

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов 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, руки – на животе	Диафрагмальное дыхание	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы вправо - влево	6-8 раз	Темп медленный; дыхание произвольное
3	То же	Наклоны головы, скользя затылком по опоре.	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание свободное Выполняется попеременно в правую и левую сторону
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук и ног.	8-12 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	8-12 раз	
6	То же	Поочередное сгибание-разгибание стоп	6-10 раз	Дыхание произвольное, темп медленный
7	ИП-лежа на спине, ноги разведены	Повернуть ноги внутрь, сокращая мышцы промежности-вдох, повернуть ноги кнаружи и расслабиться -выдох	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

8	То же	Круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах	По 4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный, дыхание произвольное
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Вдох-сгибание рук в локтевых суставах со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание	6-8 раз	Темп медленный
10	То же	Вдох – поднять руку вверх, Выдох – опустить. Затем другой рукой.	6-8 раз	Темп медленный
11	То же, ноги согнуты в коленях	Поочередное разгибание ног в коленных суставах вперед-вверх	По 6-8 раз каждой ногой	Темп медленный, дыхание произвольное, носок на себя
12	ИП-лежа на спине, ноги согнуты, стопы на ширине плеч, параллельно; руки – на животе и груди	Диафрагмальное дыхание	3-5 раз	Темп медленный
13	То же	Отведение и приведение прямой ноги в сторону. Поочередно	По 8-10 раз для каждой ноги	Темп медленный, со средней амплитудой
14	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп		
15	То же	Круги прямой ногой.	По 6-8 раз каждой ногой	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки
16	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, выполнять ногами попеременно

17	То же	Вдох через нос, живот поднимается вверх, пауза, выдох через рот, живот втянуть, напрячь мышцы сфинктеров, одновременно сжимая мышцы бёдер, задержаться на 30 сек, расслабиться	3-5 раз	Темп медленный
18	ИП-лежа на спине, поясница прижата к опоре, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Подъем ног: Вдох-подъем прямой ноги вверх на 45-60°, стопа в положении тыльного сгибания; Выдох- ИП	4-6 раз	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	Поднятие таза с опорой на стопы: В и.п. вдох. На выдохе приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на стопы	8-10 раз	Темп медленный, движения выполняются до боли
20	Переход из ИП-лежа в ИП-сидя с опущенными ногами	Согнуть ноги в коленных суставах, повернуть таз в сторону подъёма, опереться локтем на кровать, свесить ноги с кровати и сесть	2 раза	Темп медленный, избегать резких движений
21	ИП-сидя, руки на коленях, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Следить за осанкой

22	То же	Круговые движения в плечевых суставах одновременно	6-8 раз	Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой, дыхание произвольное
23	То же	Ходьба сидя	12-16 шагов	Темп медленный
24	То же	Подъем плеч: Вверх-вдох, вниз-выдох	6-8 раз	Темп медленный, выполняется одновременно двумя плечами
25	То же	Поочередно прижимать колени к животу	По 3-5 раз каждой ногой	Темп медленный
26	То же	Отведение бедра в сторону поочередно	По 6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
27	Переход из ИП-сидя в ИП-стоя	Переход в ИП-стоя; взгляд вперед, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	2-3 раза	Темп медленный
28	ИП-стоя	Ходьба в пределах палаты	2-3 минуты	Темп медленный. Спина прямая

