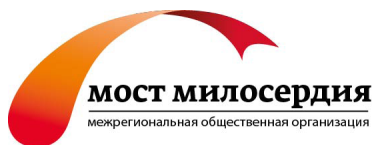


Физические упражнения для пациентов с множественной миеломой

**Полезная информация
для пациентов и их родственников**

Межрегиональная Общественная Организация
помощи пациентам с гематологическими
заболеваниями "Мост Милосердия".



mm-blood.ru

Упражнения предложены специалистом по лечебной
физкультуре В.В. Горошковой.

Данная брошюра не претендует на полноту информации и
не преследует цель заменить консультацию или лечение у
медицинских специалистов.

Москва, 2016 г.

Вашему вниманию представлены общие рекомендации по физической активности при множественной миеломе. Если есть возможность, обратитесь за индивидуальной консультацией к специалисту по лечебной физкультуре, который специализируется на работе с пациентами вашего профиля.

Отличительная особенность множественной миеломы – это хрупкость костей. В связи с этим, вам надо, с одной стороны, поддерживать костный «каркас», укреплять прочность костей и формировать «мышечный корсет». С другой стороны, риск перелома должен быть сведен к минимуму.

1

Если врач не назначил строгий постельный режим, обязательно поддерживайте определенный уровень физической активности ежедневно. Непременно обсудите с лечащим врачом комплекс ваших физических упражнений, поскольку некоторые из них могут быть Вам противопоказаны.

2

Избегайте резких движений, подъема тяжестей, упражнений, вызывающих сотрясение тела. Прыжки, катание на лошадях, велосипедах, прыжки с парашютом – не для вас.

3

Упражнения вызывают определенный разогрев тела, что повышает приток крови к мышцам и повышает их эластичность.

4

Ваш мозг настраивается на нужный лад - теперь вы понимаете, что физические упражнения направлены на создание «мышечной брони» и укрепление костей.

5

После выполнения каждых трех упражнений рекомендуется дыхательная гимнастика: руки через стороны вверх – вдох носом, руки через стороны вниз – чуть удлинненный выдох ртом.

6

Старайтесь ежедневно ходить по лестнице, можно приставными шагами. Начинайте с подъема на 2-ой этаж и спуск, на 3-ий этаж и спуск и далее .

7

Если вы с легкостью выполняете свой курс упражнений, можете добавить отягощение (мягкую гантель на липучке , деревянную гимнастическую палку, пластиковую бутылку, наполненную водой). Вес отягощения не должен превышать 0.5 кг. Не применяйте металлические гантели, которые могут нанести вам травму.

8

Прекратите занятия, если возникнет любой из следующих симптомов:

- одышка, сердцебиение, сильная утомляемость
- острая боль в конкретной области (отличается от повседневной общей боли)
- головокружение
- тошнота, рвота.

Примеры упражнений для пациентов с диагнозом “множественная миелома”



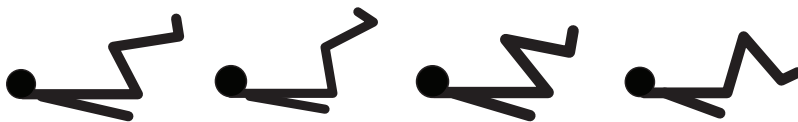
И.П. Лежа. Поочередно поднять и опустить стопы .
Повторить 10 раз.

УПР 1



УПР 2

И.П. Лежа. Выполнить круговые движения стопами – 5 раз в одну сторону, 5 раз – в другую.



И.П. лежа. Выполнить круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Повторить 5 раз вперед, 5 раз назад.

УПР 3



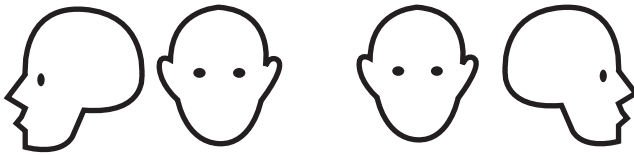
УПР 4

И.П. Сидя. Руки развести в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Повторить 5 раз.



И.П. Сидя. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох. Повторить 5 раз.

УПР 5



УПР 6

И.П. Сидя, смотреть перед собой. Плавно повернуть голову вправо – раз. Вернуться в И.П. – два. Повернуть голову влево – три. Вернуться в И.П. – четыре. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И.П. Сидя, смотреть перед собой. Плавно поднять голову вверх – раз. Вернуться в И.П. – два. Плавно опустить голову – три. Вернуться в И.П. – четыре.

УПР 7

УПР 8

И.П. Сидя. Вращать круговыми движениями кисти рук. Повторить 10 раз вместе или поочередно.

И.П. Сидя. Руки опущены вниз. Сгибать и разгибать пальцы обеих рук или поочередно. Выполнить 10 раз.

УПР 9

УПР 10

И.П. Сидя, руки в сторону. Согнуть и разогнуть руки в локтях. Повторить 10 раз.

И.П. Сидя, руки подняты к плечам. Выполнить круговые движения локтями: 5 кругов вперед, 5 кругов назад.

УПР 11

УПР 12

И.П. Сидя, поднять плечи наверх – вдох, опустить плечи – выдох. Выполнить 5 раз.



И.П. Сидя на стуле. Поочередно поднять и выпрямить ногу вверх в колене. Выполнить 8-10 раз.

УПР 13

УПР 14

И.П. Сидя на стуле. Левая нога впереди, правая – под стулом. Одновременно сменить положение ног. Повторить 8-10 раз.



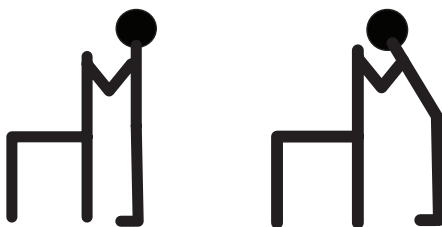
И.П. Сидя на стуле. Поочередно подтянуть колено к груди. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

УПР 15



УПР 16

И.П. Стоя. Стать лицом к опоре (спинке стула), с максимальной амплитудой плавно отвести ногу в сторону. Выполнить 5-8-10 раз сначала левой, затем правой ногой.



И.П. Стоя. Стать лицом к опоре (спинке стула, столу, подоконнику и пр.), опереться на нее руками, постепенно наклоняясь вперед.

УПР 17

УПР 18

И.П. Стоя. Плавно и медленно выполнить круговые движения тазом: 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую.

И.П. Стоя. Поднять через стороны руки вверх – носом вдох и опустить расслабленно руки вниз – чуть удлиненный выдох ртом.

УПР 19



mm-blood.ru

mmpatient.ru

Межрегиональная Общественная
Организация помощи пациентам
с гематологическими заболеваниями
"Мост Милосердия"