

Zasady wykonywania ćwiczeń:

1. Ćwiczenia wykonywane w bandażach kompresyjnych lub bez nich.
2. Ruchy symetryczne obu kończynami górnymi – jednocześnie lub naprzemiennie.
3. Wysokie pozycje ułożeniowe w fazie rozluźnienia i przerw między ćwiczeniami.
4. Spokojne, płynne, aktywne ruchy nie prowokujące bólu.
5. Ruchy obszerne, wykonywane w możliwie pełnym zakresie ruchu.
6. Pomoce do ćwiczeń: laska gimnastyczna lub ręcznik, gąbka, piłeczka.
7. Częstotliwość : 3 – 4 x dziennie przez ok. 15 – 20', stosując zasadę większej częstotliwości ćwiczeń, to znaczy: lepsze efekty dają ćwiczenia krócej trwające – około 15' często w ciągu dnia, aniżeli jednorazowa, długa sesja ćwiczeń (np. przez godzinę).
8. Każde z ćwiczeń powtarza się 6 – 10 x za wyjątkiem ćwiczeń oddechowych – patrz niżej.
9. Przerwy na odpoczynek oraz ćwiczenia oddechowe. Dostosowujemy intensywność ćwiczeń do aktualnych możliwości krążeniowo-oddechowych.
10. Uzupełniająca aktywność ruchowa – wysiłki aerobowe (o umiarkowanej intensywności, ale dłużej trwające, np. marsze, pływanie, taniec) 3 – 5 x tygodniowo
11. Ćwiczenia można wykonywać w analogiczny sposób także w pozycji leżącej, jeżeli pozycja siedząca lub stojąca nie jest możliwa przez cały czas ćwiczeń.

Przykładowy zestaw ćwiczeń przeciwobrzękowych:

- Pozycja wyjściowa (PW): siedząca lub stojąca, kończyny górne (KKG) wzdłuż tułowia; ruch (R): naprzemiennie wysuwanie i cofanie barków,
- PW: siedząca lub stojąca, KKG wzdłuż tułowia; R: naprzemiennie unoszenie i opuszczanie barków,

- PW: siedząca lub stojąca, KKG wzdłuż tułowia; R: krążenia barków w przód oraz w tył.

Ćwiczenie oddechowe: KKG wznos przodem powyżej poziomu stawu ramiennego (ale nie maksymalnie, aby uniknąć zmniejszenia przestrzeni podobojczykowej, które ma miejsce w pozycji maksymalnego uniesienia KG) – wdech, KKG do PW – wydech 2 – 3 powtórzenia (nie więcej niż 5 – 6 powtórzeń, aby uniknąć zjawiska hiperwentylacji).

Następnie KKG uniesione powyżej poziomu stawu ramiennego oraz zaciskanie pięści/wstrząsanie kończyny naprzemiennie przez ok. 10 sekund.

- PW: siedząca lub stojąca, KG oparta na klinie; R: zginanie i prostowanie w stawie łokciowym
- PW: siedząca lub stojąca, KG na klinie z gąbką lub piłeczką w ręce; R: ściskanie i rozluźnianie dłoni w rytmie serca,
- PW: siedząca lub stojąca, KG na klinie; R: odwodzenie i łączenie palców,
- PW: siedząca lub stojąca, KG na klinie; R: naprzemiennie ruchy odwodzenia palców i ich przeciwstawiania poprzez łączenie kolejnych palców z kciukiem,
- PW: siedząca lub stojąca, KG na klinie; R: ruchy palców jak podczas gry na pianinie/pisania na maszynie,
- PW: siedząca lub stojąca, KG na klinie; R: okrężne ruchy nadgarstka najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

Ćwiczenie oddechowe: KKG wznos bokiem powyżej poziomu stawu ramiennego – wdech, KKG do PW – wydech; 2 – 3 powtórzenia.

Następnie KKG uniesione powyżej poziomu stawu ramiennego oraz zaciskanie pięści/wstrząsanie kończyny naprzemiennie przez ok. 10 sekund.

- PW: siedząca lub stojąca, ręcznik lub laska gimnastyczna; R: wznos KKG przodem, utrzymanie przez 3 – 4s i powrót do PW,

- PW: siedząca lub stojąca, ręcznik lub laska gimnastyczna; R: krążenia laską trzymając oburącz przed sobą: najpierw w przód, potem w tył (ruch jak podczas wiosłowania),
- PW: siedząca lub stojąca, ręcznik lub laska gimnastyczna; R: trzymając laskę oburącz przed sobą skręty w prawą i lewą stronę na podobieństwo skrętów kierownicą.

Ćwiczenie oddechowe: PW: siedząca lub stojąca, palce splecione na głowie; R: ruchy łokci do przodu – wydech i do tyłu – wdech. 2 – 3 powtórzenia.

Następnie KKG uniesione powyżej poziomu stawu ramiennego oraz zaciskanie pięści/wstrząsanie kończyny naprzemiennie przez ok. 10 sekund.

- PW: siedząca, piłeczka w dłoni; R: wznos KKG bokiem, przekazanie piłeczki drugiej ręce, powrót do PW,
- PW: siedząca lub stojąca; R: wznos KKG, zaciskanie dłoni/wstrząsanie przez 3s, powrót do PW,
- PW: siedząca lub stojąca, KKG ułożone na łukach żebrowych; R: wdech nosem 1 – 2s, długi wydech 3 – 6s,
- PW: siedząca lub stojąca; R: wznos KKG, przekazanie piłeczki, powrót do PW,
- PW: siedząca stojąca, KKG wzdłuż tułowia, laska gimnastyczna/ręcznik; R: wznos KKG nad głowę, opuszczenie laski na ramiona, powrót do PW.

Ćwiczenie oddechowe: PW: siedząca lub stojąca, ręce oparte na biodrach; R: uniesienie obojczyków – wdech, rozluźnienie – wydech. 2 – 3 powtórzenia.

Następnie KKG uniesione powyżej poziomu stawu ramiennego oraz zaciskanie pięści/wstrząsanie kończyny naprzemiennie przez ok. 10 sekund.

Opracowanie: mgr fizjoterapii Jacek Małecki – Centrum Rehabilitacji MEDICO s.c., ul.

Komorowicka 23, 43-300 Bielsko-Biała, na podstawie: Opuchlik A, Włoch A, Biskup M. Profilaktyka i postępowanie przeciwobrzękowe. *Praktyczna fizjoterapia i rehabilitacja* 2016; 73: 40-48