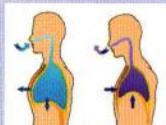


Дыхательная гимнастика для лежачих больных

Упражнение 1

Медленно и глубоко вдыхать, задерживать дыхание на несколько секунд, после чего постепенно выдыхать. Повторять 8–10 раз, выполнять 3–4 подхода.



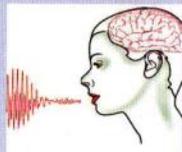
Упражнение 2

Несколько раз надувать воздушный шар. Выполнять упражнение 3–4 раза в сутки.



Упражнение 3

Читать небольшие скороговорки, задерживая воздух.



Упражнение 4

Сделать глубокий вдох через рот и выдох с одновременным произношением буквы «с». Повторить данное упражнение, произнося другие буквы.

Упражнение 5

Из положения лежа, во время медленного и не глубокого вдоха, руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержать на несколько секунд дыхание, а затем произвести медленный выдох, приводя руки к грудной клетке.



Упражнение 6

Сделать медленный и глубокий вдох, затем серию выдохов с коротким толчкообразным дыханием.

Упражнение 7.

Сделать медленный глубокий вдох, выдох через соломинку в стакан с водой.



Регулярно выполняя упражнения, вы заметите, как улучшается:

- работа дыхательной системы;
- работа сосудов и сердца;
- дренажная функция бронхов;
- работа пищеварительного тракта;
- саморегуляция обменных процессов.

Основные правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь в хорошо проветриваемом помещении и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.



При появлении неприятных симптомов остановите тренировку.

Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами.

Единственный допустимый дискомфорт – лёгкое головокружение.

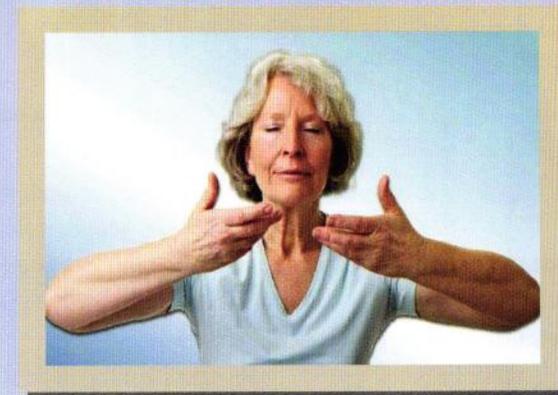
Справочный портал для инвалидов Красноярского края: invalid24.ru

Министерство социальной политики
Красноярского края

КГКУ «Ресурсно-методический центр
системы социальной защиты населения»

Лечебная гимнастика в домашних условиях

(памятка для населения)



Гимнастика является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.



① Для начала нужно проконсультироваться со специалистом и разработать индивидуальную программу занятий.

Нельзя перегружать себя, излишняя лечебная гимнастика вредна, как и её отсутствие. Перед началом упражнений желательно разогреть тренируемую часть тела путём массажа.

Упражнения в положении сидя



Вращение и наклоны головы

Повторяйте по 6–8 раз в каждую сторону.

Синхронизация движений

Сгибание и разгибание рук выполняйте одновременно, повторяйте по 6–8 раз.

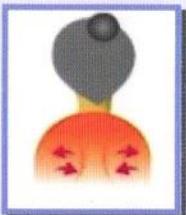


Хватательные движения

Сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног. Для повышения эффективности упражнения для рук можно использовать эспандер или теннисный мячик. Упражнение повторяйте по 10–15 раз.

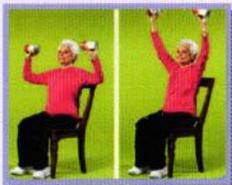
Сведение и разведение лопаток

При вдохе сведите лопатки, при выдохе – разведите, повторяйте по 6–8 раз.



Упражнение с весом

Можно выполнять как сидя, так и стоя. Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5–1 кг, поднимите и согните руки в локтях, на выдохе вытяните руки вверх, на вдохе опустите руки, повторяйте по 10–15 раз.



Приседание со стулом

Сядьте на стул, выпрямите спину, сложите руки на груди. Вытяните руки перед собой и на выдохе медленно поднимайтесь. На вдохе сядьте обратно. Повторяйте 10–15 раз.

Упражнения в положении стоя

Балансирование на одной ноге

Встаньте на ногу, рукой держитесь за стул, сохраняйте позицию 10–15 секунд, затем – на другой ноге. Повторите 8–10 раз на каждую ногу.



Ходьба с пятки на носок



Пятку ноги поставьте перед носком другой ноги. Руки – в стороны, спина прямая, выберите точку перед собой и смотрите на неё, двигаясь по направлению к ней. Меняйте ноги, делая шаги вперёд.

Упражнение с гимнастической палкой

Ухватитесь обеими руками за палку и раскачивайте тело вперёд-назад, вправо-влево в течение 1–2 минут.



Упражнения на спине

Положение лежа на спине

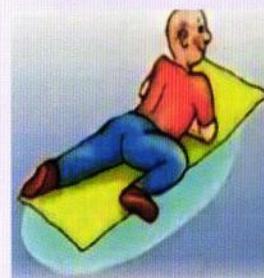
Поворот головы вправо-влево, фиксируя взгляд на неподвижном предмете. Делайте по 9–10 движений (3–4 раза в день).



Упражнения в положении на животе

Упражнение 1

Опираясь на предплечья, приподнять голову и смотреть перед собой, удерживая такое положение в течение нескольких секунд.



Упражнение 2

Двигать ногами, как при ползании, при этом надо следить, чтобы при сгибании ног в тазобедренном и коленном суставах стопа сгибалась «кочергой», а при разгибании носок тянулся, «как у балерины».

Упражнения для рук

Упражнение 1

Пальцы – «в замок». Поднимать руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводить сцепленные руки в стороны (упражнение выполнять до лёгкого утомления).

Упражнение 2

Руку тянуть к противоположному уху. Выполнять поочередно то правой, то левой рукой.

Упражнение 3

Одновременно тянуть руки к противоположным ушам – крест-накрест.

