



Памятка для пациентов с ампутацией нижней конечности

Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения

1. Укрепление мышц ног



Поднять прямую ногу на 45 градусов, удерживать в течение 3-5 секунд.

И.П. Лежа на спине. Повторить 8-10 раз.



Отвести ногу до края кушетки и привести к центру кушетки.

При трудности в выполнении используйте мяч для пилатеса.

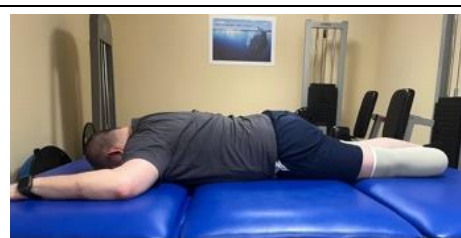
И.П. Лежа на спине. Повторить 8-10 раз.



Здоровая нога согнута в колене и упирается в кровать. Поднять таз с больной ногой вверх удерживать 7-10 секунд, опустить ногу.

И.П. Лежа на спине. Повторить 8-10 раз.

2. Укрепление мышц спины




Одновременно приподнять голову, руки, согнутые в локтевых суставах на 90 градусов, и ноги. Удерживать положение 10-15 секунд.

И.П. Лежа на животе. Повторить 8 раз.

3. Упражнения на баланс сидя

	<p>Удерживать спину ровно, наклоны в сторону со скольжением ладонями по кровати.</p>
<p>И.П. Сидя, упор в пол на всю стопу. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Руки на плечах, наклоны со скручиванием туловища.</p>
	
<p>И.П. Сидя, упор в пол на всю стопу. Повторить 10-15 раз каждой рукой.</p>	

4. В конце комплекса обязательно выполняем дыхательные упражнения

	<p>Рука расположена на животе. Вдох через нос, максимально выпятить живот, задержать дыхание на 5 сек. Выдох через рот, максимально втянуть живот, задержать дыхание на 5 сек.</p>
<p>И.П. Лежа на спине. Повторить 12 раз.</p>	

Дополнительные рекомендации

- ❖ Продолжайте бинтовать и выполнять самомассаж культы. Выполняйте необходимые гигиенические мероприятия для профилактики опрелости, гнойничковых высыпаний, отека и повреждения кожи в области культы.
- ❖ При ходьбе на костылях фиксируйте время и расстояния ходьбы для тренировки сердца, мышц туловища, опорной ноги и контроля за переносимостью нагрузки.
- ❖ Упражнения выполняют обеими ногами, одновременно или поочередно; 2-3 раза в день, желательно в одно и то же время. Начинают упражнения со здоровой стороны. Повторение каждого упражнения не менее 8-10 раз каждой ногой.
- ❖ Упражнения не должны вызывать или усиливать любую боль в любой области.
- ❖ Для укрепления мышц ног и туловища используют утяжелители или резиновую ленту для фитнеса, которые закрепляют на нижней или средней трети бедра или голени в зависимости от уровня ампутации.
- ❖ Вес утяжелителя подбирают так, чтобы можно было выполнить упражнение с 8-10-кратным повторением без перерыва в среднем темпе. Начинают с 1 подхода, постепенно увеличивают количество подходов до 5-6, между подходами делают паузу отдыха не менее 30 секунд.
- ❖ При высоком уровне ампутации, упражнения выполнять здоровой конечностью.
- ❖ В случае возникновения неприятных ощущений во время и после выполнения упражнений, обратитесь к медицинскому специалисту.