

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов раком прямой кишки и анального канала 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 животе и груди	Спокойный вдох, несколько удлинённый выдох	4-6 раз	Темп медленный
2	То же, лёжа на спине	Сгибание ноги в коленном суставе, скользя пяткой по опоре	По 3-5 раз каждой ногой	Темп медленный;
3	То же. Ноги согнуты в коленях	1-Носки ног на себя. 2-носки от себя	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
4	То же	1-Поднять таз вверх, 2- опустить, расслабиться	4-6 раз	
5	То же	Руки вверх- вдох, принять и.п.-выдох	4-6 раз	Темп медленный
6	ИП-лежа на спине, руки вдоль туловища	1-Кисти сжать в кулак, 2-разжать	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
7	То же, ноги перекрестить, руки на животе и груди	Выполнять кашлевые толчки	4-6 раз	Без напряжения

8	ИП- лежа на спине, руки – вдоль туловища	Сгибание и разгибание пальцев обеих рук и ног	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
9	То же	Руки отвести в стороны - вдох, принять и.п.- выдох	По 3-4 раза каждой рукой	Темп медленный
10	ИП- лежа на спине, руки – в упоре на локти	1-Поднять плечи и голову, опираясь на локти, 2-принять и.п.	5-9 раз	Темп медленный
11	То же лёжа на спине	1-наклон вправо. Правую руку книзу, скользя вдоль туловища, левую ладонь к подмышечной впадине. 2-принять и.п. 3-4- то же, наклон влево	По 5-7 раз в каждую сторону	Темп медленный
12	Одна рука на груди, другая на животе	Вдох через нос, грудь поднимается вверх. пауза, удлинённый выдох через рот		
13	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	По 3-5 раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки
14	То же	Поворот на бок, подготовка к вставанию		Темп медленный
15	То же	Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору	По 5-6 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами одновременно.
16	То же	1-Согнуть правую ногу в коленном суставе, скользя стопой по постели, 2-выпрямить –ногу,	По 5-6 раз	Темп медленный

		3-4 те же движения левой ногой		
17	То же	Вдох через нос, живот поднимается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Амплитуда дыхательных движений малая
18	То же. Ноги согнуты в коленях	1-Поднять таз вверх, 2- опустить, расслабиться	5-7 раз	Темп медленный
19	То же	Руки развести в стороны- вдох, принять и.п.- выдох	5-7 раз	Темп медленный, дыхание спокойное