

## **Первый этап реабилитации после хирургического лечения**

Основными задачами послеоперационного периода является:

- профилактика возникновения застойных явлений с стороны дыхательной системы (пневмония, ателектаз в легких и др.);
- профилактика развития спаечного процесса;
- формирование эластичного, подвижного рубца (после лапаротомии);
- улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта;
- улучшение общего и местного крово- и лимфо- обращения.

После проведения оперативного лечения у больных онкоурологией рекомендовано выполнение диафрагмального дыхания, которое способствует улучшению циркуляции лимфы в организме и позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания обычно наполняются воздухом недостаточно.

Таблица 2

### **Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкоурологических 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 животе и груди	Спокойный вдох, несколько удлиненный выдох	4-6 раз	Темп медленный
2	То же, лёжа на спине	Повороты головы в стороны	По 3-5 раз в каждую сторону	Темп медленный;
3	То же	Сгибание и разгибание пальцев обеих рук и ног	4-6 раз	Темп медленный темпе. Дыхание произвольное.
4	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
5	То же	Руки вверх- вдох, принять и.п.-выдох	4-6 раз	Темп медленный
6	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – согнуты в локтевых суставах	1-Кисти сжать в кулак, 2-разжать	4-6раз	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 (в каждую сторону)

8	ИП- лежа на спине, ноги согнуты в коленях – руки – вдоль туловища	1- Носки ног на себя. 2-Носки от себя	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное,
9	То же	Вдох – поднять руку вверх, Выдох – опустить	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	Темп медленный
12	То же	Сжимать ноги, сокращая мышцы промежности, втягивая задний проход		
13	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	По 3-5раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
14	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	По 5-6 раз	Темп медленный, выполнять обеими ногами попеременно
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, 3-4 те же движения левой ногой	По 5-6 раз	Темп медленный
17	То же	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. напрячь мышцы сфинктеров, задержаться на 30 сек. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Амплитуда дыхательных движений малая
18	То же	1- Правое плечо приподнять кверху, 2-принять и.п., 3-4- приподнять левое плечо	5-7 раз	Темп медленный.
19	То же	Руки развести в стороны- вдох, принять и.п.- выдох	5-7раз	Темп медленный, дыхание спокойное