

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная физическая культура (ЛФК) является одним из основных средств физической реабилитации (ФР), применяемая во все периоды ФР у больных с онкогинекологией.

Основными задачами лечебной физической культуры в период предреабилитации является улучшение толерантности к физическим нагрузкам, увеличения тонуса мышц, обучение смене положения в постели и т.д. (таблица 1).

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов на этапе
предреабилитации**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки – за голову, локти – в стороны	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
2	То же	Ритмичная работа мышц живота и таза: Вдох-живот выпячивается. Пауза. Выдох- изменение угла наклона таза; надавить поясницей и стопами на опору, потянуться, затем опуститься и расслабиться	8-15 раз	Темп медленный;
3	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки – на ребра, упор – на ладони	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Темп медленный
4	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки – за голову, локти – в стороны	Повороты головы: ИП-вдох, Выдох-поворот головы вправо, возвращение в ИП – вдох, выдох-поворот головы влево	4-8 раз	Темп медленный; Выполняется попеременно в правую и левую сторону

5	То же	Наклоны головы скользя головой по опоре: ИП-вдох, Выдох-наклон головы вправо, вдох-возвращение в ИП, выдох-наклон головы влево	4-8 раз	Темп медленный; Выполняется попеременно в правую и левую сторону
6	То же	Обучение откашливанию	4-8 раз	
7	То же	Выдох-втягивая живот и изменяя угол наклона таза, прижать поясницу и стопы к опоре. приподнять голову от опоры, потянутся руками к коленям	8-15 раз	Темп медленный
8	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки – на груди, кисти сцеплены в «замок»	Вдох-ИП, Выдох-разгибание рук в локтевых суставах «замком» наружу	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях	Поочередно поднимать вверх правое и левое колено	По 4-6 раз	Темп медленный Дыхание произвольное
10	То же	Поочередное сгибание локтевого сустава по направлению к разноименному коленному суставу	По 4- 6 раз каждой ногой	Темп медленный Дыхание свободное
11	То же	диафрагмальное дыхание:	4-8 раз	Темп медленный
12	То же	Подъём таза с опорой на стопы: ИП-вдох, Выдох- приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на локти и стопы	8-12 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное

13	То же	Поочередное сгибание ног в коленных суставах, скользя пятками по постели:	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
14	ИП - лежа на спине охватить руками колени (правой-за правое, левой-за левое), подбородок прижат к груди	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, вытянуты. Стопы – параллельно, руки – вдоль туловища	Имитация ходьбы	8-20 раз	Темп средний, дыхание свободное. Выполняется диагонально (правая рука-левая нога, левая нога-правая рука)
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, упор на предплечья	Вдох-ИП, упор на правое предплечье и левую кисть, Выдох-подъем туловища, с опорой на левую кисть, разгибая руку в локтевом суставе	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
18	ИП-стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба по коридору	100-300м.	Темп медленный, дыхание произвольное

