

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Основными задачами лечебной физической культуры на этапе пререабилитации является обучение больных правильному диафрагмальному дыханию, приемам откашливания, смене положения в постели.

Таблица 1

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с ЗНО органов пищеварения в предоперационном периоде

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; руки – на животе	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. Лежащая на нём рука надавливает на живот. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
2	ИП лёжа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Ритмичная работа мышц дистальных отделов верхних и нижних конечностей	8-15 раз	Темп медленный; Дыхание произвольное
3	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы-параллельно. Руки – на ребра, упор – на ладони	Обучение откашливанию. Во время вдоха надавливать пациенту на грудную клетку, затем через рот произвести быстрый выдох:	4-8 раз	Темп в соответствии с возможностями пациента

4	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки – за голову, локти – в стороны	Повороты и наклоны головы в стороны	По 4-8 раз	Темп медленный; дыхание произвольное
5	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе	1-вдох,2-выдох. С акцентом на грудное и на диафрагмальное дыхание	По 5-6 раз	Темп медленный; дыхание равномерное
6	И.п. стоя, руки вперёд	Сжать кисти в кулак. Разжать	8 -9раз	Темп медленный
7	То же. Руки перед грудью	Руки в стороны, ладонями вверх, правую ногу назад на носок. Вдох, принять и.п., то же- левой ногой	По 8-10раз каждой ногой	Темп медленный
8	ИП стоя, кисти к плечам	Поднимаясь на носки, руки вверх, ладони внутрь-вдох, принять и.п.-выдох	По 8-10 раз	Темп средний, дыхание равномерное
9	ИП-стоя, руки в стороны	Наклон вперёд, руки вниз-выдох, принять и.п. вдох	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание равномерное
10	То же, руки перед грудью	Повороты туловища поочерёдно в каждую сторону, ладони вверх,	По 4-6- раз в каждую сторону	Темп медленный, дыхание
11	То же	Поочерёдно поднимать вверх правое и левое колено	По 4-6раз	Темп медленный, дыхание равномерное
12	И.п. лёжа на спине	ИП-вдох, приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на локти, плечи и стопы, выдох	6-8 раз	Темп медленный
13	То же	ИП-вдох, выдох-сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе, приближая колено к груди	По 4-6 раз каждой ногой	Темп средний, дыхание произвольное

14	ИП - лежа на спине «группировка» - хват руками за колени, подбородок прижат к груди	Перекаты: Перекатываться на правый и на левый бок, потом вверх и вниз.	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное Движения выполняются на выдохе
15	ИП - лежа на спине, ноги вместе,	Правую ладонь на грудь, левую на живот. Углублённое дыхание с акцентом на грудное и на диафрагмальное	5-6 раз	Темп медленный
16	То же	Обучение переходу из ИП лежа в ИП-сидя: Согнуть ноги в коленных суставах, повернуться на правый бок, Опереться о матрац локтем правой руки, свесить ноги с кровати- сесть. Вернуться в ИП	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
17	ИП-лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях, упорна предплечья	Вдох-ИП, упор на правое предплечье и левую кисть, Выход-подъем туловища, с опорой на левую кисть, разгибая руку в локтевом суставе	По 5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
18	ИП-стоя,	Ходьба по палате	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное