

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение комплекса ФК, выполняемых в положении сидя
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, восстановление атрофированных мышц, улучшение когнитивных функций, поднятие настроения
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Рекомендации к выполнению упражнений 3. Правила выполнения упражнений в положении сидя 4. Комплекс ФК, выполняемых в положении сидя 5. Американская адаптивная гимнастика на стуле 6. Комплекс ФК, выполняемых в положении сидя для людей с ограниченными возможностями 6.1. Упражнения для инвалидов спинальныхников 6.2. Сидящие трицепсовые провалы 6.3. Сидеть и ходить
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Кубаренко Наталья Жоржевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Очень часто люди боятся движения - в основном потому, что боятся пораниться во время упражнений. Но недостаток физической активности ослабляет организм. Стабилизация ухудшается, что может привести к боли. Отсутствие движения также влияет на эмоциональное состояние человека. Понятно, что мы можем избегать физических нагрузок. Трудно думать о какой-либо деятельности, если вы сопровождается болезненностью, общей слабостью или апатией.

Заниматься физкультурой необходимо не только в юности, но и в зрелом, и даже в преклонном возрасте.

Конечно, людям с возрастом не стоит перегружать организм непомерными физическими нагрузками, а вот регулярно делать зарядку, включающую комплекс различных щадящих упражнений, для поддержания здоровья просто необходимо.

Физкультура обязательно поможет человеку укрепить сосуды и сердце, мышцы и опорно-двигательный аппарат, поддержать в норме давление и непременно создаст позитивное настроение. Выполнять несложные гимнастические движения доступны практически все.

Но что делать людям, кто ограничен в движении, имеет противопоказания, либо просто уже не в состоянии выполнять гимнастику стоя? В этом помогут упражнения, выполняемые в положении сидя.

Упражнения, выполняемые в положении сидя позволяют выполнять практически все виды дыхательной гимнастики, а также, при необходимости, выполнять упражнения с предметами: гимнастической палкой, обручем, мячом, эспандерами, резиновой лентой, гантелями.

Заниматься несложными физическими упражнениями в положении сидя и в спокойном темпе рекомендовано даже людям, которые, уже в силу глубоких возрастных изменений, не могут передвигаться и вынуждены соблюдать постельный режим, но ещё могут сидеть.

Комплекс упражнений в положении сидя, может сочетать себе различные дополнительные техники, воздействующие не только на все группы мышц, но и облегчающие нагрузку на суставы нижних конечностей, на сердце, это позволяет использовать его людям с ограниченной подвижностью в качестве реабилитации.

Как и другие виды физических нагрузок, упражнения выполненные в положении сидя, способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению осанки, восстановлению атрофированных мышц; благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервные системы, снижают вес, нормализуют работу внутренних органов, улучшают когнитивные функции, общее самочувствие, поднимают настроение.

2. Рекомендации к выполнению упражнений

Комплекс упражнений в положении сидя носит оздоровительную направленность.

Каких-то особых требований к упражнениям выполняемым в положении сидя, нет.

Тем не менее, перечислим **основные правила** для занятий, пусть даже они и выполняются в облегчённом исходном положении.

- Для выполнения упражнений необходимо выбрать прочный стул со спинкой, сидя на котором вы комфортно себя чувствуете, заниматься надо ежедневно, лучше несколько раз в день.
- Длительность одного занятия определяется по самочувствию – от 5-7 до 30-40 минут.
- Перед выполнением комплекса разминка не нужна, но при необходимости можно сделать небольшой самомассаж проблемных суставов.
- Силовые, координационные и упражнения для суставов следует выполнять в согласовании с дыхательными циклами и дополнительно чередовать с «чисто» дыхательными упражнениями.
- Количество повторов одного упражнения, как правило, – 6-10 раз, а при необходимости большей нагрузки, повышение происходит за счёт увеличения количества подходов (циклов) с небольшими паузами для отдыха между ними.
- Учитывая возраст занимающегося, темп и характер выполнения упражнений – спокойный, без рывков и дёрганий, медленный или средний.
- Нельзя качать пресс раньше, чем через 1,5 часа после приёма пищи.
- Нужно правильно дышать для большей эффективности: на подъёме делать выдох, вернувшись в исходную позицию – вдох.
- Выполнять все движения с выпрямленной спиной и опущенными плечами. Делать упражнения плавно, чтобы не повредить связки.
- Нагрузку нужно увеличивать постепенно, вредно в первый же раз делать больше своих возможностей.
- Главное правило достижения желаемого результата – регулярность занятий. Нагрузку необходимо распределять равномерно. Поэтому, лучше через день по 10-20 минут, чем раз в неделю – 2 часа.

Рекомендации к выполнению упражнений:

- после острого периода заболевания и перевода на полупостельный режим;
- после инфарктов и инсультов, при сердечно-сосудистых и лёгочных заболеваниях, степень тяжести которых не даёт возможности заниматься стоя, а также получать кардионагрузки (делать упражнения в движении, ходить, работать на велотренажёре, плавать);
- при лечении подагры, артритов и артрозов;
- при тяжёлой степени диабета с осложнениями на сердце и ноги;
- временно или постоянно передвигающихся на инвалидной коляске.

3. Правила выполнения упражнений в положении сидя

Для выполнения упражнений в положении сидя, как и для любых других занятий «обычной» физкультурой, существуют как частные, так и общие противопоказания.

Делать упражнения сидя на стуле запрещено при:

- патологиях, накладывающих запрет на пребывание в положении сидя, например, после операций или переломов позвоночника в поясничном и крестцовом отделе, после переломов тазобедренного сустава или при дегенеративно-дистрофических изменениях в нём;
- остром болевом синдроме в любой части тела или внутреннем органе;
- острой форме инфекционного или простудного заболевания;
- высоком артериальном, внутриглазном или внутричерепном давлении;
- повышенной температуре тела;
- плохом самочувствии, которое, по опыту, может привести к развитию сердечного приступа или гипертоническому кризу.

Примечания.

При поражении тазобедренного сустава или при восстановлении после перелома шейки бедра, как можно дольше не сидите, тем более не занимайтесь ФК сидя на стуле. Такие упражнения доступны только на финальном этапе реабилитации. Занимайтесь лёжа, на четвереньках или стоя.

Тренировки сидя не дают полноценной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Для людей, имеющих определённые проблемы со здоровьем, можно выполнять упражнения, которые проводятся в положении сидя (на стуле, на кровати, в инвалидной коляске).

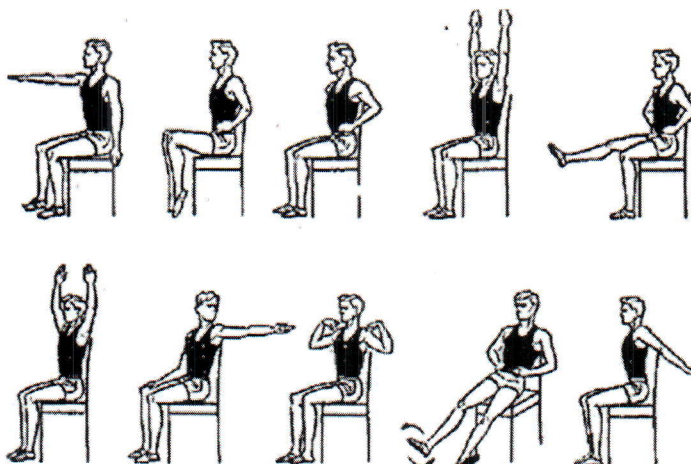
Такая гимнастика для людей способна восстановить организм после болезни и удержать физическую форму на достигнутом уровне.

Кроме того, занятия в положении сидя рекомендуют выполнять людям очень преклонного возраста, для которых сами по себе передвижения затруднительны. То есть для тех, кому прописан постельный режим, но не противопоказано сидячее положение. В некоторых случаях может быть полезна гимнастика при остеопорозе позвоночника.

4. Комплекс ФК, выполняемых в положении сидя

Рассмотрим вариант комплекса упражнений ФК, выполняемых в положении сидя:

- Кисти рук лежат на коленях. Кулаки при этом сжимаются с небольшим усилием. Выполняем около 15–20 раз.
- Одну руку поднимаем вверх (через сторону), стремясь дотянуться до противоположного уха. Возвращаемся в исходное положение. То же самое проделываем и с другой рукой. Повторите упражнение 10 раз.
- Выполняем наклоны поочерёдно в каждую сторону, скользя руками по задним ножкам стула. Упражнения делаются максимально аккуратно и плавно, без резких движений. Выполните по 10 наклонов в каждую сторону.
- Вращения туловища назад. Для этого спинка стула обхватывается с одной стороны руками, которые опускаются на колени. Оставаясь в таком положении, проворачиваем, насколько это возможно, туловище с другой стороны стула. Делаем упражнение по 10 повторов.
- Наклоняйте голову попеременно то к одному, то к другому плечу. Старайтесь выполнять движения плавно, аккуратно растягивая мышцы шеи. Сделайте не менее 10 повторов.
- На вдохе разведите руки в стороны, а на выдохе крепко обхватите себя. Повторите упражнение 15 раз.
- Кисти опустите на плечи и выполните круговые движения вперёд и назад (не менее 10 раз).
- Сцепите кисти в замок и потянитесь вперёд от себя, распрямляя руки в локтях. Далее возвратите кисти к себе и расслабьтесь. Повторите упражнение 15–20 раз.
- Оставьте кисти сомкнутыми. Старайтесь надавливать поочерёдно на каждую кисть, распрямляя пальцы. Также повторяем около 15–20 раз.
- Не размыкая кистей, проворачивайте их, меняя стороны, применяя небольшое усилие. Повторите 15–20 раз.

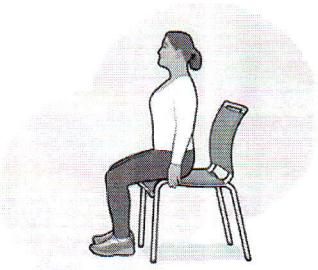
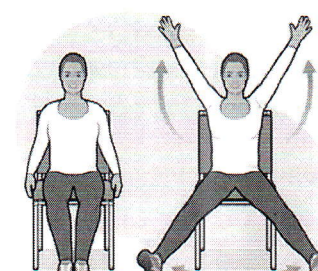
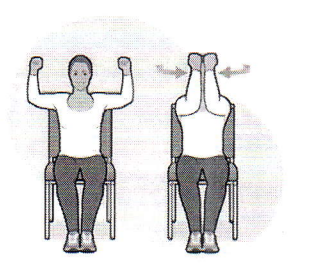


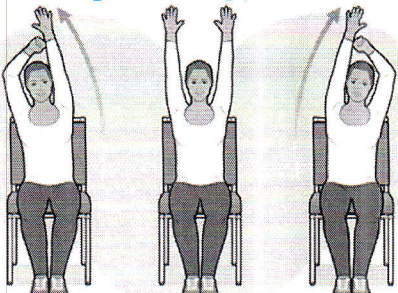
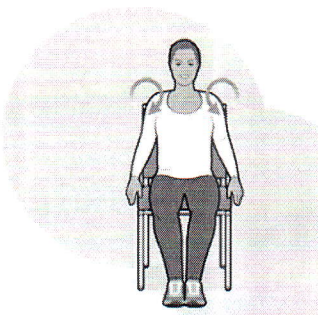
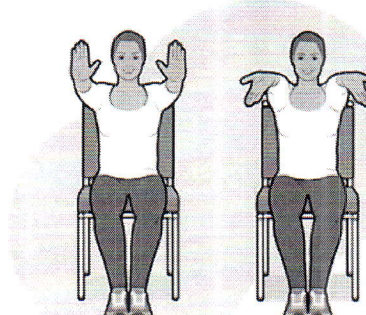
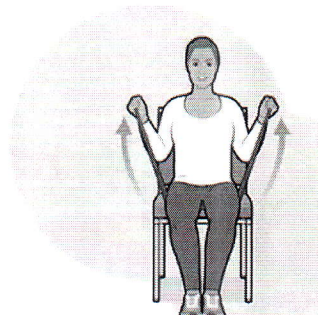
5. Американская адаптивная гимнастика на стуле

Автор этого комплекса - Лианн Лэнгдон говорит, что источник здоровья и лучший препарат для продления молодости, который вам даже не нужно покупать – это регулярные и умеренные физические упражнения.

Тем людям, у которых есть осложнённый диабет, проблемы с мобильностью и сохранением баланса, диабетическая стопа и невропатия, североамериканский Совет по физическим упражнениям (ACE) рекомендует делать следующий комплекс физических адаптивных упражнений.

Эта подборка подходит также и для тех, кто ищет упражнения для людей с больной спиной и ногами:

Изображение и название	Краткая инструкция
Диафрагмальное дыхание 	Сядьте прямо, вытяните спину и шею «в струнку». Приподнимите подбородок. Не опирайтесь на стул руками, они должны свободно вдоль тела. Сделайте несколько дыхательных циклов диафрагмального дыхания. Используйте его в дальнейшем, в качестве пауз для отдыха между другими упражнениями, этого или других, описанных ниже комплексов.
Маршевая ходьба сидя 	Ходьба сидя с движениями руками и ногами должна продолжаться достаточно долго. Требуемый аэробный эффект наступает на 20 минуте ходьбы. Поэтому, для облегчения выполнения, включите соответствующую музыку. Для разнообразия периодически делайте руками движения, имитирующие боксерские удары, апперкоты, крюки. Следите за положением спины и шеи.
«Прыгающий домкрат» сидя 	Сядьте прямо, соедините стопы, согните локти, подтяните кулаки к плечам. На вдохе, одновременно разведите руки вверх и в стороны, разжав кулаки и растопырив пальцы, и расставьте ноги с упором на пятки. Делая выдох вернитесь в исходное положение. Делать «Прыгающий домкрат» надо достаточно долго – 10 минут. При появлении чувства усталости делайте небольшие паузы.
«Прятки» 	Разводите и сводите руки перед собой так, как это показано на рисунке. Не забудьте про дыхание. На вдохе разводите руки, а на выдохе сводите. В дальнейшем, для усиления эффекта, это упражнение необходимо делать с гантелями, вес которых нужно будет постепенно увеличивать. Дозировка нагрузки – минимум 5 минут, с паузами для передышки и отдыха.

«Лазанье по верёвке на руках» 	Подняв руки вверх, и вытянув как можно сильнее спину, дополнительно растягивайте мышцы спины, имитируя руками перебирание по верёвке. Дышите произвольно, поверхностно и неглубоко. Дозировка – 3 цикла движений до усталости, с паузами для отдыха.
Круги плечами 	В качестве небольшой передышки, а также для профилактики плечелопаточного периартрита и проблем с роторной манжетой плечевых суставов, сделайте несколько (8-10) движений плечами вперёд, а затем назад. Двигайте суставами медленно, согласуя движения плеч с дыханием. В момент, когда плечи почти касаются ушей, делайте вдох, а в самой низкой точке – выдох.
Работа запястьями и голеностопами 	В пожилом возрасте не стоит забывать и о таких важных суставах, как лучезапястные и голеностопные. Сперва сделайте вращательные движения в запястьях, а затем, каждой ногой, по очереди, носком начертите в воздухе свою фамилию, имя и отчество. В качестве аутотренинга можно «писать» носочком не ФИО, а мотивационно-лечебные девизы.
Растягивание эластичной ленты 	Предпоследнее упражнение предлагает ещё раз дать силовую нагрузку на мышцы спины, живота и плечевого пояса. Сев на эластичную резиновую ленту, возьмите её за концы. Разводите руки в разных направлениях (вверх, вперёд, назад, в стороны, по диагоналям), тем самым прорабатывая разные мышечные группы. Разводя руки, делайте вдох, возвращая в исходное положение – выдох.

После завершения этого комплекса ФК движений не торопитесь. В течение нескольких минут посидите спокойно, периодически делая глубокие вдохи и выдохи, поднимая и опуская руки, делая ими вибрирующие движения.

6. Комплекс ФК, выполняемых в положении сидя для людей с ограниченными возможностями

Существует огромное количество упражнений для людей с ограниченными возможностями и столько же способов адаптировать их в соответствии с их потребностями. Всегда совершенствоваться — это единственный способ стать мастером. Имейте в виду, что увеличение повторений улучшит вашу выносливость, а увеличение веса улучшит вашу силу.

Внимание: все упражнения делаются мягко, плавно, исключая рывки. Перед занятиями проконсультируйтесь со специалистом.

6.1. Упражнения для инвалидов-спинальников

1. **Разогреваем и растягиваем мышцы шеи.** Сидя в коляске, поворачиваем головой влево-вправо по 10 раз. Движения очень плавные без рывков. Далее совершаем наклоны головой — стремимся к плечу 10 раз, вперед-назад 10 раз. Заканчиваем полукруговыми движениями по 5 в каждую сторону (если кружится голова, уменьшите количество движений или вообще оставьте их).

2. **Теперь во внимании руки.** Вращаем кисти рук, затем вращаем предплечья, заканчиваем вращением всей рукой. Можно присоединить плечевые вращения, когда руки опущены вниз.

3. Переплетаем пальцы, вывернем переплетение и **тянемся к потолку** вывернутыми руками.

4. Сидя в коляске, ложимся так, чтобы грудь располагалась на коленях. В это время **сцепляем руки за спиной** и поднимаем как можно выше — 5-6 раз.

5. **Упражнения-наклоны** из положения «сидя», к положению «грудь на колени, руки за спиной». При каждом наклоне тянемся верхней частью тела вперед, затем можно задерживаться в таком состоянии на несколько секунд.

6. Сидим прямо. **Согнутая рука заводится за затылок** и опускается вдоль спины, стремясь как можно ниже. Каждой рукой до 8 раз.

7. Схожее упражнение — сидя в коляске, **заводится согнутая рука снизу** спины как можно выше. Также до 8 раз. При достаточной тренировке можно сцеплять руки в замок.

8. **Упражнения для растяжки мышц верхней части спины — наклоны.** Плечи опускаются по очереди, пальцы той руки, плечо которой опущено, находятся на оси колеса. Совершаем при этом наклоны головой в противоположную сторону, как будто хотим перевернуть коляску набок.

9. **Упражнение с небольшим весом — нужны гантели примерно по 2 кг.** Берём гантели и опускаем их между ног, чтобы большие пальцы, указывали на пол. Далее по диагонали разводим руки в стороны и поднимаем гантели до уровня плеч.

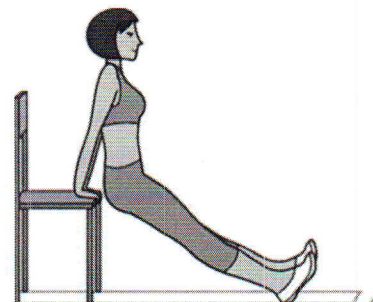
Повторяйте упражнение каждые 10 раз без остановки, а затем отдыхайте от 30 секунд до 1 минуты. Повторите еще 10 раз, отдохните снова и повторите в третий раз. В большинстве случаев постарайтесь оставить 48 часов между тренировками, чтобы дать полностью отдохнуть мышцами и суставами. Напряженные ткани требуют времени для восстановления!

6.2. Сидящие трицепсовые провалы

Это упражнение усилит ваши трицепсы, грудную клетку и переднюю часть плеч. Укрепление этих частей человеческого тела будет особенно полезно, если есть возможность расстаться с инвалидным креслом.

Упражнение подходит для инвалидов, имеющих силу в верхней части тела.

Сидя, положите руки на подлокотники кресла-коляски или другого кресла. Убедитесь, что они находятся прямо под вашими плечами. Поднимитесь вверх, пока руки не будут полностью вытянуты, а затем медленно опустите себя вниз, пока вы снова не усядетесь.



Модификация

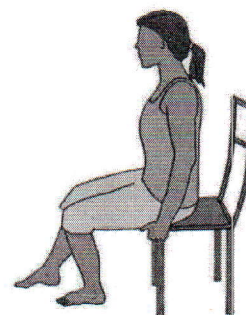
Если у вас не хватает силы руки, но есть сила в ногах, вы можете использовать их, чтобы немного помочь себе. Но постарайтесь, чтобы ваши руки выполняли как можно большую часть работы. Начните с небольшого количества повторений (возможно даже 1-2), постепенно мышцы будут крепнуть, и вы сможете увеличить число повторов.

Колено поднимается

Это отличный способ укрепить сгибатели бедра — мышцы вокруг бедра, которые помогут ему двигаться, — и, следовательно, облегчить перенос, ходьбу и сгибание

Упражнение подходит для инвалидов с некоторым контролем над нижней частью тела.

Сидя, поднимите одно колено вверх, пока ваша нога не окажется в нескольких сантиметрах от земли. Опустите медленно и также повторите. После того, как вы завершили повторы на одной ноге, повторите это на другой.



Модификация

Если вы изо всех сил пытаетесь полностью снять свою ногу с пола, можете использовать икроножную мышцу, чтобы согнуть лодыжку, которая поможет движению. Будьте осторожны, чтобы не дать икрам выполнять всю работу.

6.3. Сидеть и ходить

Для тех, кому нужно практиковать ходьбу, это упражнение идеально. Преимущества двойные.

Сидячие упражнения укрепляют ноги, а короткая прогулка после этого служит для тренировки ожидаемой уверенной ходьбы.

Подходит для инвалидов с некоторым контролем над нижней частью тела.

Начните с двух стульев, расположенных на некотором расстоянии друг от друга, но держите их лицом друг к другу.

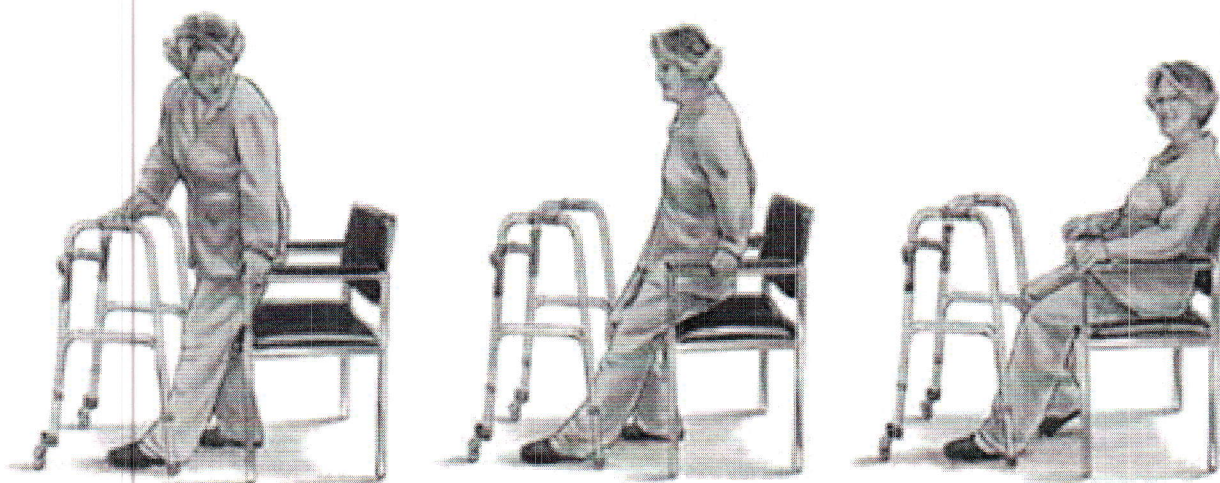
Сидя в одном из них, выполните любые доступные сидячие упражнения, укрепляющие ноги (например, предыдущее).

Затем, поднявшись, подойдите к другому стулу.

Повернитесь, сядьте на второй стул, затем снова встаньте и вернитесь к первому стулу.

.

.



Модификация

Упражнение может быть сделано с помощью костылей, ходунков или помощника до тех пор, пока не будут наблюдаться постепенные улучшения. После чего помощь уменьшается. Вы также можете менять расстояние стульев.

Регулярно выполняйте упражнения,
чтобы добиться лучших результатов.
Немного настойчивости и всё получится!