение – выдох.

После выполнения всех упражнений обязательно отдохните!