

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

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

Этап предреабилитации:

Основными задачами лечебной физической культуры на этапе предреабилитации является улучшение толерантности к физическим нагрузкам, увеличения тонуса мышц, обучение смене положения в постели.

Таблица 1

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкоурологических пациентов в предоперационном периоде

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя	Ходьба на пятках, носках, с движением рук на пояс, вверх	1-1.5 мин.	Темп медленный
2	То же. Руки вниз	Поднимаясь на носки, руки вперед- вдох, принять и.п. – выдох	5-7раз	Темп медленный;
3	ИП- лежа на спине, Руки – вдоль туловища	Поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить	По 4-8 раз	Тем медленный

4	То же, ноги согнуты в коленях	1-2 движения согнутыми коленями вправо-влево, не отрывая пяток с места	5-7 раз	Темп медленный;
5	То же	1-Согнуть ногу коленном суставе, скользя пяткой по постели, 2-ногу выпрямить	По 4-8 раз каждой ногой	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	Тем медленный
7	То же	Колени положить вправо, принять и.п., колени положить влево, принять и.п.	8-10раз	Темп медленный
8	То же. Ноги согнуты в коленях, упор на локти	Опираясь на затылок, локти и стопы, поднять таз, втянуть живот и сфинктеры, задержаться на 39 сек, таз опустить, расслабиться	3-4 раза	Темп средний,
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно;	Диафрагмальное дыхание	6-8 раз	Темп медленный

10	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	Согнуть правую ногу в коленном суставе, подтянуть руками к груди, ногу выпрямить, то же делать левой ногой	По 6-8 раз Каждой ногой	Темп медленный
11	То же	Согнуть обе ноги в коленных суставах, ноги выпрямить	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	Выпрямляя руки в локтевых суставах, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный
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;
15	ИП - лежа на правом боку правая ладонь под головой, левая вдоль туловища	Левую ногу отвести в сторону, принять и.п., то же делать лёжа на левом боку	По 5-7 раз	Темп медленный

16	Стоя на четвереньках	1Сесть на пятки, не отрывая кисти с места, принять и.п.	по5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
17	То же	1-правое колено подтянуть к левому локтю, 2-принять и.п. 3-подтянуть левое колено к правому локтю, 4-принять и.п.	5-8 раз	Темп средний
18	ИП-стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба спокойная	1-1,2 мин	Темп медленный, дыхание произвольное.