



Комитет по социальной защите населения
Ленинградской области



ПАМЯТКА **Тренировка мышц у лежачего** **больного**

**Консультирование и обучение в области ухода за
больными на дому**

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области

ПАМЯТКА

Тренировка мышц у лежачего больного

Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому

Санкт-Петербург, 2012

Содержание:

Введение.....	5
Индивидуальная тренировка	4
Упражнения с партнером	7
Обобщение	19

ВВЕДЕНИЕ

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ У ДЛИТЕЛЬНО ЛЕЖАЩЕГО БОЛЬНОГО

Основная информация об изометрических упражнениях

Для каждого упражнения действуют правила:

- Отдельные группы мышц, преодолевая сопротивление, должны быть максимально напряжены; это напряжение должно поддерживаться 2-3 секунды.
- Мышцы не должны напрягаться порывисто. При напряжении силу увеличивают постепенно.
- При напряжении мышц нельзя производить видимые движения.
- Во время выполнения упражнений необходимо равномерное дыхание. Только нормальное дыхание обеспечивает ожидаемый результат от тренировки отдельных мышц.
- После упражнения нужна короткая пауза в несколько секунд. Выполнение нескольких упражнений без перерыва отрицательно влияет на сердце и кровообращение слабого человека. Рекомендуются паузы между отдельными упражнениями.
- После каждых 15 упражнений необходимы 2 минуты отдыха. Далее на рисунках и в тексте даны отдельные упражнения, которые помогут Вам и Вашему больному успешно использовать изометрику.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение 1. Тренировка мышц рук и затылка.

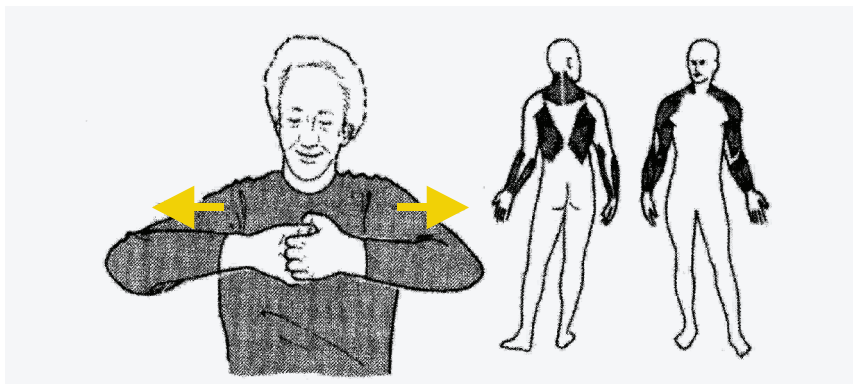
Рассмотрите рисунок и примите соответствующее исходное положение.

1. Сложите кончики пальцев, растопырьте вытянутые пальцы.
2. Верхняя часть руки не касается тела.
3. Пальцы - на расстоянии 30 см от груди.

Тренировка

- Прижимайте растопыренные кончики пальцев друг к другу
- Почувствуйте, какие мышцы при этом участвуют.

- Повторите упражнение несколько раз, дышите равномерно.

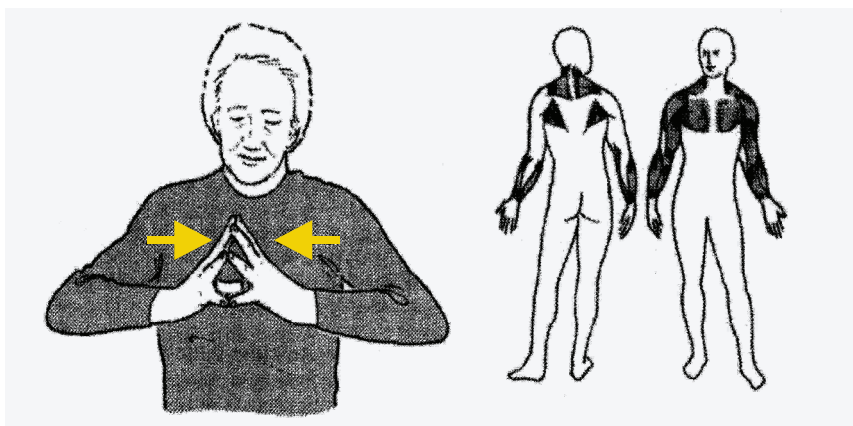


Во время этого упражнения Вы должны убедиться, что прижатые пальцы координируют сопротивление и дыхание. Сочетание сопротивления и дыхания не сразу удаётся, для этого необходимы несколько тренировок.

Упражнение можно проводить в других вариантах с тем, чтобы активизировать разные группы мышц. Можно проделать это упражнение на уровне глаз и над головой.

Упражнение 2. Тренировка мышц рук, предплечья и затылка.

1. Соедините руки «в замок».
2. Верхняя часть рук должна прикасаться к телу,
3. Руки находятся на уровне груди.

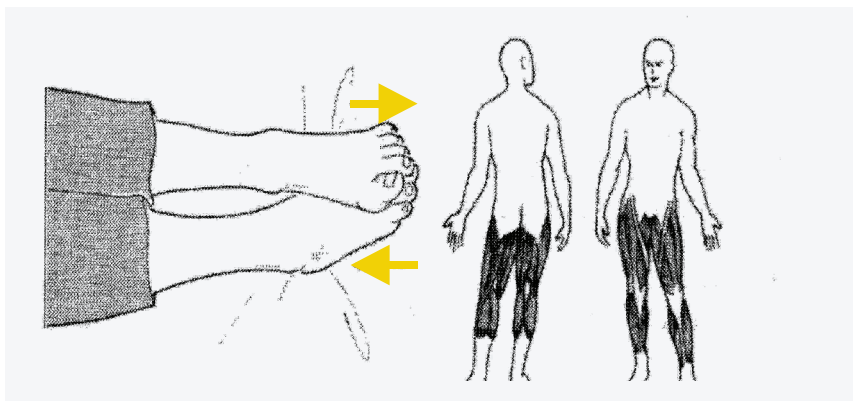


Тренировка

- Постарайтесь силой растянуть пальцы, не разъединяя их.
- Почувствуйте, какие мышцы при этом задействованы.
- Повторите упражнение несколько раз, дышите равномерно.

Упражнение 3. Тренировка двуглавой мышцы бедра и мышц голени.
Рассмотрите рисунок и примите соответствующее исходное положение.

1. Выпрямите колени.
2. Положите левую подошву на тыльную сторону правой стопы.



Тренировка

- Давите одновременно друг на друга тыльную часть стопы и подошву.
- Почувствуйте, какие мышцы, указанные на рисунке, при этом участвуют.
- Повторите упражнение несколько раз.

Измените исходное положение - положите правую Подошву на тыльную часть левой стопы.



Учтите!

При силовых мышечных упражнениях следует координировать сопротивление и дыхание. Укрепление мышц достигается только при взаимодействии давления и сопротивления (без движения) и регулярного дыхания.

Необходимый результат достигается уже после первого упражнения в 2-3 секунды (один раз глубоко вдохнуть и выдохнуть).

Упражнения ясно показывают, что при изометрической тренировке, предполагающей как давление и сопротивление, так и равномерное дыхание, следует обратить внимание на следующее:

- принимать точное исходное положение;
- применять силу насколько возможно;
- напрягать мышцы медленно, не порывисто;
- дышать равномерно;
- не допускать дыхания с давлением.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Выше были рекомендованы упражнения, которые больной может проделать без посторонней помощи. Однако многие больные, особенно длительно лежащие, из-за слабости не могут без помощи проделать изометрические упражнения.

Данные советы и рисунки научат ухаживающего выполнять изометрические упражнения (учебная ситуация), чтобы позже выполнять их с больным (конкретная ситуация ухода).

В учебной ситуации партнер играет роль больного:

- Вы выполняете роль ухаживающего;
- следуя рисунку и описанию, «больной» занимает соответствующее положение;
- дайте «больному» точные указания к напряжению мышц;
- ощущайте давление «больного», отвечайте соответственно сопротивлением.

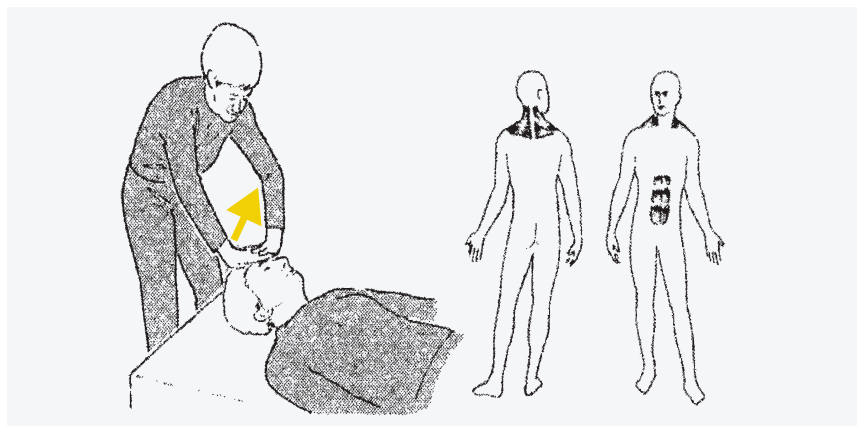
Позже, в конкретной сходной ситуации, Вы обучаете больного тренировке мышц и занимаетесь вместе с ним.



Учитите!

Следует переносить опыт из учебной ситуации в конкретную. Наряду с точными описаниями, следует обратить особое внимание на чувство давления и сопротивления.

Упражнение 4. Тренировка мышц затылка, шеи и живота.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

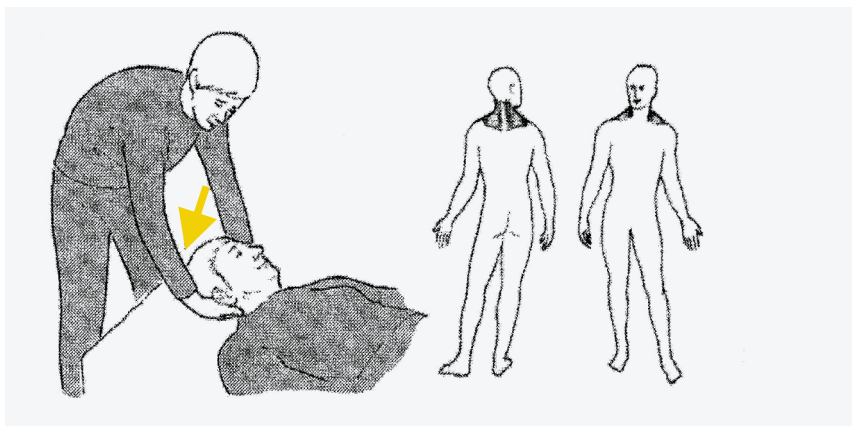
Выполните описанное упражнение вместе с партнёром. Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине.	Исходное положение: • встает в головях кровати или рядом на высоте головы, • кладет обе ладони на лоб больного, • требование: «Попробуйте лбом отодвигать вверх мои руки!»
Процесс: • больной по требованию сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 5. Тренировка мышц затылка, спины и плеч.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

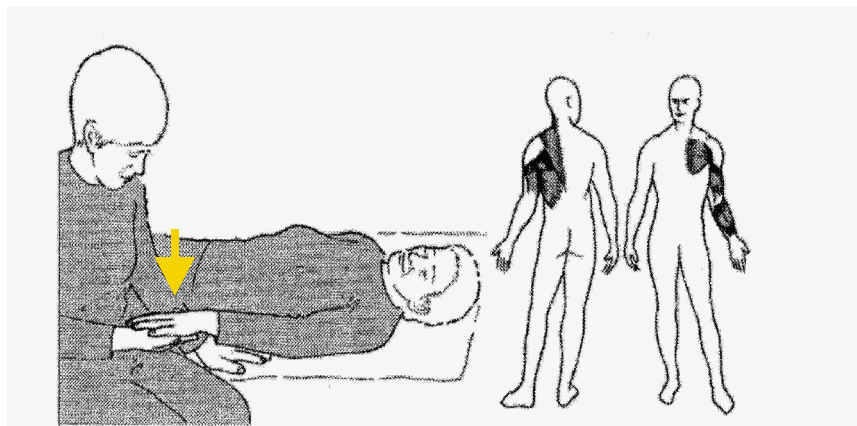
Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине.	Исходное положение: • встает в головах кровати или рядом на высоте головы, • кладет обе ладони под затылок больного, • требование: «Попробуйте головой отжимать мои руки вниз к кровати!»
Процесс: • больной по требованию сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 6. Тренировка мышц затылка, спины, груди и предплечья.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

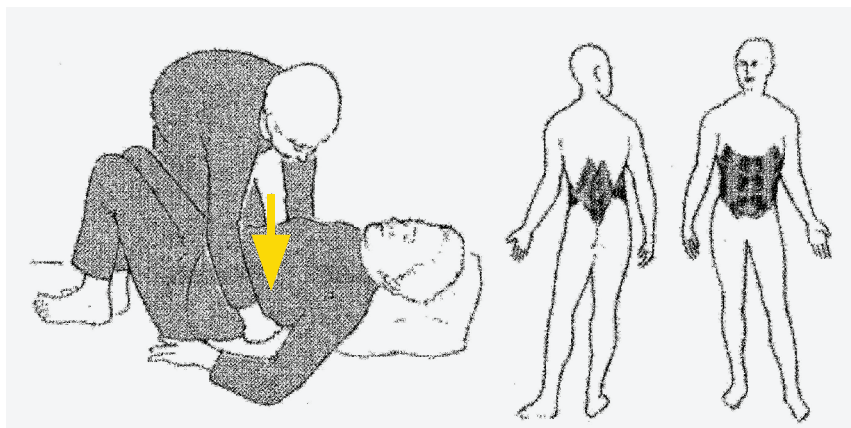
Выполните описанное упражнение вместе с партнёром. Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • руки вытянуты, одна рука лежит немного в стороне на руке ухаживающего.	Исходное положение: • стоит рядом у кровати или сидит на краю кровати, • кладет ладонь под руки больного, • требование: «Давите мою руку вниз».
Процесс: • больной сильно давит своей рукой на ладонь ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 7. Тренировка мышц спины и живота.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

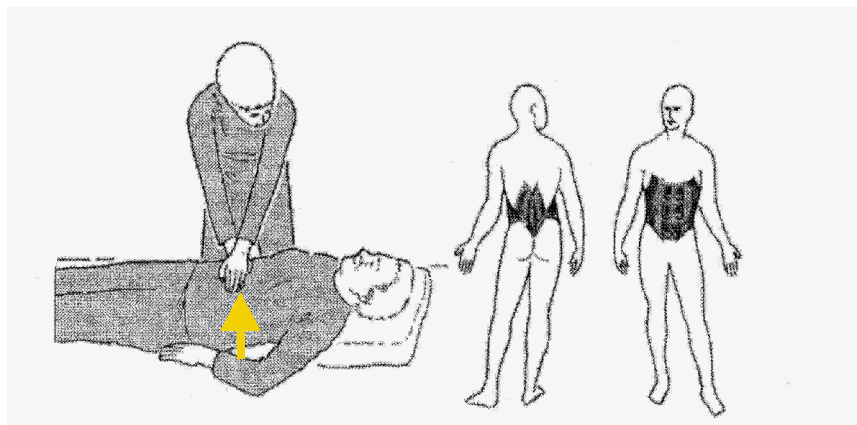
Выполните описанное упражнение вместе с партнёром. Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • сгибает колени и ставит ноги на подстилку.	Исходное положение: • стоит рядом с кроватью, • обхватывает туловище больного так, что руки находятся под спиной больного, • требование: «Прижимайте со всей силой мои руки вниз к кровати!»
Процесс: • больной по требованию сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 8. Тренировка мышц спины и живота.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

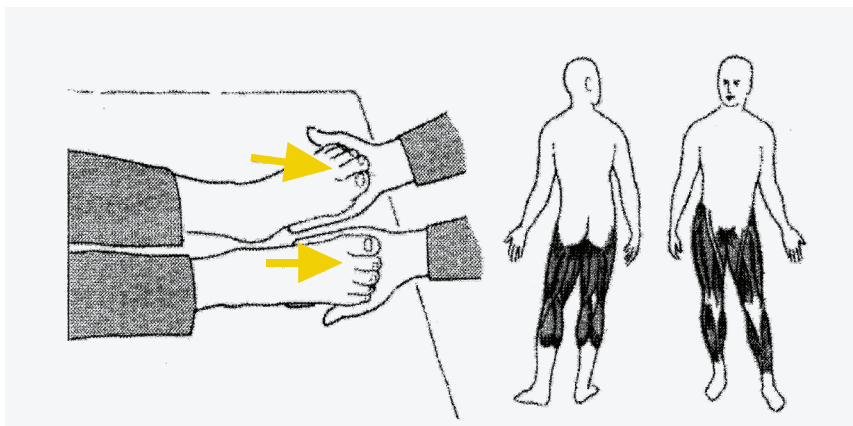
Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом. Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • выпрямляет ноги, сгибает колени и ставит ноги на подстилку.	Исходное положение: • стоит рядом с кроватью, • кладет руки на живот больного, • требование: «Выжимайте со всей силой мои руки вверх!»
Процесс: • больной по требованию сильно давит на руки ухаживающего и продолжает нормально дышать.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 9. Тренировка двуглавой мышцы бедра и мышц голени.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

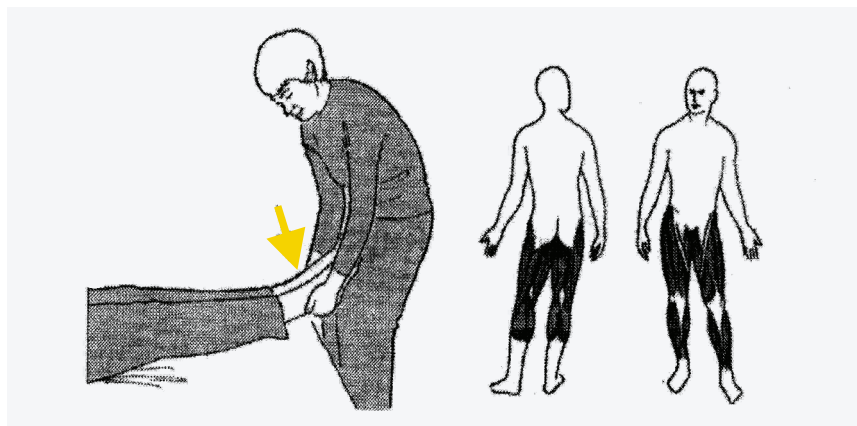
Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • ноги вытянуты.	Исходное положение: • стоит рядом с кроватью, • упирает ладони в подошву ног больного, • требование: «Попытайтесь подошвами ног отжимать мои руки!»
Процесс: • больной сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 10. Тренировка мышц бедра и голени.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

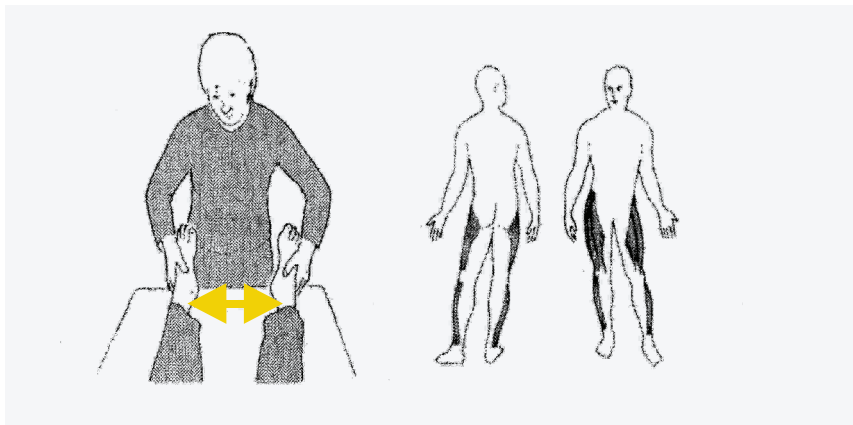
Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом.

Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • ноги вытянуты.	Исходное положение: • стоит в конце кровати, • подхватывает обеими руками суставы стопы больного и приподнимает вытянутые ноги приблизительно на 30 см, • требование: «Попытайтесь прижать мои руки вниз к кровати!»
Процесс: • больной сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 11. Тренировка подвздошно-поясничной мышцы и мышц голени.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

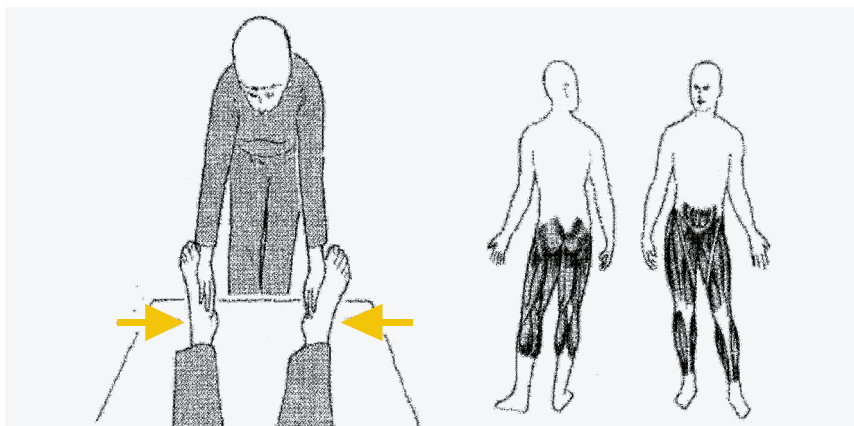
Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом. Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного».

Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • ноги прямые и слегка врозь ложатся на подстилку.	Исходное положение: • становится в конец кровати, • кладет обе ладони против внешних сторон суставов стопы, • требование: «Попытайтесь со всей силой отодвинуть в стороны мои руки!»
Процесс: • больной сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

Упражнение 12. Тренировка ягодичной, двуглавой мышцы бедра и мышц голени.



Рассмотрите совместно с партнёром рисунок и прочитайте описание упражнения.

Выполните описанное упражнение вместе с партнёром.

Спросите партнёра («больного»), какие группы мышц он ощущает при этом. Выполните упражнение ещё раз и проследите за равномерным дыханием «больного». Поменяйтесь ролями, повторите упражнение.

Ситуация

Больной	Ухаживающий
Исходное положение: • лежит на спине. • ноги прямые и слегка врозь.	Исходное положение: • становится в конце кровати, • кладет обе ладони против внутренних сторон суставов стопы, • требование: «Попытайтесь со всей силой сжать мои руки!»
Процесс: • больной сильно давит на руки ухаживающего.	Процесс: • ухаживающий чувствует давление больного на свои руки, • дозирует сопротивление.

ОБОБЩЕНИЕ

- Данная программа поможет укрепить мышцы отдельных частей тела длительно лежащего больного без нагрузки на сердце и кровообращение.
- В этих действиях по уходу ухаживающий вступает в личный контакт с больным путем просьб и проявления сочувствия. Таким образом, больной чувствует себя полноценным человеком.
- Создается возможность ежедневно вступать с больным на длительное время в индивидуальный и варьируемый контакт.
- От выполнения изометрических упражнений у больного возрастает надежда на улучшение физического состояния, самочувствие улучшается. При этом у больного также появляется чувство, что он может не полностью зависеть от помощи другого человека. Он осознает, что сам сможет сделать что-либо для себя.
- В то же время больной убеждается, что ему не только хотят, но и могут помочь.

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области

195197, Санкт-Петербург, улица Замшина, д. 6

Телефон: 8 (812) 225-26-40, Факс: 8 (812) 225-24-60

Электронный адрес: ktszn@lenreg.ru

Единый социальный телефон 8 (812) 225-27-70

www.social.lenobl.ru