

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов на 1, «подготовительном», этапе

Цель подготовительного этапа – подготовка верхнего отдела пищевода и адаптация к дыханию через трахеостому

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – сидя на стуле	Получение короткого воздушного толчка изо рта: Задержать дыхание. Попытаться сделать выдох. Контроль: колебания полоски бумаги, пучка ваты и т.п.	5 - 10 раз	Темп медленный
2	То же	Получение воздушного толчка изо рта с извлечением звука из губной гармошки: Втягивать и выталкивать воздух, чтобы появился звук губной гармошки	По 30 секунд, 10-15 раз в день с интервалом в 20 минут	Темп медленный;