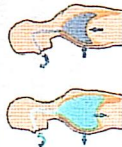


Дыхательная гимнастика для лежащих больных

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 надуть 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.

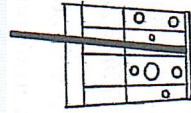
Упражнение 5

Из положения лежа, во время медленного и не глубокого вдоха, руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержав 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 дисконфорт – лёгкое головокружение.

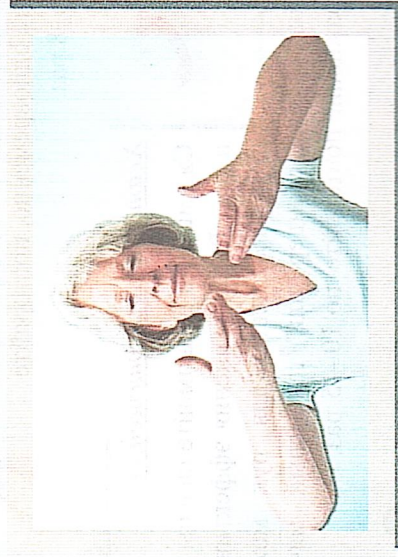
Справочный портал для инвалидов
Красноярского края: invalid24.ru

Министерство социальной политики
Красноярского края

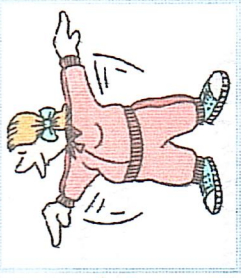
КГКУ «Ресурсно-методический центр
системы социальной защиты населения»

Лечебная гимнастика в домашних условиях

(памятка для населения)



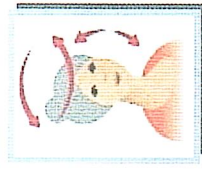
Гимнастика является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.



❶ 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

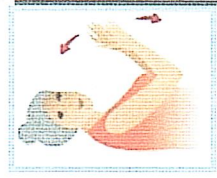


Вращение и наклоны головы

Повторяйте по 6–8 раз в каждую сторону.

Синхронизация движений

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

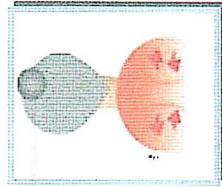


Хватательные движения

Сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног. Для повышения эффективности упражнений 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

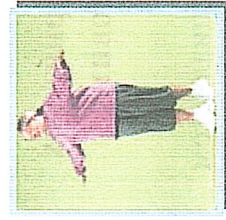
Балансирование на одной ноге

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



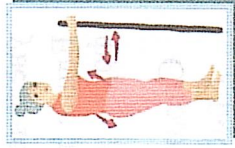
Ходьба с пятки на носок

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 «очергой», 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 оцепленные 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.

