

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов раком прямой кишки и анального канала 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	Дыхание средней глубины спокойный вдох, несколько удлинённый выдох	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы в стороны	По 6-8 раз	Темп медленный; Выполняется попеременно в каждую из сторон
3	То же	Наклоны, в стороны, скользя головой по опоре:	По 6-8 раз	Темп медленный; Выполняется попеременно в правую и левую сторону
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук и ног	4-6 раз	Темп медленный
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
6	То же, кисти к плечам, локти прижаты к туловищу	1-развести локти в стороны-вдох, 2-прижать к туловищу- выдох	6 -8 раз	Темп медленный
7	То же	1-кисти к плечам, 2- руки вверх -вдох, кисти к плечам-выдох, руки вдоль туловища	4-6 раз	Темп медленный
8	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)

9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Вдох-сгибание руки в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание	По 6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
10	То же	Вдох – поднять руку вверх, Выдох – опустить	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	Носки ног на себя, носки ног от себя	7-9 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
12	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч	1- согнуть ногу в коленном суставе, скользя пяткой по постели, 2-ногу выпрямить	По 3-5 раз каждой ногой	Темп медленный
13	То же	Сгибание-разгибание пальцев ног.	6-7 раз	Темп средний
14	То же	Разгибание и сгибание стоп		
15	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	По 5-7 раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой 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	То же	1-Приподнять правую ногу вверх 2- опустить 3- приподнять левую ногу 4-опустить	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное

19	ИП- лежа на спине	1-Согнуть ноги в коленных суставах, 2-ноги выпрямить	4-6 раз	Темп медленный. Следить за болевым синдромом пациента, все движения выполняются до боли
20	То же. Ноги согнуты в коленных суставах	1- колени повернуть вправо, 2- принять и.п., 3-колени положить влево, 4-принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный
21	То же	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Амплитуда дыхательных движений небольшая
22	То же	Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад	6-8 раз	Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой, дыхание произвольное
23	Лёжа на правом боку. Правую ладонь под голову, левую руку вдоль туловища	1- левую ногу отвести в сторону, 2- принять и.п., 3-4 то же –правой ногой	По 3-5 раз	Темп медленный, амплитуда движений небольшая
24	То же	Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить	3-5 раз	Темп медленный
25	То же	1-правую ногу отвести назад, 2-принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный, избегать задержки дыхания
26	То же	Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками. Прижимая руками грудь и живот	4-5 раз	Темп средний
27	Стоя	Ходьба у кровати, затем по палате	1 мин	Темп медленный

28	Стоя	1- Развести руки в стороны- вдох, 2-принять и.п. -выдох	5-7 раз	Темп медленный
----	------	--	---------	----------------