

Своими силами



упражнения для нижних конечностей



Таллиннское ревматологическое объединение

Молодость дана каждому человеку один раз, но он сам выбирает время для этого.

Своими силами

это набор упражнений для ревматологических больных. Упражнения также подходят для предотвращения возможных проблем и просто для поддержания хорошего самочувствия.

Своими силами

СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ БРОШЮР:

- | | |
|------------------|--|
| БРОШЮРА 1 | Упражнения для малых суставов |
| БРОШЮРА 2 | Упражнения для плечевого пояса и шеи |
| БРОШЮРА 3 | Упражнения для плечевых суставов и рук |
| БРОШЮРА 4 | Упражнения для спины |
| БРОШЮРА 5 | Упражнения для нижних конечностей |

УПРАЖНЕНИЯ СОСТАВИЛИ:

физиотерапевт Ида-Таллиннской
центральной больницы
специалист по лечебной
физкультуре

ИВИ АБРАМ

МАЙРЕ АНСААР

Редактор

МАЙРЕ-ЛИЙЗ ХЯЭЛЬ

Снимки

ТООМАС ТУУЛЬ

Оформитель

МАРЕК АЛЛВЕЭ

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ!

ДЕЛАЯ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:

- ✓ Выполняя упражнения для нижних конечностей, ось стопы следует держать прямо: второй палец должен быть направлен на коленную чашечку!
- ✓ Следует также выполнять упражнения на равновесие (например, стоя на одной ноге, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, стоя на неровной поверхности или на подушке для упражнений на равновесие и пр.)!
- ✓ Мышцы живота и спины следует поддерживать в тонусе!
- ✓ Каждое упражнение следует повторять 8-10 раз подряд!

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЕСЛИ У ВАС НЕСТАБИЛЬНЫЙ ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ!

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАБОТЫ О НОГАХ:

- ✓ выбирайте обувь, которая не сотрясает ногу, пальцы в обуви должны свободно двигаться,
- ✓ выбирайте носки, впитывающие влагу,
- ✓ закрытую обувь носите со стельками — это обеспечит гигиеничность,
- ✓ если у вас потеют ноги, мойте их в воде при температуре 40°,
- ✓ тщательно высушивайте кожу между пальцами,
- ✓ подстригайте ногти на ногах прямо — закругленные кончики могут привести к врастанию ногтей,
- ✓ если ноги болят, а кожа на них потрескалась, делайте массаж стоп с грамотно выбранным кремом для ног — это позволит обеспечить правильный баланс влажности, поможет избежать сухости и сделает кожу эластичной.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВОД СТОПЫ ИГРАЕТ ЖИЗНЕННО ВАЖНУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ И АБСОРБИРУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ СОТРЯСЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ.

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ХОДЬБЕ!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1.



В положении сидя или лежа, нога в расслабленном состоянии лежит на полу, сгибайте и распрямляйте стопу в течение 3 минут.

2.



В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, встаньте одной ногой на цыпочки, поднимите стопу, опустите стопу, повторите упражнение для второй ноги.

3.



Положите на пол небольшой платок, на платок можно положить что-либо тяжелое. В положении сидя, стопа прочно стоит на полу, пальцами второй ноги потяните на себя платок и поднимите не менее 5 раз подряд.



4.

В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, разведите пальцы в стороны, удерживайте в течение 5 секунд, расслабьтесь.



5.

В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, сожмите пальцы ног, прижав кончики пальцев к полу, удерживайте в течение 5 секунд.



6.

В положении сидя, ноги параллельны, стопы на полу, подведите пальцы левой и правой ноги друг к другу (ноги опираются на пол внешним краем, при этом колени в стороны не расходятся!) разведите пальцы левой и правой ноги в стороны (колени не приближаются друг к другу!), удерживайте положение в течение 5 секунд.

7.



В положении сидя, ноги на полу, пятки на полу, описывайте стопами круги изнутри наружу и в обратном направлении (круги описывает большой палец!).



8.



В положении сидя, распрямляйте и вытягивайте пальцы ног во всех положениях, удерживайте в течение 5 секунд.



В положении сидя, ноги вытянуты вперед, скользите левой ногой вдоль правой ноги до колена, затем таким же образом верните ногу обратно, повторите упражнение для правой ноги.



Наденьте резиночку на большие пальцы ног, слегка разведите ноги, удерживайте положение в течение 5 секунд.



Положите между пальцами кусочки пробки, сожмите пальцы, удерживайте положение в течение 5 секунд (упражнение хорошо помогает при судорогах ног).



В положении сидя, в течение 2 минут катайте стопой небольшой мячик (мячик для гольфа, стеклянный шарик). (Это хороший массаж и хорошее упражнение при судорогах ног).



13.



В положении сидя, наденьте резиночку на большие пальцы ног и разведите пальцы, удерживайте положение в течение 5 секунд.

14.



В положении сидя или стоя, рассыпьте 20 стеклянных шариков (или камушков), пальцами ног соберите шарики (камушки) и переложите в миску.

15.



В положении стоя, перенесите тяжесть тела вперед, вернитесь в исходное положение, перенесите тяжесть тела назад, вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

Выполните полуприседание, ноги согнуты в коленях и в бедрах под углом 900, спина прямая, ноги стоят на ленточном эспандере, концы эспандера в руках. Медленно поднимитесь, распрямите коленные и бедренные суставы, рук остаются прямыми, вернитесь в исходное положение. Поднимитесь 15 раз, сделайте 3 подхода.

16.



В положении стоя, концы ленточного эспандера связаны, эспандер надет на ноги. Сделайте шаг в сторону (эспандер натягивается), сделайте шаг второй ногой в ту же сторону так, чтобы эспандер не упал. Сделайте 15 шагов в одну и 15 шагов в другую сторону, выполните 3 подхода.

17.



В положении сидя на стуле, спина прямая, одна нога поднята прямо, ленточный эспандер на стопе, руками держитесь за концы эспандера, руки согнуты в локтях вдоль боков под углом 900. Медленно распрямляйте и сгибайте ногу в голеностопном суставе. Сделайте упражнение 15 раз для одной и 15 — для второй ноги, сделайте 3 подхода.

18.



19.



В положении лежа на боку, обопритесь о предплечье, связанный концами ленточный эспандер вокруг ног, верхняя нога согнута в колене, стопа на полу, нижняя нога прямая на полу перед верхней. Поднимите нижнюю ногу с пола до натяжения эспандера, опорная

нога с пола не поднимается, медленно опустите ногу обратно. Сделайте упражнение 15 раз для одной и 15 — для второй ноги, сделайте 3 подхода.

20.



В положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, ленточный эспандер на бедрах, концы эспандера прижаты руками к полу. Поднимите бедра и спину с пола так, чтобы спина оставалась прямой, медленно опуститесь. Сделайте 3 подхода по 15 повторов.

21.



В положении лежа на спине, ленточный эспандер на стопах, удерживайте концы эспандера обеими руками. Медленно распрямляйте и сгибайте колено, затем повторите упражнение для второй ноги. Выполняйте упражнение в течение 3 минут для каждой ноги.

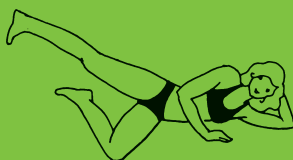
В положении сидя на стуле или на полу, наденьте ленточный эспандер на стопу (закрепите эспандер на ножке тяжелого стола или другого предмета мебели). Тяните стопу к себе и медленно двигайте обратно.

22.



В положении лежа на боку, верхняя нога прямая, нижняя – согнута в колене. Поднимайте прямую верхнюю ногу, стопа согнута вперед, ведет пятка. Повторите упражнение для второй ноги.

23.



В положении лежа на спине, одна нога прямая, вторая – согнута. Поднимите прямую ногу на 20 см, пальцами вверх, удерживайте в течение 5 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение для второй ноги.

24.



25.

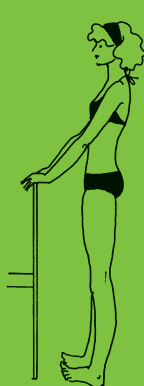


В положении стоя спиной к стене, отступите от стены на расстояние равное длине стопы, колени слегка согнуты, между коленями мяч. Сожмите коленями мяч, удерживайте в течение 5 секунд, расслабьтесь.

26.



В положении стоя спиной к стене, ноги слегка расставлены. Медленно скользите спиной вниз по стене до тех пор, пока колени не образуют прямой угол. Вернитесь в исходное положение.



27.

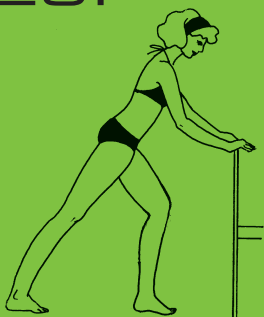
В положении стоя, ноги параллельны друг другу, держитесь за спинку стула, поднимитесь на цыпочки. Медленно опуститесь на пятки, поднимите пальцы ног.



28.

В положении стоя, ноги параллельны друг другу, держитесь за спинку стула, поднимитесь на цыпочки, медленно опустите правую пятку, поднимитесь на цыпочки, медленно опустите левую пятку. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

29.



В положении стоя, опирайтесь о спинку стула, одна нога впереди, отступите второй ногой, тяжесть перенесена на переднюю ногу.

Распрямите колено ноги, находящейся сзади и удерживайте пятку на полу до растяжения пяточного сухожилия. Удерживайте в течение 30 секунд, расслабьтесь. Выполните упражнение для другой ноги. Сделайте по 3 подхода для каждой ноги.

30.



Босиком ходите по песчаному пляжу и дну моря.

Впервые брошюра Таллиннского ревматологического объединения «Своими силами, брошюра 5, упражнения для нижних конечностей (19 упражнений)» была издана в 2008 году.

**ХОДИТЕ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛЧАСА-ЧАСУ
ЗА ОДИН РАЗ.**

Не забывайте об осанке:

- ✓ спина прямая, походка динамичная, пружинистая, руки подвижные!
- ✓ После ходьбы РАСТЯГИВАЙТЕ все напряженные мышцы. Если не забывать о растяжке, то мышцы будут быстрее восстанавливаться, и не будут болеть.

**РАСТЯЖКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОДЬБОЙ**

Источник: Kävelyn vuosi 1999.
Suomen Reumaliitto



Боковые мышцы



Мышцы голени
и портняжные
мышцы



Задние мышцы
бедра



Передние мышцы
бедра



Мышцы груди



Таллиннское ревматологическое объединение

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

Эстонский ревматический союз включает 13 организаций по всей Эстонии, представляющих интересы пациентов с костными болезнями и болезнями суставов:

Таллиннское ревматологическое объединение
Пярнуское уездное объединение Эстонского ревматического союза
Ярваское ревматологическое общество
Колхилаское ревматологическое общество
Йыгеваское уездное ревматологическое общество
и общество больных с радикулитом
Пылваский уездный ревматологический союз
Общество несовершеннолетних и молодых ревматологических больных
Тартуское ревматологическое общество
Сааремааское ревматологическое общество
Валгаский уездный ревматологический союз
Вильяндиский уездный ревматологический союз
Эстонский молодежный ревматологический союз
Эстонский союз больных остеопорозом
Эстонский ревматический союз был основан в 1991 году в Таллинне.

Брошюра выпущена

в рамках совместного проекта Отдела здоровья населения Министерства социальных дел Эстонской Республики, Эстонского ревматического союза и Эстонского общества ревматологии при поддержке Министерства социальных дел Эстонской Республики и Социального фонда Европейского Союза



EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

