




Памятка для пациентов с ампутацией верхней конечности


Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса


 <p>И.П. Сидя. Повторить 12 раз.</p>	<p>1. Ампутированная конечность расположена под столом «ладонью» вверх, упираясь в крышку стола. Надавливая на крышку стола, удерживать напряжение в мышцах 5-8 секунд.</p> <p>2. Ампутированная конечность расположена под столом «ладонью» вниз, упираясь в крышку стола. Надавливая на крышку стола, удерживать напряжение в мышцах 5-8 секунд.</p>
 <p>И.П. Стоя/сидя. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Поднять руки вверх перед собой (в доступном диапазоне), опустить вниз.</p>
 <p>И.П. Стоя/сидя. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Отвести обе руки назад (в доступном диапазоне), надавить на мяч/собранный полотенце, удержать напряжение 5-10 секунд.</p>

2. Упражнения на баланс

 <p>И.П. Стоя/сидя. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Свести лопатки, надавить на мяч/собранный полотенце на уровне лопаток, удержать напряжение 5-10 секунд.</p>
--	--

 <p>И.П. Стоя/сидя. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Наклон туловища в сторону с максимальной амплитудой — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p>
--	--

3. В конце комплекса обязательно выполняем дыхательные упражнения

 <p>И.П. Лежа на спине. Повторить 12 раз.</p>	<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>
--	--

Дополнительные рекомендации

- ❖ Продолжайте бинтовать и выполнять самомассаж культи. Выполняйте необходимые гигиенические мероприятия для профилактики опрелости, гнойничковых высыпаний, отека и повреждения кожи в области культи.
- ❖ 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 рукой.
- ❖ Упражнения не должны вызывать или усиливать любую боль в любой области.
- ❖ Для укрепления мышц руки и туловища используют утяжелители или резиновую ленту для фитнеса, которые устанавливают на нижней или средней трети плеча или предплечья в зависимости от уровня ампутации.
- ❖ Вес утяжелителя подбирают так, чтобы можно было выполнить упражнение с 10-12-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 15 секунд.
- ❖ При высоком уровне ампутации, упражнения выполнять здоровой конечностью.
- ❖ В случае возникновения неприятных ощущений во время и после выполнения упражнений, обратитесь к медицинскому специалисту.