

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для взрослых с повреждением
СПИННОГО МОЗГА

ВВЕДЕНИЕ

Данные рекомендации подходят для всех здоровых взрослых людей с хроническим повреждением спинного мозга (как травматическим, так и нетравматическим), включая тетраплегию и параплегию, независимо от пола, расы, национальности или социально-экономического статуса. Взрослым рекомендуется различная физическая активность, которая одновременно и приятна, и безопасна.

В дополнение к обычной физической активности при повседневной деятельности необходимо стараться проявлять дополнительную активность различными способами в течение всего дня.

Если вы недавно получили травму, беременны, склонны к автономной дисрефлексии или имеете другие медицинские состояния, вам следует поговорить с медицинским работником, чтобы выяснить, какие типы физических упражнений и какая нагрузка подходят именно вам. Под медицинским работником здесь понимается врач, физиотерапевт или квалифицированный специалист по физическим упражнениям.

Следование рекомендациям целесообразно начать с меньшей нагрузки, постепенно увеличивая длительность, частоту и интенсивность физических упражнений.



www.sciactioncanada.ca/guidelines

Для максимальной пользы от физических упражнений взрослые с повреждением спинного мозга должны выполнять:
аэробные упражнения продолжительностью не менее 20 минут с интенсивностью от умеренной до энергичной 2 раза в неделю и
силовые упражнения, состоящие из 3 подходов с 8–10 повторениями каждого упражнения для каждой крупной группы мышц 2 раза в неделю.

Как?	Аэробные упражнения	Силовые упражнения
Как часто?	Два раза в неделю	Два раза в неделю
Сколько?	Постепенно увеличивайте нагрузку, чтобы выполнять аэробные упражнения не менее 20 минут в течение каждого тренировочного занятия.	Повторения – это количество раз подъема и опускания груза. Старайтесь выполнять каждое упражнение с 8–10 повторениями. Это составляет 1 подход. Постепенно увеличивайте нагрузку до 3 подходов с 8–10 повторениями каждого упражнения.
С какой интенсивностью?	Эти упражнения необходимо выполнять с интенсивностью от умеренной до энергичной. Умеренная интенсивность: физические упражнения, которые воспринимаются как вполне тяжелые, но которые можно продолжать некоторое время, не уставая. Энергичная интенсивность: физические упражнения, которые ощущаются как действительно тяжелая работа почти на максимуме возможностей и которые нельзя выполнять очень долго, не уставая.	Выберите достаточно тяжелую нагрузку (свободные веса, тренажеры с блочной тягой, эспандеры и т. д.), чтобы можно было просто, но безопасно выполнить 8–10 повторений в последнем подходе. Обязательно отдыхайте в течение 1–2 минут между подходами и физическими упражнениями.
Каким образом?	Имеется много способов достижения этой цели, в том числе: <i>Упражнения для верхней части тела:</i> вращательные движения, «велосипед для рук», спортивные упражнения <i>Упражнения для нижней части тела:</i> ходьба по беговой дорожке с поддержкой веса тела, езда на велосипеде <i>Упражнения для всего тела:</i> велосипед с посадкой велосипедиста близкой к горизонтальной, водные упражнения	Имеется много способов достижения этой цели, в том числе: ■ Свободные веса ■ Эластичные эспандеры ■ Тренажеры с блочной тягой ■ Силовые тренажеры ■ Функциональная электрическая стимуляция