ВПРАВИ ДЛЯ ОСІБ З АМПУТАЦІЄЮ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

(від простих вправ до ускладнених)

ПРОСТІ ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ

Розтяжка допомагає зберегти гнучкість як здорової кінцівки, так і кукси, допоможе запобігти травмам і зробить ходьбу легшою та більш природною. Ілюстрації — є лише вказівниками, тож не хвилюйтеся, якщо ви не можете встати в положення, як показано на малюнку.

Дотримуйтесь цих загальних рекомендацій щодо фізичних вправ, будь то вдома, на заняттях з фізіотерапії або в тренажерному залі чи оздоровчому клубі.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем або спеціалістом з фізичної реабілітації про найкращі вправи для вас, виходячи з вашого рівня здоров'я, медикаментів, які ви застосовуєте, тощо.

Виконуйте всі вправи з одягненим протезом, щоб тренувати свої м'язи працювати так, як вони працюють при ходьбі. Щодня перевіряйте свій протез.

Виконуйте вправи повільно та контролюючи кожен рух. Уникайте ривків та різких рухів. Сконцентруйтеся на групі м'язів, яку тренуєте.
Починайте повільно. Нарощуйте інтенсивність поступово. Щоб уникнути травм, замість довгих тренувань, краще робити щоденні короткі заняття.

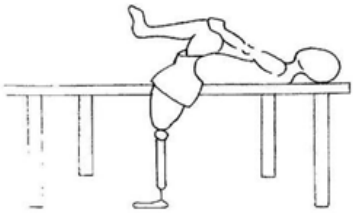
Робіть розтяжки щодня, а також до і після силових вправ. Затримайте положення розтяжки на 20-30 секунд. Повторюйте кожну вправу 3-4 рази. Збільшуйте кількість розтяжок дуже поступово. Тривала розтяжка (утримування положення протягом 20 секунд або довше) є більш корисною, ніж балістична розтяжка (з ривками).

Виконуйте силові вправи принаймні 3 рази на тиждень. Почніть лише з декількох повторень (наприклад, 5). Збільшуйте вагу або кількість повторень, якщо вправа здається вам занадто легкою.

Не допускайте появи болю. Припиніть вправу, яка викликає біль. Не допускайте гострого або пекучого болю в куксі. Якщо дискомфорт зберігається більше декількох днів, можливо, ви тренуєтесь занадто інтенсивно або прогресуєте занадто швидко. Сповільніться.

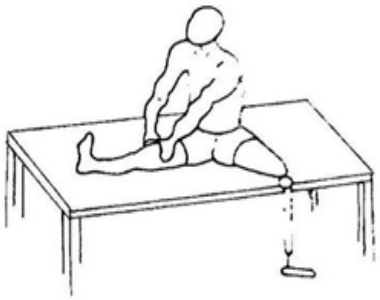
Не допускайте появи почервоніння або тиску. Часто перевіряйте куксу на наявність почервоніння або ознак тиску, особливо в перші кілька тижнів. Лікар повинен оглянути будь-яку незначну травму, яка не піддається звичайному лікуванню, та повинен негайно оглянути будь-яку гостру травму.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ-ЗГИНАЧІВ СТЕГНА



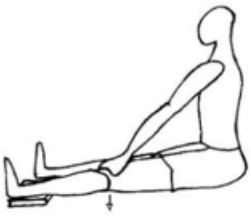
Ляжте на спину на ліжко, лаву або стіл. Нехай ваш протез ноги звисає збоку. Руками підтягніть протилежне коліно до грудей.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА



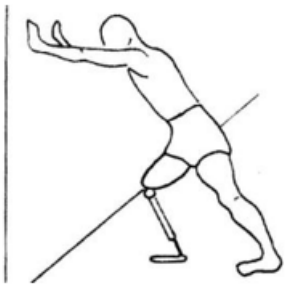
Сядьте на ліжко або лаву, випрямивши здорову ногу. Зігніть ногу з протезом біля краю ліжка. Потягніться вперед до своєї ступні обома руками, одночасно згинаючись від рівня стегон (не поперeком — з прямою спиною)

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА ДЛЯ ЛЮДИНИ З АМПУТАЦІЄЮ НИЖЧЕ КОЛІНА



Сядьте на підлогу, підклавши книгу під п'яту протеза. Натисніть на коліно.

РОЗТЯЖКА ЛИТОК



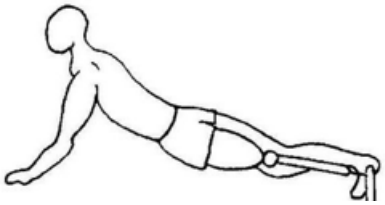
Встаньте обличчям до стіни, встановивши здорову ногу позаду, а ногу з протезом — спереду. Тримайте здорову п'яту на підлозі. Впирайтеся руками в стіну та тисніть на стіну, начебто збираєтесь зрушити її з місця.

УСКЛАДНЕНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ

Ці ускладнені вправи на розтяжку бажано виконувати, коли рівень активності підвищується. Вони будуть особливо корисні, якщо ви бігаєте або берете участь у рекреаційних або змагальних видах спорту.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ-ЗГИНАЧІВ СТЕГНА №2

Ляжте на живіт на підлогу. Для осіб з ампутацією вище коліна необхідно зафіксувати колінний суглоб на протезі. Підніміть верхню частину тіла над підлогою до моменту, поки це зручно, тримаючи стегна або на підлозі, або близько до підлоги. Почніть з положення із зігнутими в ліктьових суглобах руками, потім випряміть руки, якщо зможете.

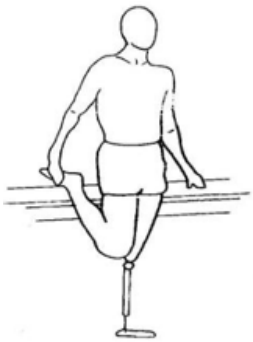


РОЗТЯГНЕННЯ КЛУБОВО-ГОМІЛКОВОГО ПАСМА (ПОТОВЩЕННЯ ШИРОКОЇ ФАСЦІЇ)

Схрестіть ногу з протезом за здоровою ногою. Нахиляйтеся в бік здорової ноги, поки не відчуєте розтягнення на зовнішній стороні стегна.

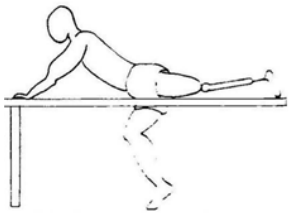
РОЗТЯГНЕННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА СТЕГНА

Встаньте на свій протез. Рукою з боку протеза тримайтеся за опору, щоб зберегти рівновагу. Іншою рукою підтягніть п'яту до сідниці, поки не відчуєте розтягнення в передній частині стегна. Цю вправу також можна виконувати лежачи на боці.



РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ-ЗГИНАЧІВ СТЕГНА №3

Ляжте на живіт на край ліжка або лави. Поклавши протез на край ліжка або лави, поставте здорову ногу на підлогу. Випряміть руки, як у вправі № 2.



РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ-ЗГИНАЧІВ СТЕГНА №4

Станьте на коліно на ураженій стороні (для осіб з ампутацією нижче коліна краще покласти подушку під коліно). Тримайте спину рівно. Гойдайтеся вперед.

Якщо ви довго тренуєтеся, ви можете отримати незначні травми. **Два найбільш поширені типи — це надмірне розтягнення сухожиль та м'язів**. Пошкодження зв'язок частіше виникають внаслідок спортивних травм, а не під час занять у тренажерному залі та реабілітаційних вправ.

Для лікування травм корисно запам'ятати словосполучення

«ТиПова ВІХОЛа»

ТИ **ТИск (стиснення, компресія)**
Компресія контролює набряк, забезпечує відновлення та стабільність. Використовуйте еластичні бинти, тейпи, неопренові або нейлонові пов'язки. Для спортсменів після ампутації кінцівки, стиснення кукси в моменти без одягнутого протезу, допомагає надати форму куксі та знизити чутливість.

П **Підйом (елевація)**
Підйом набряклої кінцівки вище рівня серця сприяє відновленню.

ВІ **ВІдпочинок**
Активний відпочинок - більш відповідний термін. Це означає уникати дій, які викликають біль у травмованій ділянці.

ХОЛ **ХОЛод (лід)**
Лід знеболює, має протизапальні та протинабрякові властивості. У перші 48 годин після травми його можна прикладати до зв'язок, сухожиль, м'язів та шкіри. Щоб уникнути обмороження, обмежте безпосереднє прикладання до 10 хвилин або обгорніть лід рушником та прикладайте не більше 15-20 хвилин на годину.

ПРОСТІ СИЛОВІ ВПРАВИ

Тепер ми переходимо від розтяжки до розвитку сили. Як прості, так і ускладнені вправи можна виконувати вдома з мінімальним обладнанням за 20-30 хвилин. Розвиток сили допоможе вашій ході, координації, рівновазі та загальному функціонуванню.

Примітка для осіб з ампутацією вище коліна: важливі м'язи, в яких ви будете розвивати силу це: розгиначі стегна (сідничні м'язи); м'язи, що відводять стегно (для відведення кінцівки в сторону); м'язи, що приводять стегно (для відведення кінцівки всередину) та м'язи-згиначі стегна.

Примітка для осіб з ампутацією нижче коліна: важливі м'язи, в яких ви будете розвивати силу це: чотириголовий м'яз стегна та м'язи задньої поверхні стегна, а також всі м'язи стегна, пов'язані з куксою.

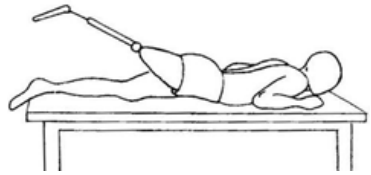
ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ:

- Повільно займіть положення, як показано на малюнку. Тримайте положення протягом кількох секунд.
- Розслабитесь. Повторіть. Кількість повторень залежить від вашого фізичного стану, проконсультуйтеся з вашим спеціалістом з фізичної реабілітації.
- Для виконання показаних вправ ляжте на рівну поверхню, наприклад, на тверде ліжко або підлогу, підклавши килимок для вправ (каримат).

Особи з ампутацією вище коліна з гідравлічним коліном повинні **зафіксувати коліно.**

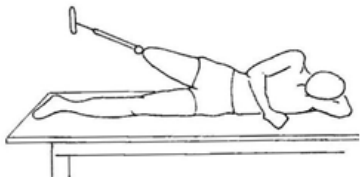
ПІДЙОМ НОГИ №1

Збільшує силу м'зів-згиначів стегна і чотириголового м'яза. Обов'язково починайте зі зігнутої здорової ноги і піднятої верхньої частини тіла, щоб захистити спину



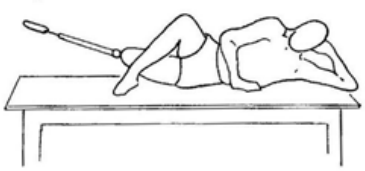
ПІДЙОМ НОГИ №2

Зміцнює м'зи-розгиначі стегна.



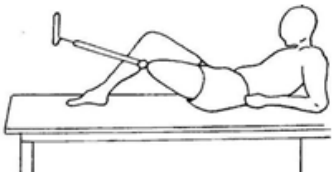
ПІДЙОМ НОГИ №3

Зміцнює м'зи, що відводять стегно.



ПІДЙОМ НОГИ №4

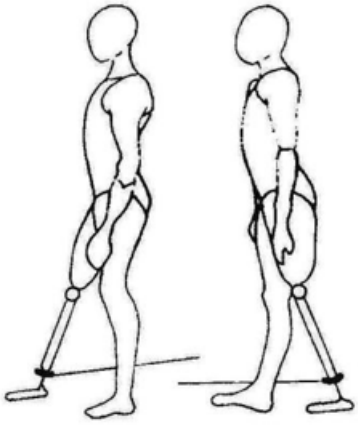
Зміцнює м'язи, що приводять стегно.



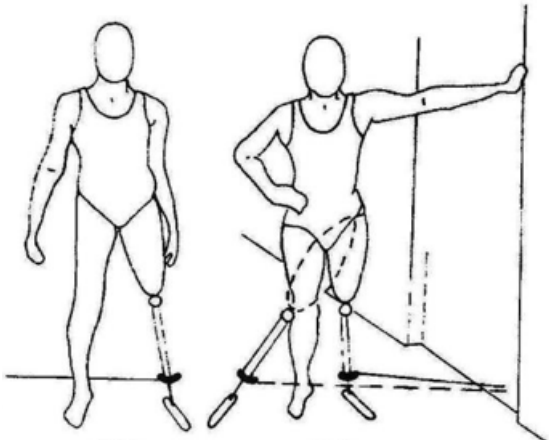
ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГОН

У цих вправах **використовується велика фітнес гумка** (резинка). Закріпіть гумку з одного кінця дверима, важкими меблями тощо. Вправи також можна виконувати, закріпивши гумку навколо здорової щиколотки.

Хоча ці вправи схожі на підйоми ноги №1-4, вони мають перевагу вправ закритого кінематичного ланцюга (тип вправ, коли дальня частина кінцівки фіксована до нерухомого об'єкта — на противагу вправам із відкритим кінематичним ланцюгом, коли кінцівка не фіксована до певного об'єкта. Таким чином, вправи сприяють участі та розвитку сили м'язів обох кінцівок.



Згиначі стегна *Розгиначі стегна*



Абдуктори стегна (відведення кінцівки) *Аддуктори стегна (приведення кінцівки)*

ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

Креми для місцевого застосування, лосьйони, присипки тощо можуть полегшити незначний біль, хоча вони, як правило, лікують симптоми, а не основну причину. Ніколи не використовуйте їх у комбінації з теплом або холодом (льодом). Зверніться за спеціалізованою допомогою у випадку появи постійних проблем із шкірою.

- Лікувальні порошки можуть допомогти при подразненні шкіри.
- Антигістамінний крем можна використовувати при появі рожевої висипки на куксі (але не у випадках, коли це є результатом тиску внаслідок навантажень вагою).
- Гідрогелева пов'язка (друга шкіра) зменшує тертя в ділянці кукси та може допомогти при появі пухирів.
- Комбіновані креми з антибіотиком допоможуть загоїти подразнення шкіри.
- Нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП) можуть зменшити біль, але завжди необхідно дотримуйтесь інструкцій щодо дозування. Застосування ортезів вимагає консультації спеціаліста

Масаж допомагає підготуватися до фізичних навантажень та зменшує крепатуру після.

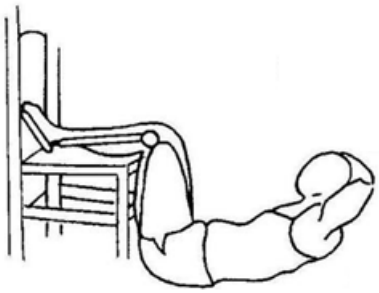
УСКЛАДНЕНІ СИЛОВІ ВПРАВИ

Ці вправи можуть бути додані після того, як ви розвинете силу та станете більш активним.

ЧАСТКОВЕ СКРУЧУВАННЯ

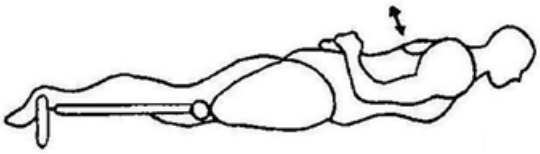
Зміцнення м’язів черевного преса, які допомагають підтримувати поперек. Це скручування називається “90-90” через два кути у 90 градусів, які допомагають уникнути вигину спини.

“Часткове”, тому що повне скручування не є ані необхідним, ані бажаним — користь від вправи починається, в момент відриву лопаток від підлоги. Почніть вправу з положенням рук з боків; переходьте до положення рук за головою, якщо зможете. Не тягніть за голову руками. Тримайте підборіддя опущеним. Не робіть різких рухів.



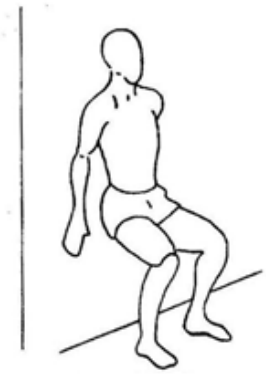
РОЗГИНАННЯ СПИНИ

Вправа зміцнює групу випрямлячів хребта по всій довжині хребта. Покращує поставу. Ляжте обличчям донизу на рівну поверхню. Повільно підніміть голову і груди одночасно, максимально високо. Тримайте підборіддя опущеним.

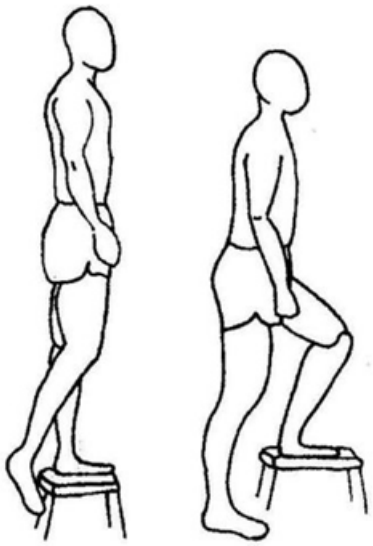


ОПУСКАННЯ ПО СТІНЦІ (ВОЛЛ-СЛАЙД)

Встаньте спиною до гладкої стіни, поставивши п’яти приблизно на 30 см від стінки. Притисніть спину до стіни (спрямовуючи таз і лобкову ділянку допереду).
Повільно опустіться вниз по стінці, зберігаючи однакову вагу на кожній нозі.
Зупиніться в момент згинання стегон приблизно під кутом 45 градусів, затримайтеся на кілька секунд та поверніться в початкове положення.
Пізніше ви можете опуститись далі (глибше) та затриматись довше.



КРОК НА ПІДВИЩЕННЯ (НА СТЕП).



Використовуйте звичайний низький табурет. Це потужна та корисна вправа для підготовки до багатьох видів діяльності, зокрема, підйому по сходах.

- Не перестарайтесь.
- Не нахиляйтесь вперед.

Особи як з ампутацією вище коліна, так і з ампутацією нижче коліна можуть виконувати крок з будь-якої ноги, але особам з ампутацією вище коліна спочатку може бути важче робити крок ногою з протезом.