

Таблица 2

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных
раком молочной железы в раннем послеоперационном периоде
(1 – 3 сутки после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы: вправо – выдох, прямо – вдох, влево – выдох, прямо – вдох	3-5 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. 1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
4	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
5	То же	Поочередное поднятие одноименных пальцев обеих рук	4-6 раз	Пример: большой палец на левой руке и большой палец на правой руке. Дыхание произвольное, темп медленный
6	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине	Поочередное противопоставление большого пальца остальным	4-6раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение

	плеч, стопы – параллельно; руки – согнуты в локтевых суставах			выполняется в обе стороны (как от указательного пальца к мизинцу, так и наоборот)
7	То же	Круговые движения в лучезапястных суставах	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
8	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Вдох-сгибание руки в локтевом суставе, выдох-разгибание	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
9	То же	Вдох – поднять здоровую руку вверх, Выдох – опустить		Темп медленный
10	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
11	То же	Сгибание-разгибание пальцев ног.	8-10 раз	Темп средний, с максимальной амплитудой
12	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп		
13	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	8- 10 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую

				сторону)
14	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами попеременно. Вдох-сгибание, выдох-разгибание
15	То же	Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами одновременно. Выдох-отведение, Вдох-приведение
16	Переход из ИП-лежа в ИП-сидя с опущенными ногами	Согнуть ноги в коленных суставах, повернуть таз в сторону противоположную стороне операции, опереться о матрац локтем здоровой руки, свесить ноги с кровати - сесть	1 раз	Первая посадка выполняется с помощью медицинского персонала, а в дальнейшем — самостоятельно
17	ИП-сидя, здоровая рука поддерживает больную руку, согнутую в локте, у груди; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Коррекция осанки до болевого синдрома
18	Переход из ИП-сидя в ИП-стоя	Переход в ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	1 раз	Темп медленный. Выполняется по самочувствию и в отсутствие противопоказаний с стороны лечащего врача
19	ИП-стоя; голова	Ходьба в пределах палаты	1 раз	Темп медленный. Коррекция

	смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы- параллельны			осанки до болевого синдрома. Выполняется по самочувствию и в отсутствие противопоказаний с стороны лечащего врача.
--	---	--	--	---