



Комплекс упражнений при болезни Паркинсона

Информация для пациентов

Дыхательная гимнастика

1. В позиции сидя положите руки на живот, носом сделайте вдох, затем, через рот, медленный выдох. При выполнении вдоха почувствуйте, как расширяется ваша грудная клетка, а живот при этом будто бы «надувается».
2. Встаньте у стены, почувствуйте стену всей спиной и поясничной областью, руки поднимите вверх, вдохните, затем медленно выдохните, руки опустите и перекрестите их так, чтобы кистью левой руки обхватить локоть правой и наоборот.

Упражнения для мышц лица

1. Поднимайте и опускайте по очереди вместе брови, нахмуривайте их как можно сильнее, расширьте глаза, изобразите крайнее удивление.
2. Высуньте язык и медленно двигайте им от одного угла рта к другому.
3. При открытом рте кончиком языка выполняйте круговые движения языком в одну сторону и в другую.
4. Плотно сжатыми губами максимально разводите углы рта и с напряжением скажите «сыр».
5. Поочередно изображайте разные эмоции – удивление, гнев, радость.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лежа на спине, ноги согните в коленях, руки вытяните вперед, вдохните, приподнимайте от пола голову, плечи, грудной отдел до уровня поясничного. Обхватите ладонями колени, выдохните.
2. Исходная позиция - прежняя, на вдохе приподнимите область таза от пола, опираясь на стопы и плечи, на выдохе – опустите.



Упражнения для укрепления осанки

1. Встаньте к стене спиной, руки опустите и упритесь ладонями в стену. Затылок, лопатки, ягодицы, голени должны касаться стены. Вдохните и постарайтесь с силой надавить на стену всем телом, считая до 10, затем расслабьтесь.
2. Присядьте на корточки, упираясь спиной в стену. При затруднении вставания поставьте рядом стул, чтобы можно было на него опереться.
3. Встаньте к стене лицом, голову поверните в сторону щекой, животом и бедрами прижмитесь к стене, согните руки в локтевых суставах, упритесь ладонями в стену. Скользя по стене ладонями, поднимайте руки вверх, делая вдох, затем, на выдохе, руки опустите.
4. Сидя, или стоя, положите ладони на плечи и поворачивайтесь то вправо, то влево.
5. Сидя на стуле, руки - на колени: наклонитесь максимально вперед, затем, выгнув спину дугой и расправив плечи, выпрямитесь. Повторите, положив руки на поясничную область.

Упражнения, улучшающие подвижность рук, мелкую моторику

1. Сидя, ладони опустите на бедра, поочередно переворачивайте ладони вверх и вниз, постепенно ускоряя темп.
2. Поочередно каждым пальцем обеих кистей дотрагивайтесь до пальцев, начиная с медленного темпа и ускоряя его.
3. Медленно выполняйте круговые движения в лучезапястных суставах, также постепенно ускоряя темп вращения.



Упражнения, укрепляющие мышцы туловища и позвоночник

1. Медленно поворачивайте голову вправо и влево, стараясь подбородком достигнуть уровня плеча до легкого напряжения шейных мышц.
2. Наклоните голову (медленно) поочередно то к одному плечу (до легкого напряжения мышц), то к другому.
3. Разогните шею, выдвиньте подбородок вперед, затем вернитесь в исходную позицию.
4. Наклоните голову, постарайтесь достать подбородком грудины, затем вернитесь в прежнее положение.
5. Соедините руки ладонями, максимально напрягите мышцы рук, досчитайте до 10 и быстро расслабьте мышцы, опустите руки.
6. Руки согните в локтях, расположите их на уровне плеч. Отведите локти назад, так, чтобы лопатки приблизились друг к другу.
7. Совершайте круговые движения плечевыми суставами. Поочередно – вперед, назад.




Упражнения для поясничной области и нижних конечностей

1. Лежа на животе, мышцы расслабьте, затем, опираясь на локти, приподнимайте верхнюю половину туловища, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. Задержитесь в такой позе, затем расслабьте мышцы, займите начальное положение.
2. Лежа на спине, ноги согните в коленных суставах, колени разведите в стороны, соединив подошвы. Досчитайте до 20 и вернитесь в прежнюю позицию.
3. Наклоняйте оба колена поочередно вправо и влево, стараясь коснуться коленями пола.
4. Лежа на спине, согните в коленном суставе одну ногу, поднимите другую, выпрямленную так высоко, как только можете, затем выполните упражнение с другой стороны.
5. Исходная позиция аналогична прежнему упражнению. Возьмите правой рукой левое колено и потяните его вправо. Повторите подобное упражнение правой ногой.
6. Лежа на животе, постарайтесь дотянуться пяткой то одной ноги, то другой до задней поверхности бедра.



- При болезни Паркинсона заниматься гимнастикой необходимо. Она поможет продлить двигательную активность и улучшить качество жизни.
- При выполнении упражнений рекомендуется внимательно контролировать дыхание. Первая часть любого упражнения выполняется на вдохе, вторая - на выдохе.
- Каждое упражнение повторяйте 8 - 10 раз.
- Не переутомляйтесь, занимайтесь до появления легкого чувства усталости. Не обязательно все упражнения выполнять одновременно.
- Можно тренироваться по 10 - 15 минут несколько раз в день. При выполнении любого упражнения запоминайте ощущения, возникающие при релаксации (расслаблении мышц). В последующем нужно учиться использовать этот навык при появляющейся скованности.



The background of the page is a vibrant, abstract pattern of wavy, parallel lines in shades of yellow and orange. The lines are arranged in a way that creates a sense of movement and depth, with some lines appearing to recede into the distance while others seem to come forward. The overall effect is a dynamic and energetic visual field.

«Никогда не откладывай лечение на потом»
(Гиппократ)

2 0 2 1