

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная физическая культура (ЛФК) является одним из основных средств физической реабилитации (ФР), применяемая у больных раком прямой кишки.

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

Таблица 1

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов раком прямой кишки и анального канала в плане предреабилитации

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя	Ходьба: руки вперёд на носках, руки на поясе- на пятках	1-1.5 мин.	Темп медленный
2	То же. Руки вниз	Поднимаясь на носки, руки вперёд- вдох, принять и.п. – выдох	5-7 раз	Темп медленный
3	ИП- лежа на спине. Руки – вдоль туловища	Поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить	По 4-8 раз	Темп медленный
4	То же	Повороты и наклоны головы в стороны:	По 4-5 раз в каждую сторону	Темп медленный

5	То же	1-Согнуть ногу коленном суставе, скользя пяткой по постели, 2-ногу выпрямить	По 4-8 раз каждой	Темп медленный
6	То же, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль туловища	Развести колени в стороны. Стопы на месте, колени свести	5-8 раз	Темп медленный
7	То же	Колени положить вправо, принять и.п., колени положить влево, принять и.п.	8-10 раз	Темп медленный
8	То же. Ноги согнуты в коленях, упор на локти	Опираясь на затылок, локти и стопы, поднять таз, таз опустить	3-4 раза	Темп средний, дыхание диафрагмальное
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно;	Диафрагмальное дыхание	6-8 раз	Темп медленный
10	ИП тоже	Согнуть правую ногу в коленном суставе, ногу выпрямить, то же делать левой ногой	По 6-8 раз каждой ногой	Темп медленный
11	То же	Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками, придерживая руками живот	4-8 раз	Темп медленный
12	То же	Поднять правую ногу, нога прямая, ногу опустить. То же движение левой ногой	По 3-4 раза каждой ногой	Темп медленный
13	То же	Поднимая руки вверх вдох, опуская руки вниз-выдох.	4-6 раз	Темп медленный
14	ИП - лежа на спине «группировка» - хват	Перекаты:	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

	руками за колени, подбородок прижат к груди	Перекачиваться на правый и на левый бок, потом вверх и вниз.		
15	ИП - лежа на правом боку правая ладонь под головой, левая вдоль туловища	Левую ногу и левую руку отвести в сторону, принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный
16	ИП лёжа на спине	Поворот на бок. переход положение сидя с опущенными ногами. Вставание у кровати	5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
17	ИП- стоя	Ходьба спокойная, с различным положением рук в сочетании с дыханием	1 мин	Темп средний
18	ИП-стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба по лестнице вверх и вниз	2-3 этажа	Темп медленный, дыхание произвольное

Основными задачами послеоперационного периода является:

- профилактика возникновения застойных явлений с стороны дыхательной системы (пневмония, ателектаз в легких и др.);
- профилактика развития спаечного процесса;
- формирование эластичного, подвижного рубца;
- профилактика несостоятельности мочевого пузыря;
- улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта;

- улучшение общего и местного крово- и лимфо- обращения.