

Таблица 3

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с ЗНО органов пищеварения в отсроченном послеоперационном периоде (4 – 7 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	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы в стороны	По 6-8 раз в каждую сторону	Темп медленный
3	То же	Наклоны, скользя головой по опоре	По 6-8 раз в каждую сторону	Темп медленный
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
6	То же	Одна нога согнута в колене, стопа на постели, другая- прямая. Смена положения ног, скользя стопой по постели	По 4-6 раз каждой ногой	Дыхание произвольное, темп медленный

7	ИП-лежа на спине, руки вдоль туловища	Ноги согнуты в коленях вместе, развести и свести колени	4-браз	Темп медленный, дыхание равномерное
8	То же	Приподнять одну ногу вверх - опустить, то же проделать другой ногой	По 4-6 каждой ногой	Темп медленный, дыхание произвольное
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе с сжатием пальцев в кулак	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
10	То же	Поднять и отвести в сторону руку вверх, вдох, принять и.п.-выдох	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	Сгибая колени, подтянуть их к животу. Ноги выпрямить	3-4 раза	Темп медленный, дыхание произвольное
12	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; одна рука на груди другая – на животе	Диафрагмальное дыхание	3-5 раз	Темп медленный
13	То же	Сгибание-разгибание пальцев ног.	8-10 раз	Темп средний, с максимальной амплитудой
14	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп		

15	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	По 8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется почасовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
16	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, выполнять обеими ногами попеременно
17	То же	Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору	6-8 раз	Темп медленный, выполнять обеими ногами одновременно
18	ИП-лежа на спине, поясница прижата к опоре, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Подъем прямой ноги вверх на 45°, стопа в положении тыльного сгибания;	По 3-4 раза каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя ногами
19	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы параллельно. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу	В и.п. вдох. На выдохе приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на стопы	8-10 раз	Темп медленный. Следить за болевым синдромом пациента, все движения выполняются до боли
20	Переход из ИП-лежа в ИП-сидя с опущенными ногами	Согнуть ноги в коленных суставах, повернуть таз в сторону движения, опереться	1 раз	Темп медленный, избегать резких движений

		о матрац локтем руки, свесить ноги с кровати-сесть		
21	ИП-сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Развести руки в стороны-вдох, кисти к плечам-выдох	3-5 раз	Темп медленный. Спина прямая
22	То же	Поворот туловища в стороны	По 5-8 раз в каждую сторону	Темп медленный, дыхание произвольное
23	То же	Переход в ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	3-5 раз	Темп медленный
24	Стоя, руки на поясе	Полунаклон вперед, руки вниз, выпрямиться	3-5 раз	Темп медленный
25	То же	Ходьба на месте	30 сек.	Темп медленный, избегать задержки дыхания
26	То же	Развести руки в стороны, ладони вверх-вдох, принять и.п.-выдох	4-5 раз	Темп средний
27	То же	Наклоны туловища в стороны	По 4-5 раз в каждую сторону	Темп медленный
28	ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-	Ходьба в пределах палаты	30 сек	Темп медленный. Коррекция осанки

	на ширине плеч, стопы-параллельны			
--	--------------------------------------	--	--	--