

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов 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 выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы: прямо- вдох вправо – выдох, прямо – вдох, – влево – выдох	3-5 раз	Темп медленный
3	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
4	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
5	То же	Кисти сжать в кулак, одновременно потянуть стопы на себя	4-6 раз	Темп медленный
6	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно;	Приподнять голову, подбородком коснуться груди, стопы потянуть на себя	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
7	То же	Круговые движения в лучезапястных суставах	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение

				выполняется по часовой и против часовой стрелки
8	ИП-лежа на спине, ноги вместе, руки – вдоль туловища	Сжимать ноги, сокращая мышцы промежности	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
9	То же	Вдох – поднять руку вверх, Выдох – опустить		Темп медленный
10	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Диафрагмальное дыхание	4-6 раз	Темп медленный
11	То же	Сгибание-разгибание пальцев ног.	8-10 раз	Темп средний, с максимальной амплитудой
12	То же	Сгибание и разгибание стоп		
13	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	8- 10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
14	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание свободное, выполнять обеими ногами попеременно
15	То же	Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание свободное, выполнять обеими ногами одновременно
16	Переход из ИП-лежа в ИП-сидя с опущенными ногами	Согнуть ноги в коленных суставах, 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,	Спокойное дыхание	3-5 раз	Темп медленный. Коррекция осанки
18	Переход из ИП-сидя в ИП-стоя	Переход в ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч,	1 раз	Темп медленный. Выполняется по самочувствию
19	ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	Развести руки в стороны-вдох. Принять и.п.-выдох	4-5 раз	Темп медленный