

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ГИПОТОНИИ

Упражнение	Описание выполнения упражнения	Визуальный пример
Скрещивание ног с напряжением мышц	В положении стоя, ноги на ширине плеч, переместите вес на одну ногу, (например, правую), скрестите ноги поместив левую ногу правее правой спереди, Напрягите мышцы бедер, слегка сжав ноги вместе. Одновременно напрягите мышцы живота, втянув его немного внутрь и вверх. Старайтесь дышать нормально, не задерживая дыхание. Поддерживайте напряжение мышц на комфортном уровне. Для лучшего баланса слегка согните колени Упражнение может выполняться лежа	
Скрещивание ног в положении сидя	Сидя на стуле положить одну ногу на другую, так чтобы нижняя треть голени одной ноги лежала на нижней трети передней поверхности бедра другой	

Положение на корточках

Из положения стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнув ноги в коленях, начните медленно опускаться вниз. Старайтесь держать спину прямой, немного наклоняясь вперед. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу

Пятки должны оставаться на полу (если сложно, пятки можно немного приподнять). Для равновесия можно слегка вытянуть руки вперед. В нижней точке вы должны чувствовать себя устойчиво и комфортно

Главное - двигайтесь плавно и делайте то, что комфортно для вашего тела. Если чувствуете боль в коленях или неустойчивость, можно опираться рукой о стену или другую опору.



Стоя, подняв одну ногу на стул

Из позиции стоя, ноги на ширине плеч, перенести центр тяжести одной ноги на другую (например, на правую), поднять другую ногу (например, левую) и поставить на стул/табуретку высотой 40-50 см. сложить руки на груди, положить руки сложенные руки (наклонившись вперед) на колено.



Источник: W. Wieling, N. van Dijk, R. D. Thijs, F. J. de Lange, C. T. Paul Krediet, J. R. Halliwill. Physical countermeasures to increase orthostatic tolerance. <https://doi.org/10.1111/joim.12249>

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА

Физические упражнения предложены на основе рекомендаций для пациентов «Физические упражнения в домашних условиях для пожилых людей», разработанных ОСП РГНКЦ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет) совместно с Национальным Национальный центр гериатрии и геронтологии Японии.

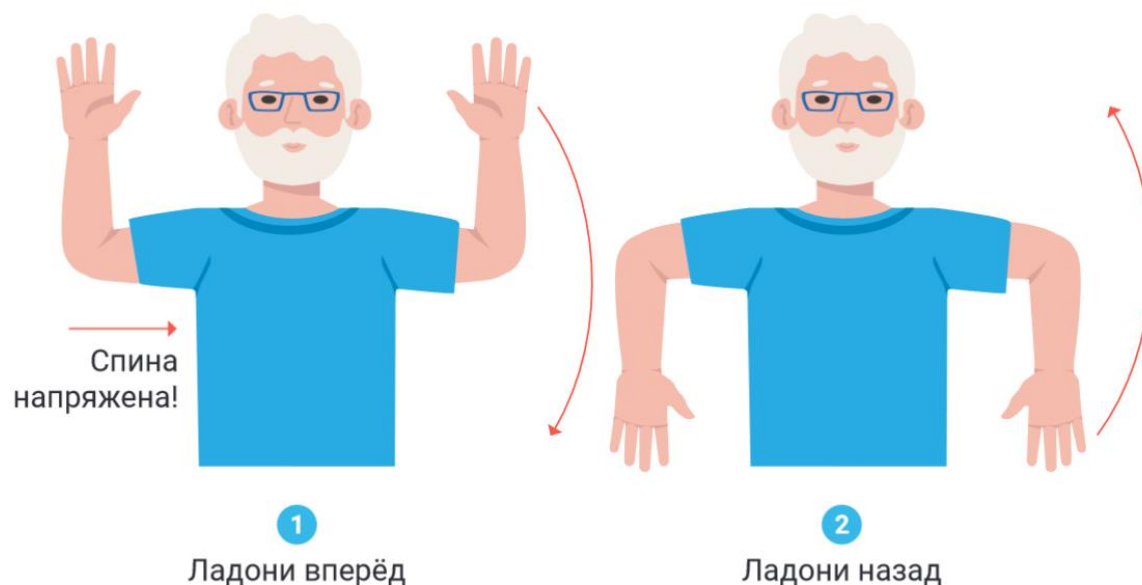
УПРАЖНЕНИЕ (РУКИ ВВЕРХ – ВНИЗ)

ЦЕЛЬ:

3–5 подходов по **10** повторов



Группы мышц
спины и плеч



Спина
напряжена!

1

Ладони вперёд

2

Ладони назад

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Разведите обе руки с раскрытыми ладонями в стороны, пальцы рук смотрят вверх, локти на уровне плеч.
- 2 Опустите кисти рук вниз, сохраняя локти на уровне плеч, ладони смотрят назад, пальцы рук – вниз.
- 3 Медленно повторите движения 1 и 2.



Если у вас боли в спине, пояснице или коленях,
выполняйте это упражнение без излишних усилий.



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

ВЫПРЯМЛЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

ЦЕЛЬ:

3 подхода по **5–10** раз левой и правой ногами



В основном
четырёхглавая мышца
бедра

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Сядьте на край стула.
- 2 Не раскачивая ногу, без резкого усилия, медленно выпрямите ногу в колене.
- 3 Медленно верните ногу в исходное положение.
- 4 Выполните упражнение другой ногой.



Остерегайтесь падения со стула!



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

ПОДЪЁМ БЁДЕР

ЦЕЛЬ:

3 раза по **5-10** повторов левой-правой ногами



Группа
мышц-сгибателей
бедр

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Тянем к себе бедро, сохраняя колено в согнутом состоянии.
- 2 Выполняем движение другой ногой.

Следите так, чтобы
спина была ровной,
а корпус не наклонялся
вперёд!



Эффект усиливается, если
тянуть пальцы ног вверх.



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

ЦЕЛЬ:

3 подхода по 5 повторений



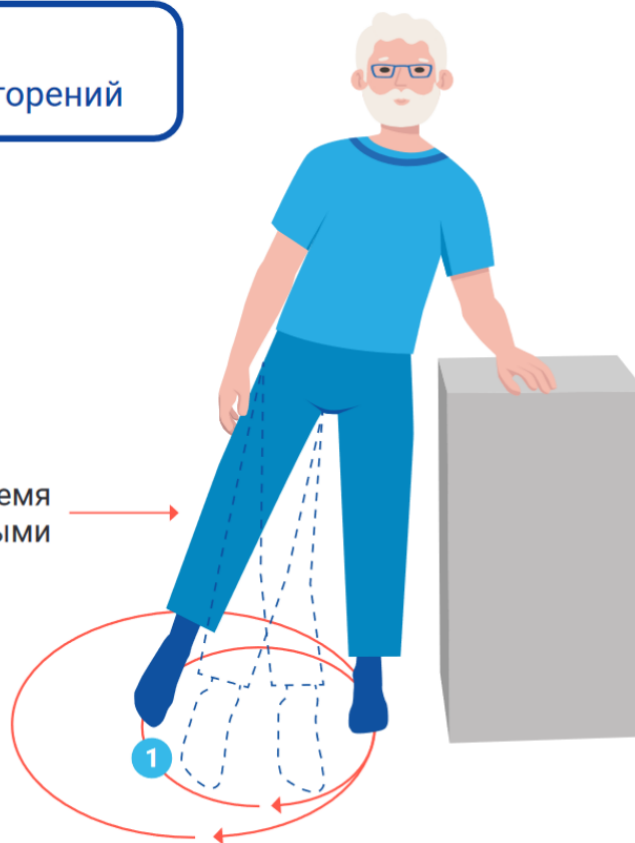
Тренинг баланса

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Кончиками пальцев ноги делаем круговые движения, как будто рисуем круг.
- 2 Выполняем движения другой ногой.

Колени все время остаются прямыми

Рисуем круги как можно большего размера



Во избежание раскачивания или падения используйте опору о стол или стул!

Чтобы выполнить движение максимально безопасно, можно опереться на стул или стол рукой, противоположной ноге, которой выполняете упражнение



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА: ПООЧЕРЕДНЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТОП

ЦЕЛЬ:

5–10 раз



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ!

- Лежа на спине, выпрямив колени, медленно двигайте стопой в направлении стрелки.
- Старайтесь выполнять с максимальной амплитудой.
- Выполнять по очереди каждой стопой

Во избежание раскачивания или падения используйте опору о стол или стул!



Чтобы выполнить движение максимально безопасно, можно опереться на стул или стол рукой, противоположной ноге, которой выполняете упражнение



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

ПОДЪЕМ НОСКА И ПЯТКИ + УМСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа.
Время выполнения упражнения: **60 секунд**.

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ



- 1 Медленно поднимите носок ноги, как показано красной стрелкой, и так же медленно опустите.
 - 2 Медленно поднимите пятку ноги, как показано красной стрелкой, и так же медленно опустите.
- Когда поднимаете носок, сосредоточьтесь внимание на голени, а когда поднимаете пятку — за икроножной мышцей. Отмечено красным на рисунках.
 - Выполнять по очереди каждой стопой

УМСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

ЗАДАЧИ НА ТРЕНИРОВКУ ВНИМАНИЯ

- Осматривая комнату перед собой, ответьте на следующие вопросы:
 - Сколько в комнате круглых предметов?
 - Сколько в комнате красных предметов?
 - Сколько в комнате зелёных предметов?
- Когда привыкните, выполняйте одновременно разные физические упражнения для левой и правой стороны: правая нога — подъём пятки, левая нога — подъём носка и наоборот.

ХОДЬБА СИДЯ И УМСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

ХОДЬБА СИДЯ + СЧЁТ ШАГОВ ВСЛУХ С ХЛОПКОМ НА КАЖДОМ ТРЕТЬЕМ ШАГЕ



ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

- Считайте вслух шаги и хлопайте в ладоши на каждом третьем шаге (3, 6, 9...). Досчитайте до «30».
- После приобретения навыка увеличивайте расстояние между ладонями.
- Также попробуйте хлопать на каждом четвертом шаге, потом на пятом.

ХОДЬБА СИДЯ И УМСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ

ХОДЬБА СИДЯ С ХЛОПКОМ **МОЛЧА** НА КАЖДОМ ТРЕТЬЕМ ШАГЕ



ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

- Считайте шаги и хлопайте в ладоши на каждом третьем шаге (**выполняется молча**). Досчитайте до «30».
- После приобретения навыка увеличивайте расстояние между ладонями.
- Также попробуйте хлопать на каждом четвертом шаге, потом на пятом.

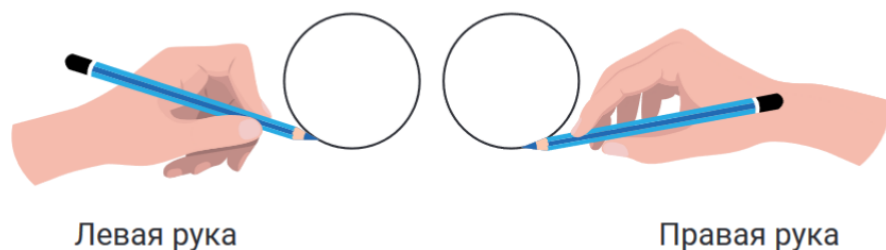
ЗАДАНИЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЕИХ РУК ОДНОВРЕМЕННО

РИСУЕМ ФИГУРЫ

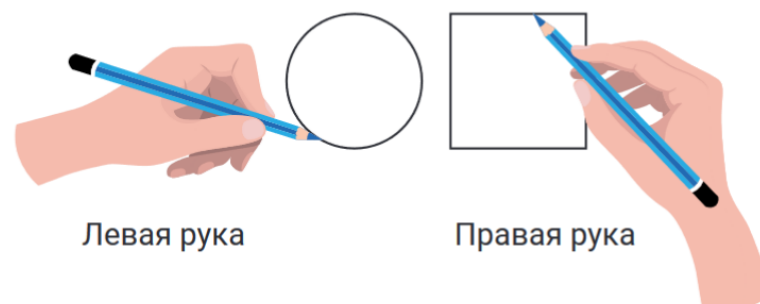
Задание 1: рисуем обеими руками одинаковую фигуру (круг, треугольник, квадрат и др.)

Задание 2: рисуем обеими руками разные фигуры (правая рука – квадрат, левая – круг и др.)

ЗАДАНИЕ 1



ЗАДАНИЕ 2



НАДУВАНИЕ ВОЗДУШНОГО ШАРИКА

- Предотвращает обратное попадание воздуха или пищи при проглатывании.
- Улучшает дыхательную функцию, что способствует профилактике аспирации.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Сначала дуйте медленно в течение примерно 5 секунд,
- 2 затем дуйте энергично примерно в течение 1 секунды.
- 3 Повторите циклы 1 и 2 по **3 раза каждый**.

ПРИ ОТСУТСТВИИ ШАРИКА

можно делать следующее:
наберите воздуха через нос и, поджав губы, выдохните через рот, будто задуваете свечу на расстоянии 50 см от Вас.



Гипертоникам следует воздержаться от этого упражнения

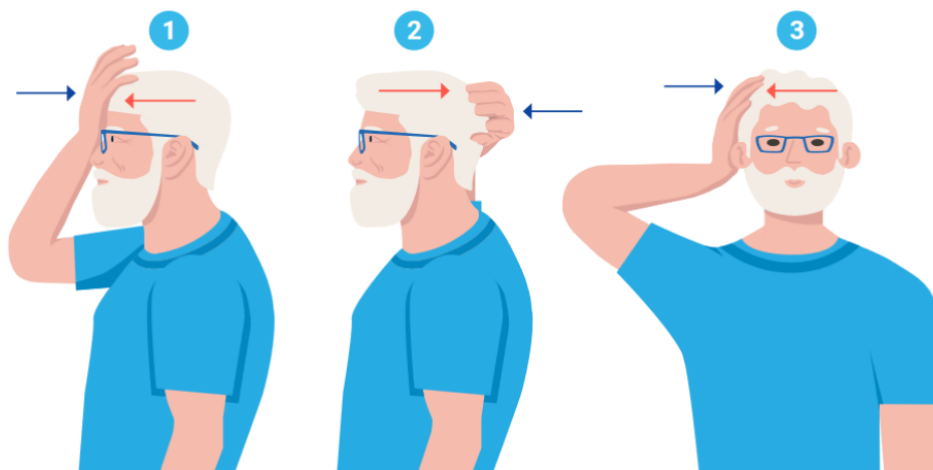


Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ 1

Укрепляет мышцы шеи, задействованные при глотании, что позволяет пище лучше проходить через горло.

По **2–3** раза в каждом направлении



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Приложите руку ко лбу **как показано синей стрелкой**, и, преодолевая усилие руки, медленно нажмите головой на руку, **как показано красной стрелкой**, противодействуя давлению руки.
- 2 Приложите нагрузку к руке, считая до 5. В это же время важно и шею держать напряженной.
- 3 Расслабьте руку и отдохните 5 секунд
- 4 Также выполните это упражнение не только для лба **1**, но и затылком **2** и височной областью **3**. Прижимайте руку к голове и головой противодействуйте руке. Голову наклонять голову не нужно.



Откажитесь от выполнения этого упражнения, если у Вас нестабильное артериальное давление, или заболевание шейного отдела позвоночника. Прекратите выполнение, если почувствовали боль или головокружение.



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ 2

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ.
НАКЛОНЫ ШЕИ ВЛЕВО И ВПРАВО



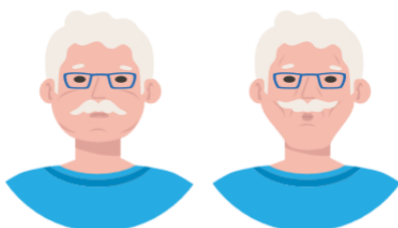
По 3 раза в каждую сторону

РАСТЯЖКА ТЕЛА С РУКАМИ, СОМКНУТЫМИ
НАД ГОЛОВОЙ. НАКЛОНЫ ВЛЕВО И ВПРАВО



По 3 раза в каждую сторону

НАДУВАНИЕ И ВТЯГИВАНИЕ ЩЁК



3 раза

ПРИКОСНОВЕНИЯ ЯЗЫКА
К УГОЛКАМ РТА



По 3 раза в каждую сторону

ПОКАЗАТЬ И СПРЯТАТЬ ЯЗЫК



5 раз

ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Правильное произношение улучшает жевательные и глотательные функции.
- Скороговорки, четкая речь и пение в полный голос также являются хорошей тренировкой речи.

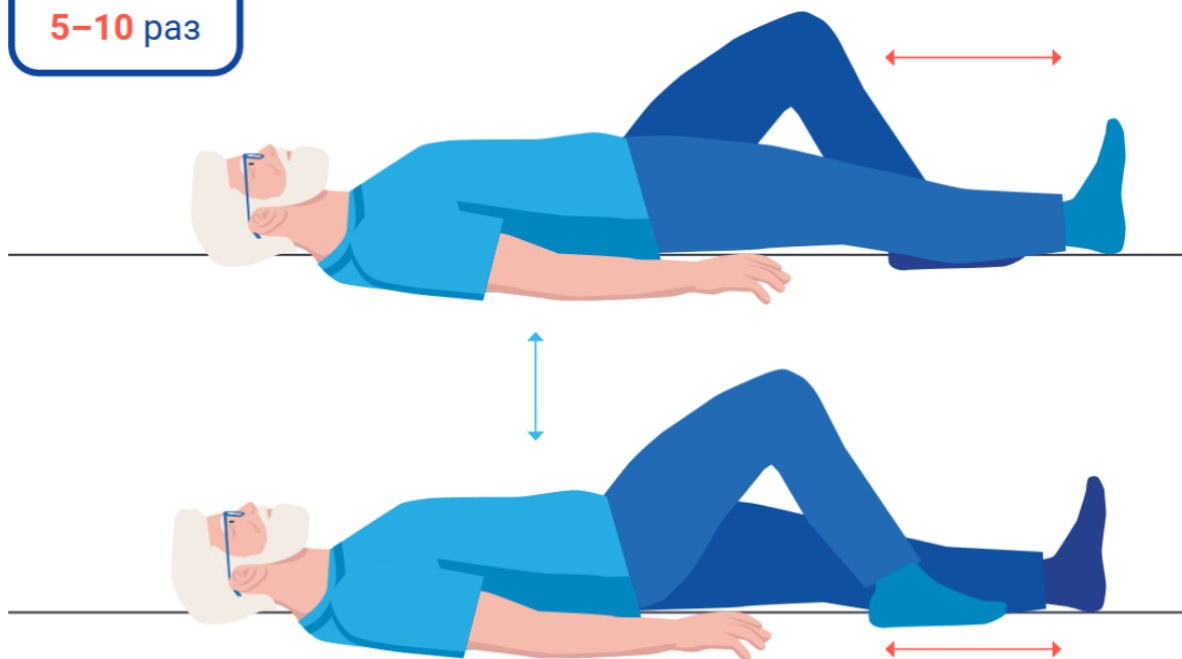
ПРИМЕРЫ СКОРОГОВОРК

- Добыл бобов бобыль.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
- Верзила Вавила весело ворочал вилы.
- Около кола колокола, около ворот коловорот.
- Шакал шагал, шакал скакал.
- Повар Петр, повар Павел.
- Петр плавал, Павел плавал.
- Водовоз вез воду из-под водопровода.
- В один, Клим, клин колоти.
- В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
- Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
- У елки иголки колки.
- На меду медовик, а мне не до медовика.

УПРАЖНЕНИЕ ЛЕЖА: ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНЕЙ

ЦЕЛЬ:

5–10 раз



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ!

- В положении лёжа сгибайте и разгибайте колени обеих ног поочередно.
- Чем быстрее Вы меняете очередность ног, тем выше нагрузка.



Выполняйте упражнение так, чтобы это не причиняло болевых ощущений ни в спине, ни в пояснице, ни в коленях. Делайте без излишнего усердия.

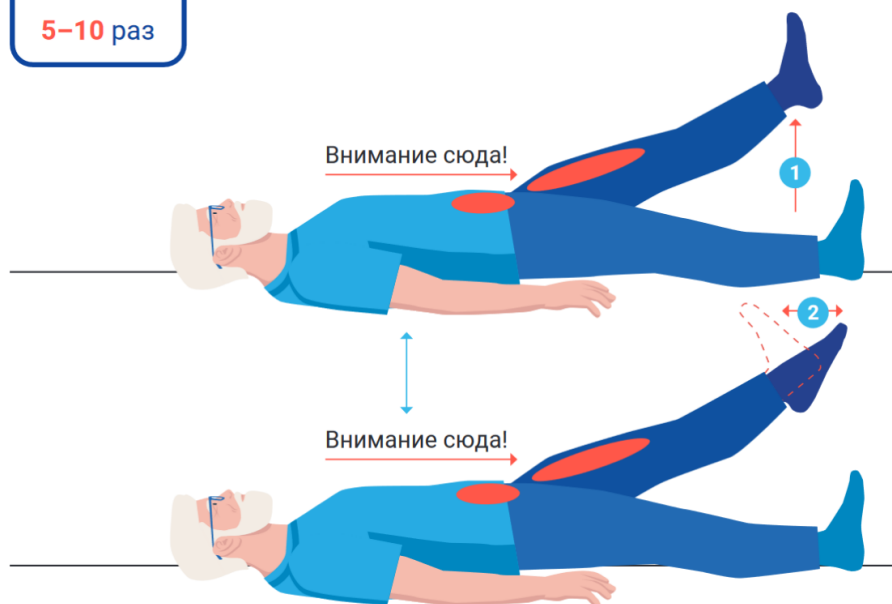


Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

УПРАЖНЕНИЕ ЛЁЖА: ПОДЪЁМ ВЫТЯНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ

ЦЕЛЬ:

5–10 раз



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ!

- 1 Лягте на спину, ноги вытянуты прямо. Поднимите одну ногу на высоту примерно 30 см.
 - 2 Сделайте 10 движений ступней, как обозначено на рисунке зеленой стрелкой, затем медленно опустите ногу.
- Можно упростить выполнение, согнув в колене ногу, которая в этот момент на полу.