



# ЛФК, питание и нутритивная поддержка — главное лекарство от утомляемости

Как помочь ребёнку набираться сил даже в постели

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОНКОЛОГИЕЙ И НЕЙРОБЛАСТОМОЙ

# Утомляемость при лечении — не лень, а биохимия

Когда ребёнок постоянно устаёт, это не капризы и не слабость характера. За этим стоят реальные физиологические причины.

## Химиотерапия и облучение

Лечение требует колоссального расхода энергии — организм буквально «горит» в борьбе с болезнью.

## Анемия

Мало красных кровяных клеток — ткани и мозг не получают достаточно кислорода, и ребёнок чувствует постоянную тяжесть.

## Токсины и недоедание

Продукты распада опухоли и лекарств отравляют организм. Тошнота и боль мешают нормально есть — топлива не хватает.

- ❑ **Хорошая новость:** утомляемость можно значительно уменьшить, если сочетать щадящие движения (ЛФК) и правильное питание с нутритивной поддержкой. Эти два направления работают вместе, усиливая друг друга.



# ЛФК в постели — микро-шаги, которые творят чудеса

Не нужны тренажёры, физкультурный зал или часы занятий. Даже **2–3 минуты движений 3–4 раза в день** запускают механизмы восстановления в организме.



## Кровообращение

Больше кислорода поступает к мышцам и мозгу — ребёнок начинает чувствовать себя живее.



## Пищеварение

Стимулируется работа кишечника, уменьшаются запоры, которые сами по себе сильно усиливают слабость.




## Настроение

Движение — естественный антидепрессант. Даже лёгкая активность поднимает настроение и снижает тревогу.



## Мышцы

Предотвращает атрофию: чем слабее мышцы, тем труднее двигаться — ЛФК разрывает этот замкнутый круг.

 **Важно помнить:** не ждите, что ребёнок сразу будет делать «как здоровый». Начните с того, что ему по силам прямо сейчас — и это уже победа.

# ЛФК для самых слабых — даже одно движение в день имеет значение

Если ребёнок может только лежать и смотреть — это не повод ждать. Вот четыре простых упражнения, которые можно делать не вставая с кровати.

Упражнение	Как делать	Повторения
«Сжимай-разжимай»	Сжимать и разжимать пальцы рук — можно с мячиком-эспандером или просто в воздухе	5 раз
«Носок на себя»	Тянуть носок стопы на себя и от себя поочерёдно каждой ногой	5 раз каждой
«Повороты головы»	Медленно поворачивать голову влево-вправо (только если нет боли в шее)	3 раза
«Глубокий вдох»	Вдох — поднять руки вверх (если нет капельниц), выдох — медленно опустить	3–5 раз

 **Частота:** 1 раз в час по 1–2 минуты. Лучше чаще и понемногу. **Результат через неделю:** ребёнок сможет уверенно добавить ещё одно движение.

# ЛФК, когда чуть больше сил — добавляем сопротивление

Когда ребёнок может сидеть с поддержкой или приподниматься, пришло время мягко увеличить нагрузку. Эти упражнения уже задействуют мышцы активнее.

## Упражнения с сопротивлением

### 1 «Подъём руки с грузом»

Маленькая бутылочка с водой (1 00–2 00 мл) — поднимать и опускать плавно.

### 2 «Сгибание ног»

Лёжа на спине — сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по кровати.

### 3 «Мостик»

Приподнимать таз, опираясь на стопы и лопатки — задержаться 2–3 секунды.

### 4 «Крылья»

Лёжа на животе (если разрешено) — отводить прямые руки в стороны, как птица.

## Главное правило безопасности

Упражнение не должно вызывать сильную одышку или боль. Следите за ребёнком во время каждого движения.

### Остановитесь, если:


- Ребёнок покраснел или начал задыхаться
- Появилась тошнота или головокружение
- Ребёнок просит остановиться

Уменьшите нагрузку и попробуйте снова через несколько часов или на следующий день. Это не отступление — это забота.

# Лечебное питание — топливо для восстановления

При утомляемости организму **нужно больше** белка, сложных углеводов, витаминов группы В и железа. Каждый нутриент играет свою незаменимую роль.

Нутриент	Где содержится	Почему важен
Белок	Мясо, рыба, яйца, творог, бобовые	Строит мышцы и иммунные клетки
Железо	Красное мясо, печень, гречка (лучше гемовое из мяса)	Борется с анемией — главной причиной слабости
Витамины В1 2, В6, фолиевая	Мясо, яйца, зелень, цельнозерновой хлеб	Участвуют в производстве энергии в клетках
Сложные углеводы	Овсяная, гречневая каши, рис, макароны из твёрдых сортов	Дают долгую ровную энергию без скачков сахара
Жидкость	Вода, компоты, бульоны	Обезвоживание резко усиливает утомляемость

 **Что ограничить:** простые сахара — сладости, газировка. Они дают быстрый подъём энергии, а затем резкий спад, который только усиливает усталость.

# Нутритивная поддержка — когда ребёнок не может есть достаточно

## Проблема

Аппетит снижен, тошнит, слизистая рта болит. Ребёнок съедает 2 ложки — и всё. Обычной еды катастрофически не хватает для восстановления.

## Решение


Специальные **питательные смеси** — компактные, легко усваиваемые, богатые всем необходимым. Они не заменяют еду, а дополняют её.

## Как давать

- Маленькими порциями (30–50 мл) между приёмами пищи
- Через трубочку, из ложки или как коктейль
- Только по назначению врача-диетолога

## Типы смесей

Тип	Примеры и когда давать
Гиперкалорийные (1,5–2 ккал/мл)	Пепиджафорт, Инфантрин, Ресурс, Нутридринк — при истощении и сильной слабости
Сбалансированные (1 ккал/мл)	Нутрилон, Фрезубин, Нутриэн — для поддержки веса, дополнение к обычной еде
Модули (белок или углеводы)	Энерджи-модуль — добавка в кашу, суп или сок

 **Эффект:** уже через 5–7 дней ребёнок становится заметно активнее и меньше спит в течение дня.

# Как сочетать ЛФК и питание — режим дня

Вот практичный пример распорядка для слабого ребёнка. Его можно адаптировать под вашу ситуацию — главное, чтобы движение и питание чередовались ритмично.



**Золотое правило тайминга:** ЛФК лучше делать до еды или через 30–60 минут после. Не на голодный желудок (упадёт сахар) и не сразу после еды (тяжело двигаться).



# Как не переусердствовать — признаки переутомления


ЛФК должна давать энергию, а не отнимать последние силы. Ваша главная задача — чувствовать ребёнка и вовремя останавливаться.

## Остановитесь, если замечаете:

- Ребёнок просит остановиться или плачет
- Учащённое дыхание, потливость, бледность
- Головокружение или тошнота
- На следующий день состояние хуже, чем до занятий

## Что сделать в таком случае:

- Уменьшить количество повторений (не 5, а 2)
- Уменьшить амплитуду движений
- Увеличить паузы между подходами
- При температуре или инфекции — ЛФК отменить полностью, только пассивная гимнастика

-  **Золотое правило:** лучше недогрузить, чем перегрузить. Маленький шаг каждый день ценнее большого усилия раз в неделю.



# Пример успеха — история из практики

## РЕАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ

**Ребёнок, 6 лет, нейробластома, после 4 курсов химиотерапии.** Ест через раз, вес упал на 2 кг. Лежит весь день, встаёт только в туалет. Родители в отчаянии.

1

### Шаг 1

Ввели нутритивную смесь (Пепиджафорт) — 150 мл в день между едой, небольшими порциями

2

### Шаг 2

Начали с 2 минут ЛФК: сжимание пальцев и вращение стоп — без давления, с игрой

3

### Шаг 3

Каждые 2 дня добавляли одно новое движение — постепенно, без спешки

4

### Результат

Через 2 недели — сам садится в кровати и ест охотнее. Через месяц — вес восстановлен, 10–15 минут активных игр



**Вывод:** маленькие шаги + правильное питание = большие изменения. Этот путь доступен каждому ребёнку.

# Ваша домашняя программа против утомляемости

Всё, что вам нужно знать — в восьми простых принципах. Сохраните этот слайд и возвращайтесь к нему каждый день.

## 1. Комплексный подход

ЛФК + питание + нутритивная поддержка работают вместе — не по отдельности.

## 2. Начните с микро

Пальцы, стопы, повороты головы — 2 минуты 3 раза в день уже дают результат.

## 3. Добавляйте постепенно

Бутылочка с водой, подъём таза — сопротивление появляется по мере роста сил.

## 4. Питание — топливо

Белок, железо, витамины В, сложные углеводы. Исключить пустые сахара.

## 5. Смеси спасают

Если ребёнок ест мало — нутритивные смеси по назначению врача предотвращают истощение.

## 6. Правильный тайминг

ЛФК до еды или через час после. Смесь можно дать сразу после занятий.

## 7. Не перегружайте

2 минуты каждый день лучше, чем 20 минут раз в неделю с последующим упадком.

## 8. Наблюдайте и верьте

Если после ЛФК ребёнок бодрее и аппетит улучшается — вы на верном пути.

**Главная мысль:** вы можете вернуть ребёнку силы. Начните сегодня — с одного дыхательного упражнения и одной ложки смеси. Каждый маленький шаг имеет значение.