

Таблица 4

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с ЗНО органов пищеварения в восстановительном периоде (8-21 день после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лёжа на спине, руки на животе и груди ноги согнуты в коленных суставах	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Выдох через рот, живот втянуть, надавив на него рукой.	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты головы в стороны	По 6-8 раз	Темп медленный; Дыхание произвольное Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Наклоны головы в стороны	По 6-8 раз	Темп медленный; Выполняется попеременно в обе стороны
4	То же	Руки вперёд- вдох. опустить-выдох	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
5	То же	Руки вдоль туловища- кисти сжать в кулак, носки ног на себя, кисти разжать, носки ног от себя	4-6 раз	
6	То же	Руки перед грудью, развести их в стороны-вдох, принять и.п. -выдох	4-6 раз	Темп медленный

7	То же	Ноги согнуты в коленях вместе. Развести колени, стопы на месте, колени свести	4- браз	Темп медленный, дыхание произвольное
8	То же	Круговые движения в лучезапястных суставах	По 4- 6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки
9	То же	- Сгибание рук в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, - разгибание	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется одновременно двумя руками
10	То же	Сгибая колени, подтянуть бёдра к животу, ноги выпрямить	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
11	То же	Поочередно поднимать прямые ноги вверх и опускать	По 4- браз	Темп средний, дыхание произвольное
12	Стоя, ноги вместе	Руки вперёд-вдох, руки опустить-выдох	4-6 раз	Темп медленный
13	То же. Руки перед грудью	Руки в стороны-вдох, принять и.п.-выдох	5-7 раз	Темп медленный
14	То же	Ходьба в движении с различными положениями рук: на поясе, в стороны	30сек.	Темп медленный
15	То же	Стоя, руки вперёд. Кисти сжать в кулак, кулак разжать	3-5 раз	
16	То же	Руки на поясе. Подняться на носки-вдох. опуститься-выдох	5-7 раз	
17	То же	Руки на поясе, поочередно поднимать колени вверх	По 5- 7 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

18	То же	Руки согнуть в локтевых суставах, кисти к плечам –вдох, принять и.п.- выдох	5- 7раз	Темп медленный
19	То же	Руки на поясе, махи ногой в сторону, выполнять поочередно каждой ногой	По 5- 7раз	Темп медленный, дыхание произвольное
20	То же	Отставить одну ногу назад на носок, руки вперёд, вдох, принять и.п. выдох. Повторить движения другой ногой	По 3- 5 раз каждой ногой	Темп медленный
21	То же	ИП- ладони на голову, поднимаясь на носки, поднять руки вверх, вдох, принять и.п. выдох	4-6 раз	Темп медленный
22	То же, руки перед грудью	Наклон вперёд, руки вниз, принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный, амплитуда ограничена
23	ИП-стоя, ноги-на ширине плеч, руки-опущены	Контроль коррекции осанки у стены: прислонившись спиной к стене точки соприкосновения: затылок, ягодицы и пятки	1-2 мин	Дыхание произвольное. Контроль правильной осанки, при необходимости коррекция
24	То же. Руки перед грудью	Повороты туловища в стороны с одновременным отведением одноименной руки в сторону	По 4- 6 раз в каждую сторону	Темп медленный, дыхание равномерное. амплитуда ограниченная
25	ИП- основная стойка	Ходьба в движении, выпрямиться, следить за походкой	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой
26	То же	Руки через стороны вверх- вдох, руки опустить выдох	3-5 раз	Темп медленный, избегать задержки дыхания

27	То же Руки на поясе	Правую ногу поднять, держать спину прямо, ногу опустить, то же самое левой ногой	По 4-6 раз каждой ногой	Темп медленный, фиксировать правильную осанку
28	То же	Руки в стороны -вдох, руки на пояс-выдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
29	То же	Глубокий спокойный вдох, выдох	5-7 раз	Темп медленный, контроль осанки. Расслабление мышц плечевого пояса