

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкоурологических 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, 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, ноги разведены	Повернуть ноги кнутри, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход, вдох, повернуть ноги кнаружи и расслабляясь, выдох	6-8 раз	
6	То же, кисти к плечам, локти прижаты к туловищу	1-развести локти в стороны-вдох, 2-прижать к туловищу- выдох	6 -8раз	Темп медленный
7	То же	1-кисти к плечам, 2- руки вверх -вдох, кисти к плечам- выдох, руки вдоль туловища	4-6раз	Темп медленный,

8	То же	Напрячь мышцы промежности и бёдер как будто удерживая мочеиспускание	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
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	Тем средний,
14	То же	И 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
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, напрячь мышцы сфинктеров, одновременно сжимая мышцы бедёр, задержаться на 30 сек., расслабиться	3-5 раз	Темп медленный
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, прямые ноги вместе	Прижать левое колено к животу- вдох, вернуться в и.п. -выдох то же правой ногой, лёжа на правом боку	По 3-5- раз каждой ногой	Темп медленный,

25	То же	.1-правую ногу отвести назад,2-принять и.п.	5-7 раз	Тем медленный, избегать задержки дыхания
26	То же	1-левую руку вперёд, а левую ногу назад	4-5 раз	Темп средний, дыхание произвольное.
27	Лёжа на спине	Опираясь на пятки и плечевой пояс, приподнять таз, сократить мышцы промежности, втянуть задний проход	5-7раз	Темп медленный, после выполнения упражнения, расслабить мышцы
28	То же	1- Развести руки в стороны- вдох, 2.принять и.п. –выдох	5-7 раз	Темп медленный.