

# Сохранение активности с рассеянным склерозом (РС).

Программу предложили



**Пол Ван Эш (Paul Van Asch), магистр наук**  
Президент сообщества Move to Sport vzw  
Физиотерапевт, Центр физиотерапии Fit Up, Контих, Бельгия

**Жок де Брюн (Joke De Bruyn), магистр наук**  
Физиотерапевт, Центр физиотерапии Fit Up, Контих, Бельгия

**Изабель Ван де Путте (Isabelle Van de Putte), магистр наук**  
Физиотерапевт, Национальный центр по исследованиям РС, Мельброк, Бельгия

# Сохранение активности с РС

- Мы располагаем достаточным количеством научных доказательств того, что физические упражнения и тренировки улучшают мышечную силу и подвижность людей с рассеянным склерозом (лсРС). Неоднократно было продемонстрировано снижение уровня усталости, депрессии и общее положительное влияние на уровень жизни.
- Но если вы не будете тренироваться, то эти ощущения быстро исчезнут. Поэтому в условиях распространения Covid-19, когда многие ваши ежедневные или регулярные сеансы физиотерапии были обоснованно приостановлены на некоторое время, очень важно продолжать заниматься дома.

**С полным вниманием к возможностям каждого!**

# Сохранение активности с РС

- Оптимальный вариант — заниматься несколько раз в неделю.
- Важными компонентами вашей программы тренировок являются как аэробные (выносливость), так и анаэробные (устойчивость/сила) упражнения, а также растяжка (гибкость).
- Важнейшими приоритетами в период карантина из-за Covid-19 являются безопасность (гигиенические процедуры и социальная дистанция) и предотвращение падений во время выполнения упражнений.
- Конечно же, вы должны заниматься в соответствии с собственными возможностями.

# Сохранение активности с РС

- В приведенной ниже таблице представлен обзор актуального уровня технического развития, а также новейшие научные рекомендации в области программ физических упражнений и физической активности для лсРС.
- Продолжать заниматься подобными упражнениями в сложившейся ситуации с распространением Covid-19 не так просто, поэтому мы предлагаем вам несколько несложных программ, которые позволят вам сохранять активность!
- Ведь самое важное — это

**СОХРАНЯТЬ АКТИВНОСТЬ**

# Сохранение активности с РС

ЛсРС, у которых отсутствуют или имеются средние ограничения по физической нагрузке  
EDSS 0-3,5

## Аэробные упражнения

3 раза в неделю, не менее 30 минут  
Ходьба, езда на велосипеде, занятия на орбитреке...

## Анаэробные упражнения

2 раза в неделю с 2 днями отдыха в промежутке между занятиями  
2 занятия, 10 подходов  
Комплексная тренировка

## Растяжка

Ежедневные занятия и упражнения после занятий

## Примечание

Если вы ощущаете небольшое обострение симптомов во время и после тренировки — это вполне обычное явление.  
Эти ощущения должны исчезнуть через 30-60 минут после тренировки!

лсРС, испытывающие затруднения при передвижении (+/- 500 м) Использование вспомогательных средств  
EDSS 4-6,5

## Аэробные упражнения

3 раза в неделю, не менее 30 минут (разрешены периоды отдыха, либо 2 подхода по 15 минут, либо 3 подхода по 10 минут в день)  
Ходьба, езда на велосипеде, занятия на орбитреке...

## Анаэробные упражнения

2 раза в неделю с 2 днями отдыха в промежутке между занятиями  
2 занятия, 10 подходов  
(Тренируйте все группы мышц, но сосредоточьтесь на наиболее слабых)

## Растяжка

Ежедневные занятия и упражнения после занятий

## Примечание

Безопасность прежде всего!  
Не допускайте падений, тренируйтесь, используя опоры или в сидячем положении!



ЛсРС, которые не могут самостоятельно передвигаться и нуждаются в инвалидной коляске  
EDSS > 6,5

## Аэробные упражнения

Постарайтесь приложить некоторые усилия, чтобы почувствовать, как возрастает частота сердцебиения  
Педальные, ручные тренажеры...

## Анаэробные упражнения

2 раза в неделю  
2 занятия, 10 подходов  
(Тренируйте как можно большее количество мышечных групп, но сосредоточьтесь на функциональных и дыхательных мышцах)

## Растяжка

Необходимо выполнять ежедневно для всех мышечных групп с целью предотвращения контрактур

## Примечание

Конечно, возможности в этом случае более ограничены, однако не стесняйтесь применять креативный подход  
обсуждать определенные моменты с вашим физиотерапевтом / обращаться к нему при возникновении вопросов по вашей программе занятий дома!

# Сохранение активности с РС

## Продолжайте движение

### Программы упражнений

- Это разнообразные программы упражнений с различной последовательностью, включающие развитие силы, выносливости, устойчивости, равновесия, а также функциональные тренировки.
- Старайтесь по возможности выполнять упражнения как можно точнее, но самое главное сейчас — начать ими заниматься в условиях пандемии Covid-19.
- Не забывайте о креативном подходе, многие упражнения можно выполнять как в положении стоя, так и сидя. Адаптируйте их к собственным потребностям и возможностям.
- Новые программы упражнений будут регулярно появляться в сети. В них мы постараемся включить упражнения для всех лиц с РС.

# Сохранение активности с РС

## Продолжайте движение

### Общие рекомендации.

- Периодичность: 2-3 раза в неделю
- По возможности выполняйте упражнения вместе с домочадцами
- Соблюдайте правила безопасности как для Covid-19, так и для предотвращения падений
- На видеозаписях мы показываем все упражнения по 2 раза; после этого попытайтесь самостоятельно выполнить два подхода по 10 повторений для каждого упражнения.
- Не принуждайте себя — наслаждайтесь занятием!
- Не забывайте об аэробных занятиях (ходьба, езда на велосипеде, занятия на орбитреке...)

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ**

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

- Шаги на месте и махи руками (2 подхода по 30 сек.)
- Выпады вперед, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Выпады в стороны, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Приседания, 1 подход, 10 повт.
- Выпады с приседанием, 1 подход, 10 повт. для левой и правой ноги
- Прыжки на месте, ноги в стороны, 2 подхода по 10 повт.
- Прыжки на месте, со сменой ног — вперед и назад, 2 подхода по 10 повт.
- Приседания, 1 подход, 10 повт.
- Выпады с приседанием, 1 подход, 10 повт. для левой и правой ноги

### Примечание.

Многие из этих упражнений можно сочетать с движениями рук

Вы также можете взять в руки утяжелители... (или маленькие бутылочки с водой)

Проявляйте фантазию!

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

Шаги на месте и махи руками

2 подхода по 30 сек.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады вперед

и махи руками (используйте утяжелители...)

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады в стороны

и махи руками (используйте утяжелители...)

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Приседания

Сгибайте колени наугол не более  $90^\circ$ , колени не должны выходить за линию пальцев ног, держите спину как можно прямее, одновременно разводите руки в горизонтальном положении  
1 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады с приседанием

Переместите корпус вперед, согните заднюю ногу по направлению к полу, затем вернитесь в исходное положение, держите спину как можно прямее; передняя часть колена не должна выходить за линию пальцев ног  
1 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

**Прыжки на месте, ноги в стороны**

2 подход, 10 повт.

**Прыжки на месте, со сменой ног — вперед и назад**

2 подход, 10 повт.

**Комбинируйте с махами руками вперед и в стороны**

**Используйте утяжелители...**

# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Приседания

Сгибайтесь колени на угол не более  $90^\circ$ ,  
колени не должны выходить за линию пальцев ног, держите спину как  
можно прямее,  
одновременно разводите руки в горизонтальном положении  
1 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 1

### Выпады с приседанием

Переместите корпус вперед, согните заднюю ногу по направлению к полу, затем вернитесь в исходное положение, держите спину как можно прямее; передняя часть колена не заступает за границы пальцев ног.

1 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

- Лежа на спине с согнутыми ногами, поочередно поднимайте колени, 2 подхода по 10 повт.
- Лежа на спине с согнутыми ногами, одновременно поднимайте колени, 2 подхода по 10 повт.
- Мостик. Лежа на спине с согнутыми ногами, поднимайте таз, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)
- С опорой на руки и колени.
  - «Супермен». Вытягивайте правую руку и левую ногу, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)  
Вытягивайте левую руку и правую ногу, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)
  - Вытягивайте правую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
  - Вытягивайте левую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Движения в разные стороны, с опорой на голову, согнув нижнюю ногу; поднимайте верхнюю ногу вверх и в стороны  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Встаньте в планку, сделав упор на предплечья и ноги, затем поднимите корпус и удерживайте его в горизонтальном положении;  
сохраняйте это положение в течение 20-30 сек., 5-10 повт.

**Примечание.** Не переусердствуйте, если вы еще не привыкли к таким упражнениям,

Начинайте постепенно, только с 1 занятия вместо 2, выполняя упражнения по 10 (или 5) повторов

# Сохранение активности с РС

## Программа 2

**Лежа на спине, ноги согнуты**

Поочередно поднимайте колени

2 подхода по 10 повт. — правое

2 подхода по 10 повт. — левое



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

**Лежа на спине, ноги согнуты**

**Поднимайте оба колена**

**2 подход, 10 повт.**



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

**МОСТИК. Лежа на спине, ноги согнуты**  
Поднимите таз и удерживайте это положение в течение 5 сек. (подъем таза)  
1 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

### «СУПЕРМЕН». С опорой на руки и колени

Вытягивайте левую руку и правую ногу, удерживайте это положение в течение 5 сек.

Вытягивайте правую руку и левую ногу, удерживайте это положение в течение 5 сек.

2 подхода, по 10 повт. на обе руки и ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

### С опорой на руки и колени

Вытягивайте правую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение

Вытягивайте левую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

Движения в стороны, с опорой на голову,  
согнув нижнюю ногу

Поднимайте прямые ноги вверх и в стороны  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 2

**Планка.** Встаньте в планку с упором на предплечья и ноги, затем поднимите корпус и удерживайте его в горизонтальном положении; сохраняйте это положение в течение 20-30 сек., 5-10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 3

- Убедитесь в работоспособности тормозов вашего ролятора!
- Поочередно поднимайте колени, макс. 90°, 2 подхода по 10 повт., или шагайте на месте, 2 подхода по 30 сек.
- Приподнимайтесь на пальцах ног (не задерживаясь в этом положении) и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Отводите одну ногу в сторону, держите корпус как можно прямее, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Поднимите правую руку как можно выше и одновременно обопритесь левой рукой об упор на вашем роляторе, затем поменяйте руку; 2 подхода по 10 повт. для левой и правой руки
- Встаньте у ролятора, вытяните правую руку и возьмитесь за сиденье ролятора, вытяните левую руку и возьмитесь за сиденье ролятора, затем возьмитесь правой рукой за упор, после чего проделайте то же самое правой рукой, 2 подхода по 10 повт.
- Встаньте у ролятора, медленно согните колени и руки, затем вернитесь в исходное положение 2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании ног, 2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании рук

### Примечание.

Убедитесь в работоспособности тормозов!

Если 2 подхода по 10 повт. для вас слишком много, делайте 1 подход по 10 повт. утром и 1 подход по 10 повт. вечером

# Сохранение активности с РС

## Программа 3

### Встаньте у ролятора

Поочередно поднимайте колени, макс. 90°,  
2 подхода по 10 повт.

Или шагайте на месте, 2 подхода по 30 сек.



# Сохранение активности с РС

## Программа 3

### Встаньте у ролятора

Приподнимайтесь на пальцах ног (не задерживаясь в этом положении) и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 3

### Встаньте у ролятора

Отводите 1 ногу в сторону, держите корпус как можно прямее,  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 3

### Встаньте у ролятора

Поднимите правую руку как можно выше и одновременно обопритесь левой рукой об упор на роляторе, смените руки, 2 подхода по 10 повт. для левой и правой руки



# Сохранение активности с РС

## Программа 3

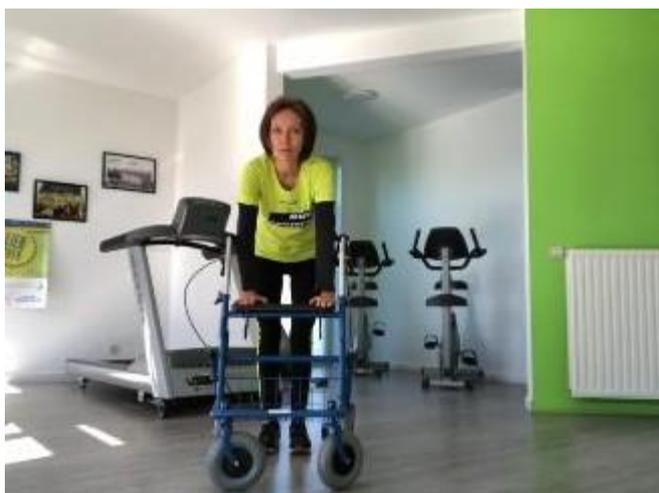
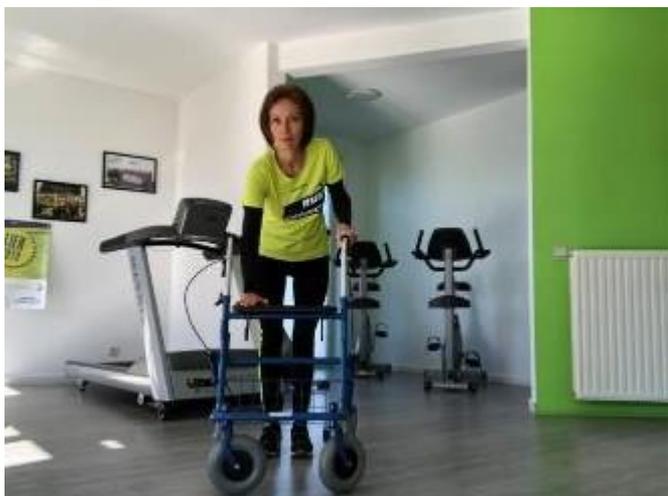
### Встаньте у ролятора

- Вытяните правую руку и возьмитесь за сиденье ролятора,
- вытяните левую руку и возьмитесь за сиденье ролятора,
- затем возьмитесь правой рукой за упор, после чего проделайте то же самое правой рукой, 2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 3



# Сохранение активности с РС

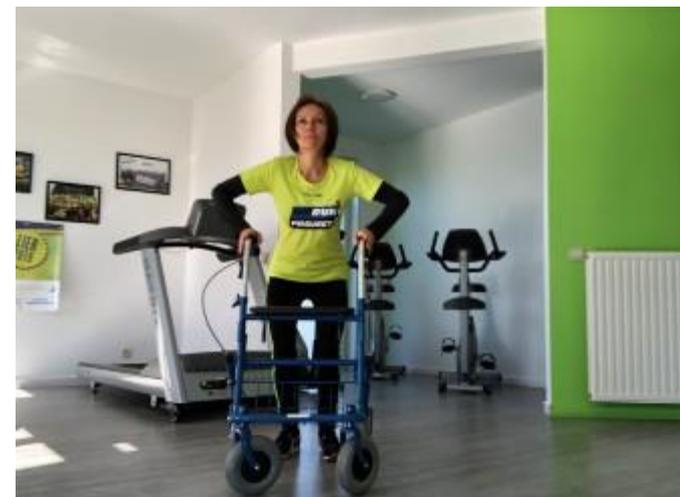
## Программа 3

### Встаньте у ролятора

Стоя у ролятора, медленно сгибайтесь колени и руки, затем возвращайтесь в исходное положение,

2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании ног

2 подхода по 10 повт., сосредоточьтесь на сгибании рук



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

- Прижав руки к телу, согните их и медленно распрямляйте, 2 подхода по 10 повт.
- Поднимите руки вверх на  $90^\circ$  (горизонтально) 2 подхода по 10 повт.
- Поднимите руки вверх в разные стороны на  $90^\circ$  (горизонтально), 2 подхода по 10 повт.
- Вытяните руки, отведите их от корпуса, затем согните руки и полностью вытяните их вверх, снова согните и вернитесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Вытяните руки, держа их около корпуса, согните локти под углом  $90^\circ$ , поверните предплечья наружу, не отводя руки от корпуса, после чего вернитесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Отведите правую руку назад, растягивая спину (распрямитесь, стараясь стать выше), вернитесь в исходное положение, затем повторите то же самое для левой руки.  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги

### Примечание.

- Данные упражнения можно выполнять в положении стоя и/или сидя (кресло-коляска, кресло с опорой для спины или без нее). (См. видео)
- Всегда старайтесь держать корпус как можно прямее и вытягиваться вверх.
- Можно использовать бутылки с водой, утяжелители или эластичные бинты (см. видео)
- Проявите креативность, но будьте осторожны и не переусердствуйте!

# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Прижмите руки к телу, согните их,  
затем медленно выпрямите,  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Поднимите руки вверх на  $90^\circ$  (горизонтально),  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Поднимите руки вверх в стороны на 90° (горизонтально),  
2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Вытяните руки, отведите их от корпуса, затем согните их и полностью вытяните вверх, снова согните и вернитесь в исходное положение, 2 подхода, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Вытяните руки, держа их около корпуса, согните локти под углом  $90^\circ$ , поверните предплечья наружу, не отводя руки от корпуса, после чего вернитесь в исходное положение, 2 подход, 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 4

### Сядьте или встаньте

Отведите правую руку назад,  
растягивая спину (распрямитесь, стараясь стать выше),  
вернитесь в исходное положение, затем повторите то же самое для левой руки.  
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

### Упражнения для дыхания и релаксации

В период пандемии, вызванной Covid-19, очень важно периодически отдыхать

- Упражнение 1 — 2 раза в день: желательно 1 раз утром и 1 раз перед сном в тихом месте и с закрытыми глазами, чтобы максимально сократить число раздражающих факторов. Постарайтесь вспомнить радостные и приятные моменты...
- Если в начале упражнения вам трудно сосредоточиться, начните с 2 подходов по 5 минут и увеличивайте время до 2 подходов по 10 минут.
- **Процедура выполнения.**
  - 4 сек. **ВДОХ** — задержка на 1-4 сек. **ВЫДОХ**, 10 повт.
  - В дальнейшем увеличьте время до 6-1-6 сек., 10 повт.
  - **Вдыхайте** через нос, **выдыхайте** через рот (не прилагайте значительных усилий)

# Сохранение активности с РС

## Программа 5

### 1/Базовое упражнение.

- Лежа на спине, дышите диафрагмой (животом), ноги согнуты под углом  $45^\circ$ , глаза закрыты, положите руки на живот, сделайте вдох через нос (4 сек.), задержите дыхание на 1 сек. и выдохните, не прилагая усилий, через рот (4 сек.)  
Делайте вдохи, как будто надуваете живот. Выдыхайте, словно «сдуваетесь», 10 повт.

#### -Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук.

Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.), на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

Сделайте вдох и поднимите руки в стороны и вверх (4 сек.), на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

#### - Диафрагмальное дыхание в сочетании с мостиком и движениями рук

Сделайте вдох и поднимите таз (4 сек.), на выдохе опустите таз (4 сек.), 10 повт.

Сделайте вдох и поднимите таз и руки (4 сек.), на выдохе верните таз и руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

# Сохранение активности с РС

## Программа 5

### 2/БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

- Сядьте на стул (обопритесь о спинку), ноги поставьте на пол, закройте глаза и положите руки на живот, сделайте вдох через нос (4 сек.), задержите дыхание на 1 сек. и выдохните, не прилагая усилий, через рот (4сек.)

Делайте вдохи, как будто надуваете живот — выдыхайте, словно «сдуваетесь», 10 повт.

### Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук.

Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.), на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.), на выдохе полностью согнитесь к ногам (4 сек.), 10 повт.

Сделайте вдох и поднимите руки в стороны и вверх (4 сек.), на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

Сделайте вдох, отведите 1 руку в сторону и вытяните корпус в том же направлении (4 сек.), на выдохе вернитесь в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

# Сохранение активности с РС

## Программа 5

### БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1

Лежа на спине, дышите диафрагмой (животом), ноги согнуты под углом  $45^\circ$ , закройте глаза и положите руки на живот, сделайте вдох через нос (4 сек.), задержите дыхание на 1 сек., выдохните через рот, не прилагая усилий (4 сек.)  
Делайте вдохи, как будто надуваете живот — выдыхайте, словно «сдуваетесь», 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**

Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.),

задержите дыхание на 1 сек.,

на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**  
Сделайте вдох и поднимите руки вверх и в стороны (4 сек.),  
задержите дыхание на 1 сек.,  
на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с мостиком**

Сделайте вдох и поднимите таз (4 сек.),  
задержите дыхание на 1 сек.,  
на выдохе опустите таз (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

### Диафрагмальное дыхание в сочетании с мостиком и движениями рук

Сделайте вдох и поднимите таз и руки (4 сек.),  
задержите дыхание на 1 сек.,

на выдохе верните таз и руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2.** Сядьте на стул (обопритесь о спинку), ноги поставьте на пол, закройте глаза и положите руки на живот, сделайте вдох через нос (4 сек.), задержите дыхание на 1 сек., выдохните через рот, не прилагая усилий (4 сек.)  
Делайте вдохи, как будто надуваете живот — выдыхайте, словно «сдуваетесь», 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**

Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.),

задержите дыхание на 1 сек.,

на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**  
Сделайте вдох и поднимите руки вверх (4 сек.),  
задержите дыхание на 1 сек.,  
на выдохе полностью согнитесь к ногам (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**

Сделайте вдох и поднимите руки вверх и в стороны (4 сек.),

задержите дыхание на 1 сек.,

на выдохе верните руки в исходное положение (4 сек.), 10 повт.



# Сохранение активности с РС

## Программа 5

**Диафрагмальное дыхание в сочетании с движениями рук**  
Сделайте вдох, отведите 1 руку в сторону и вытяните корпус в том же направлении  
(4 сек.), задержите дыхание на 1 сек.,  
на выдохе вернитесь в исходное положение (4 сек.), 10 повт.

