

Таблица 2

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с ЗНО органов пищеварения 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 поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть, лежащая на нём рука надавливает на живот. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы: в стороны попеременно	По 3-5 раз в каждую сторону	Темп медленный; Дыхание равномерное
3	То же	Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками, прижимая руками рёбра больного		Не допускать натуживания
4	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
5	То же, руки согнуты в локтях. Упор на локти	Кисти сжать в кулак, разжать кулак	6-8 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
6	ИП-лежа на спине, руки вдоль туловища	Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Развести локти в стороны- вдох принять и.п. выдох	4-6 раз	Темп медленный
7	То же,	Круговые движения в лучезапястных суставах	По 4-6 раз в	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение

			каждую сторону	выполняется по часовой и против часовой стрелки
8	ИП-лежа на спине, руки – перед грудью	-Разгибая руки в локтевом суставе, вперёд-вдох, руки перед грудью- выдох-	По 4-6 раз каждой рукой	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
9	То же	Вдох – поднять руку вверх, Выдох – опустить	По 4-6 раз	Темп медленный
10	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Вдох через нос, живот поднимается вверх Пауза. Выдох через рот, живот втянуть, надавив лежащей на нем рукой. 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	По 8- 10 раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки
14	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, выполнять обеими ногами попеременно.
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, опереться о матрац локтем, свесить ноги с кровати-сесть	1 раз	Первая посадка выполняется с помощью медицинского персонала, а в дальнейшем— самостоятельно
17	ИП-сидя; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть, надавив на него рукой. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный
18	Переход из ИП-сидя в ИП-стоя	Переход в ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	1 -2 раза	Темп медленный
19	ИП-стоя; голова смотрит прямо,	Ходьба в пределах палаты	1-2 мин 3	Темп медленный. Спина прямая