

Требушков А.И., Грядунова Н.Б., Дементьевский В.С., Барышов В.И., Розанова Е.М. Рекреационное плавание в бассейне как метод реабилитации и абилитации пациентов после хирургического лечения в области шейного отдела позвоночника на примере клинического случая успешного восстановления пациентки с декомпрессией позвоночной артерии (резекция аномалии Киммерле) и выраженным вестибуло-атактическим синдромом в анамнезе. *Реабилитология*. 2025; 3 (4): 281–288. <https://doi.org/10.17749/2949-5873/rehabil.2025.47>.

Trebushkov A.I., Gryadunova N.B., Dementyevskiy V.S., Baryshov V.I., Rozanova E.M. Recreational swimming as a rehabilitation and habilitation method for patients after cervical spine surgery: a clinical case of a recovered patient with vertebral artery decompression (Kimmerle anomaly resection) and a history of severe vestibulo-ataxic syndrome. *Reabilitologia / Journal of Medical Rehabilitation*. 2025; 3 (4): 281–288 (in Russ.). <https://doi.org/10.17749/2949-5873/rehabil.2025.47>.

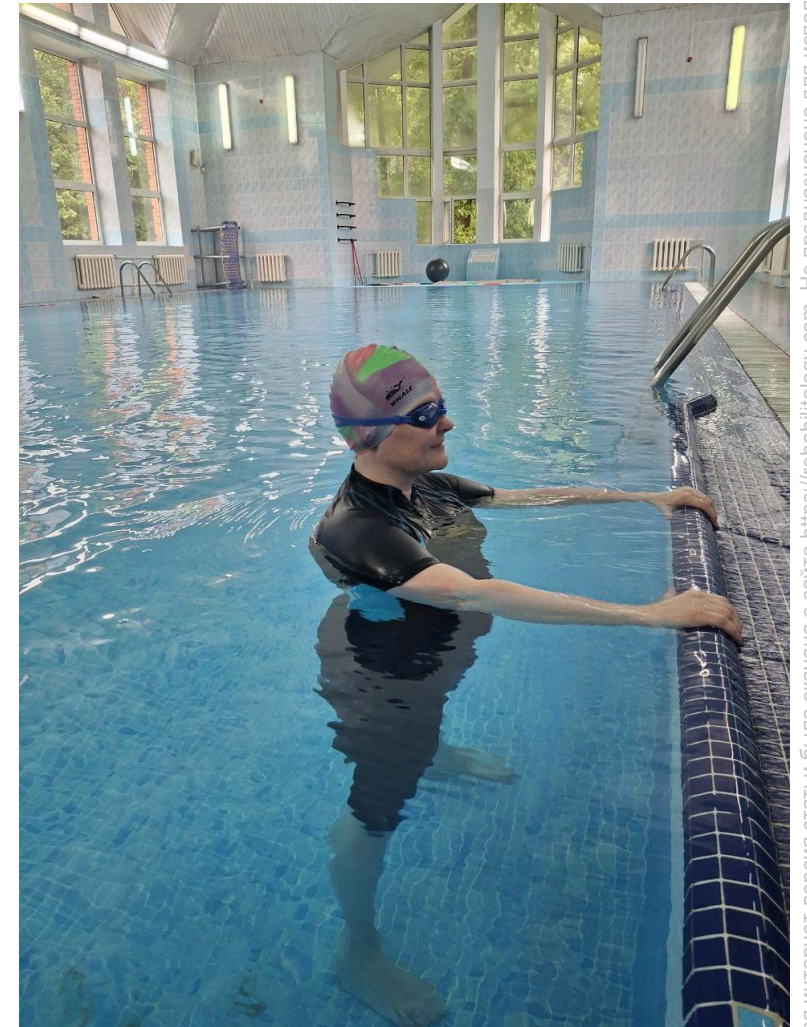
Приложение 1. Плавание как метод активного восстановления после операции на шейном отделе позвоночника на примере клинического случая декомпрессии позвоночной артерии (аномалия Киммерле). Презентация

Supplement 1. Swimming as a method of active recovery after cervical spine surgery: a clinical case of vertebral artery decompression (Kimmerle anomaly). Presentation

Упражнения для начального этапа

Исходное положение у неподвижной опоры

- Равномерная опора на две руки и две ноги
- Расслабленная, спокойная поза
- Ровное дыхание



Упражнение 1

Выдох в воду у неподвижной опоры

- Вдох ртом
- Выдох носом или ртом и носом одновременно
- Сохранять расслабленную, спокойную позу
- Повторить 5-15 раз



Упражнение 2

Выдох в воду у неподвижной опоры с отрывом ног от дна

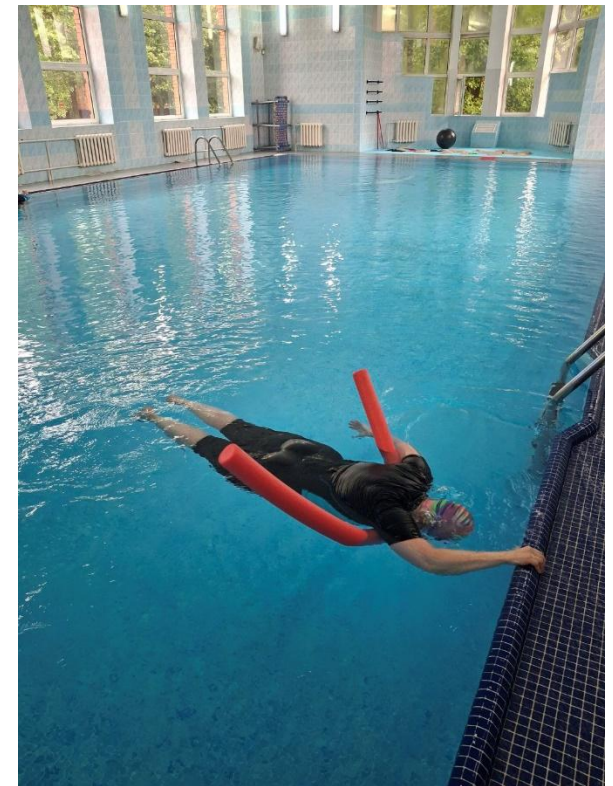
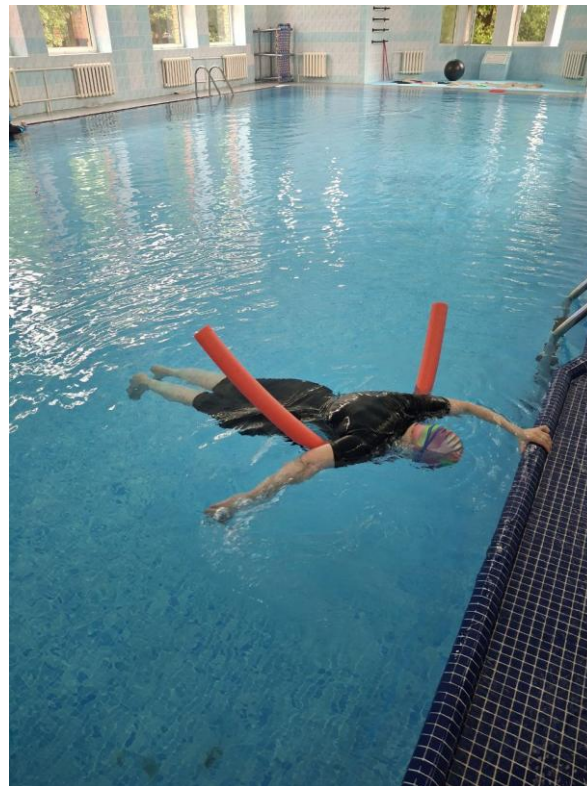
- Можно использовать поддерживающие средства
- Вдох ртом
- Выдох носом или ртом и носом одновременно
- Сохранять расслабленную, спокойную позу
- Повторить 5-15 раз



Упражнение 3

Попеременный гребок руками у неподвижной опоры

- Рекомендуется использовать поддерживающие средства
- Рука выполняет мягкое «поглаживающее» движение от опоры до середины бедра
- Упражнение выполняется на задержке дыхания или на выдохе
- Сохранять расслабленную, спокойную позу
- Повторить 5-15 раз



Видео к упражнению 3

Попеременный гребок руками у неподвижной опоры

Вариант выполнения на выдохе
(пройдите по гиперссылке или сканируйте QR-код)

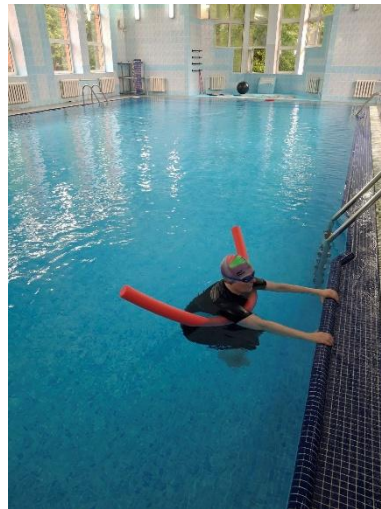
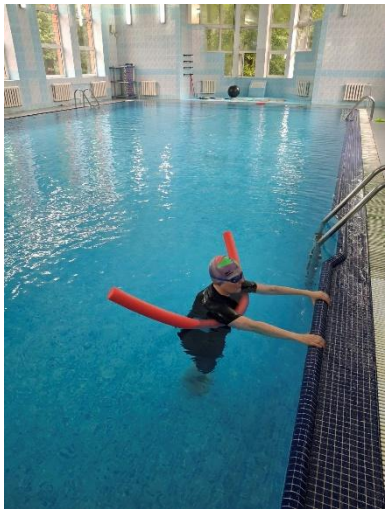
https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239374



Упражнение 4

Упор сидя/упор лёжа у неподвижной опоры

- Рекомендуется использовать поддерживающие средства
- Упражнение выполняется без опускания лица в воду
- Сгибание ног из исходного положения с касанием стены и переходом в положение лёжа на груди
- Повторить 10-20 раз



Видео к упражнению 4

Упор сидя/упор лёжа у неподвижной опоры

(пройдите по гиперссылкам или сканируйте QR-коды)

Вариант 1: с опорой о дно

[https://vkvideo.ru/clip-
227339713_456239375](https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239375)



Вариант 2: без опоры о дно

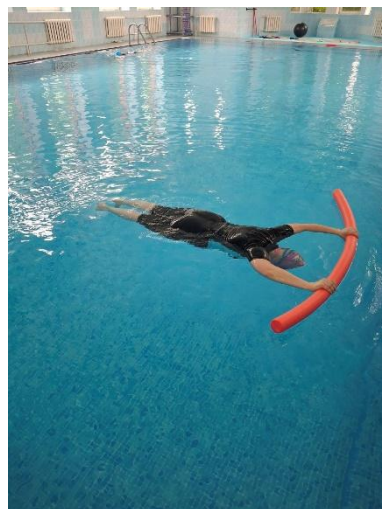
[https://vkvideo.ru/clip-
227339713_456239376](https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239376)



Упражнение 5

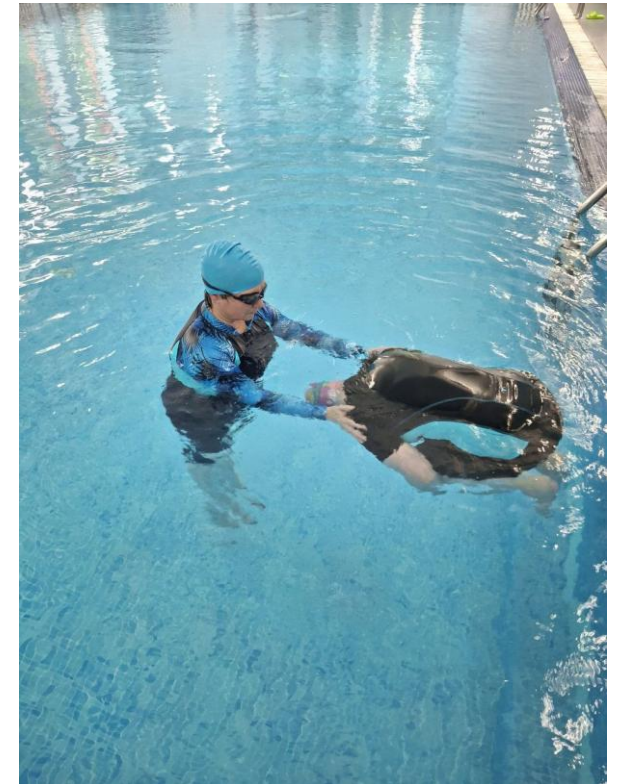
Выдох в воду у подвижной опоры с отрывом ног от дна

- Упражнение выполняется на задержке дыхания или на выдохе
- Сгибание ног из исходного положения, опускание лица в воду и переход в положение лёжа на груди
- Повторить 10-20 раз



Упражнение 6 «Поплавок»

- Можно выполнять самостоятельно или с помощью
- Подтягивание ног к груди и обхватывание их руками
- Спина округлена, шея расслаблена
- Упражнение выполняется на задержке дыхания или на выдохе
- Повторить 5-10 раз



Видео к упражнению 6

«Поплавок»

(пройдите по гиперссылкам или сканируйте QR-коды)

Выполнение с помощью

Вариант 1: статическая поддержка

https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239377



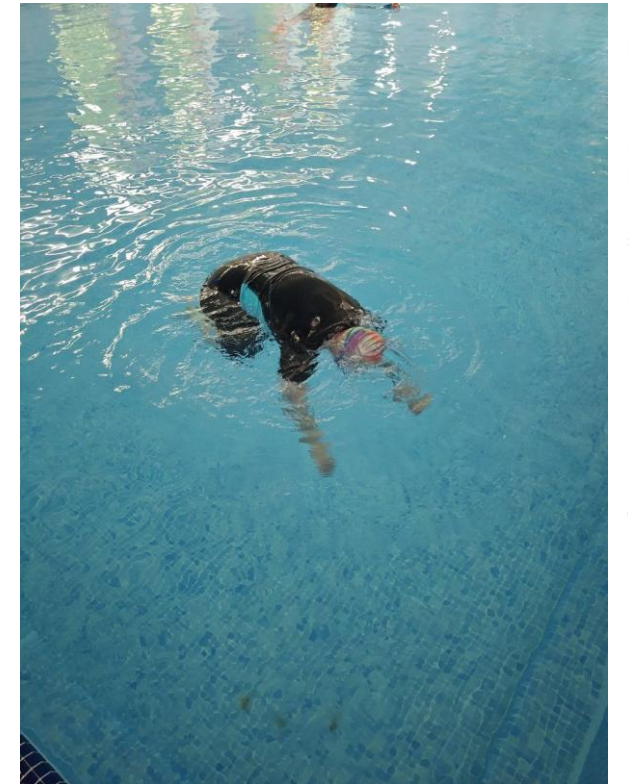
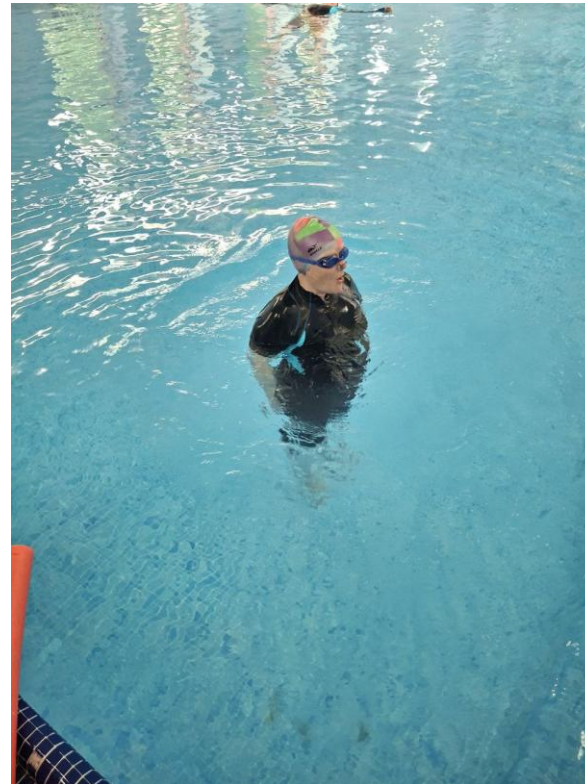
Вариант 2: динамическая поддержка

https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239378



Упражнение 7 «Медуза»

- Можно выполнять самостоятельно или с помощью
- Зависание в расслабленной позе
- Спина округлена, шея расслаблена
- Упражнение выполняется на задержке дыхания или на выдохе
- Повторить 5-10 раз



Видео к упражнению 7

«Медуза»

(пройдите по гиперссылке или сканируйте QR-код)

Вариант выполнения на
задержке дыхания

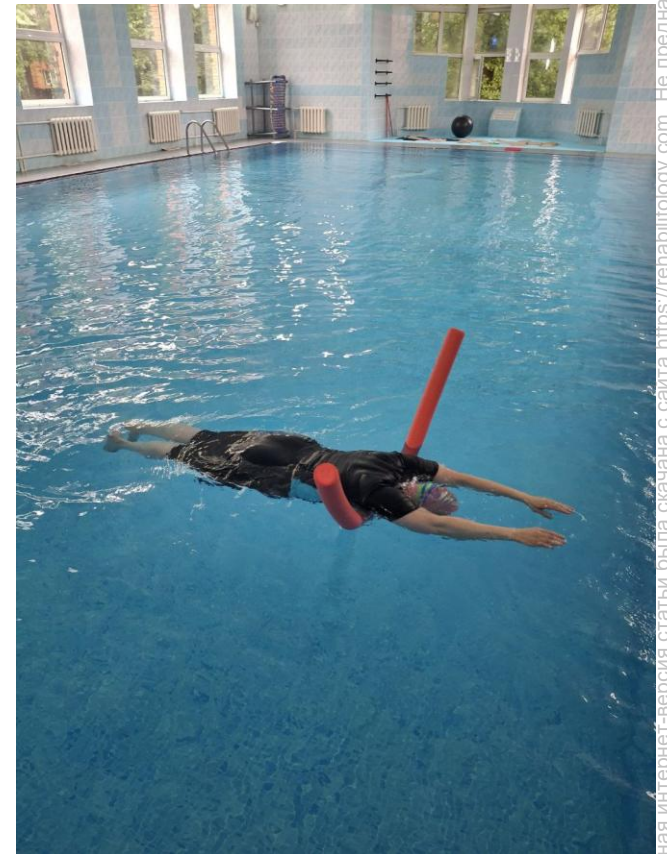
[https://vkvideo.ru/clip-
227339713_456239379](https://vkvideo.ru/clip-227339713_456239379)



Упражнение 8

Скольжение в положении «стрелка»

- Из исходного положения опускание лица в воду, группировка и отталкивание двумя ногами от стены с выведением рук в положение «стрелка»
- После выталкивания сохранение положения «стрелка» до остановки
- Упражнение выполняется на задержке дыхания или на выдохе
- Можно использовать поддерживающие средства
- Повторить 10-20 раз



Видео к упражнению 8

Скольжение в положении «стрелка»

(пройдите по гиперссылкам или сканируйте QR-коды)

Вариант 1: выполнение с поддерживающим средством -
https://vkvideo.ru/video-227339713_456239372?list=In-dDQURktxthPeXmw0Lg



Вариант 2: выполнение без поддерживающего средства -
https://vkvideo.ru/video-227339713_456239373?list=In-GKqBuZ8ZeiGJFDi3um

