

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов
раком прямой кишки и анального канала в восстановительном периоде (8-21 день после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лёжа, руки на животе и груди	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный, дыхательные движения под контролем самочувствия
2	То же	Повороты головы в стороны	6-8 раз	Темп медленный. Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Наклоны головы в стороны	6-8 раз	Темп медленный; свободное. Выполняется попеременно в правую и левую сторону
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
6	То же	1-Согнуть колени, скользя пятками по постели, 2-ноги выпрямить	4-6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный.
7	То же	1-Поднять правую ногу, 2-опустить, 3-4 поднять и опустить левую	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

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	То же	Вдох-сгибание руки в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
10	То же, ноги согнуты в коленях	1-развести колени в стороны, стопы на месте. 2- колени свести	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
11	То же	1-положить колени вправо. 2-принять и.п. 3-положить колени влево. 4- принять и.п.	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
12	То же	Отведение локтевых суставов в стороны -вдох, принять и.п. –выдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
13	Лёжа на спине. упор на локти	1- приподнять плечи и голову, опираясь на локти. 2- принять и.п.	3-5 раз	Темп медленный
14	Тоже, руки вдоль туловища	1- приподнять обе ноги. 2- ноги опустить	3-5 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
15	То же	1-одновременно носки ног на себя, кисти сжать в кулак, 2- принять и.п.	3-5 раз	
16	Лёжа на правом боку, правую ладонь под голову, левую	1-левую ногу отвести в сторону, 2- принять и.п. 3-4 то же- правой ногой	По 3-5 раз каждой ногой	

	руку туловища	вдоль			
17	То же		Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное выполняется с максимальной амплитудой
18	То же		Круговые движения в голеностопных суставах	8- 10 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
19	Стоя на четвереньках,		1 правое колено подтянуть к левому локтю 2- принять и.п.. левое колено подтянуть к правому локтю. 3- принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
20	То же		Живот опустить, голову приподнять. 1- опуская голову, сделать круглой спину, живот втянуть 2- принять и.п.	3-5 раз	Темп медленный, с небольшой амплитудой дыхательных движений
21	То же		1-сесть на пятки, не отрывая ладони, 2- принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
22	То же		1-вытянуть правую ногу назад, 2-принять и.п., 3-4 то же левой ногой	4-6 раз	Темп медленный
23	Лёжа на спине, ноги разведены		Повернуть ноги кнутри, сокращая мышцы промежности, -вдох, повернуть ноги кнаружи-выдох	4-6 раз	Дыхание произвольное
24	Стоя, руки вниз		1- кисти к плечам, 2-руки вверх- вдох, кисти к плечам- выдох	4-6 раз	Темп медленный

25	Стоя, руки вперёд	1-развести руки в стороны- вдох. 2-принять и.п –выдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой
26	Стоя ладони за голову	1-руки вверх-вдох, 2-принять и.п.-выдох	5-7 раз	Тем медленный
27	Стоя, руки на поясе	Круговые движения тазом	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
28	То же, руки на поясе	1-руки вверх-вдох, 2-принть и.п. выдох	5-7 раз	Темп медленный
29	Стоя	Ходьба на месте	15-30 сек	Темп медленный