

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов в  
восстановительном периоде (8-21 день после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лёжа на спине	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	То же	Повороты и наклоны головы: вправо, влево	6-8 раз	Дыхание произвольное
3	То же	Скользя пяткой по постели, сгибать и разгибать ногу в коленном суставе	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание произвольное
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев ног	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное
5	То же	Сгибание и разгибание стоп	4-6 раз	
6	То же	Согнуть ногу в коленном суставе, подтянуть к груди	4-6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный. Выполнять поочередно каждой ногой
7	То же	Круговые движения в голеностопных и лучезапястных суставах	4-6раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется в обе стороны
8	То же	Ноги согнуты в коленях вместе, колени развести и принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

9	То же	Ноги согнуты в коленях, упор на локти, приподнять таз, опираясь на локти и стопы	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
10	То же	Ноги прямые, перекрещивание прямых ног поочередно с напряжением бёдер	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
11	То же	Грудное дыхание	6-8 раз	Дыхание неглубокое
12	То же	Велосипедные движения одной ногой поочередно	6 -8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
13	То же	Опираясь на пятки и плечевой пояс, приподнять таз, сократить мышцы промежности. втянуть задний проход, расслабить мышцы	3-5 раз	Темп медленный
14	То же	Приподнять обе ноги, опустить	3-5раз.	Темп медленный
15	То же	Скользить носком одной ноги по внутренней поверхности другой к промежности	По 3-5 раз каждой ногой	
16	Стоя на четвереньках, голова опущена	Голову-вниз. Сделать круглую спину, втянуть живот и сфинктеры. Задержаться на 30 сек, принять и.п.	5-7 раз	
17	То же	1-подтянуть правое колено к левому локтю.2-принять и.п. 3-левое колено подтянуть к правому локтю,4-принять и.п.	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
18	То же	1-сесть на пятки, не отрывая ладони, 2-принять и.п.	5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное

19	То же	Поворот туловища вправо, правую руку в сторону-вдох. Принять и.п. –выдох	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
20	То же	Вдох через нос, живот поднимается вверх Пауза. Выдох через рот, живот втянуть, напрячь мышцы сфинктеров, задержаться на 30 сек, пауза. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный
21	Стоя, руки вперёд	Развести руки в стороны-вдох, принять и.п.-выдох	4-6 раз	Темп медленный, следить за осанкой
22	Стоя. руки на поясе	Круговые вращения тазом	4-6 раз	Темп медленный
23	ИП-стоя, ноги-вместе руки-опущены	Присесть, отводя руки назад, вернуться в и.п.	6-8раз	Дыхание произвольное
24	То же, руки на поясе	1-руки вверх-вдох, 2-принять и.п.-выдох	4-6 раз	Темп медленный
25	ИП-основная стойка	Ходьба на месте	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой
	То же	Спокойное дыхание	3-5 раз	Темп медленный
27	ИП-основная стойка	Махи прямыми руками одновременно вперед-назад или попеременно	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
28	То же	Махи прямой ногой вперёд, назад. Спокойное дыхание	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное, движения с небольшой амплитудой

