

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкоурологических пациентов 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, амплитуда движений небольшая
2		Повороты головы в стороны	6-8 раз	Темп медленный. Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же, ноги согнуты в коленях	На выдохе приподнять таз, втянуть брюшную стенку и сфинктеры, удерживать 30-40 сек, расслабиться	6-8 раз	Темп медленный;
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 вверх, 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 коленных суставах	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	То же	1- приподнять обе ноги. 2- ноги опустить	3-5 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
15	То же	1- движение стоп на себя, с одновременным сжатием кисти в кулак, 2- принять и.п.	3-5 раз	
16	То же, скрестив ноги	На выдохе втянуть живот, напрячь мышцы сфинктеров, одновременно сжимая ноги	5-7 раз	
17	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп	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.4- 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, втянуть задний проход,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	Стоя на коленях	Поворачивать корпус вправо и влево, переставляя ладони по поверхности постели	4-6 раз	Темп медленный,
23	Лёжа на правом боку.	Правая ладонь под головой. Левая рука лежит вдоль туловища: 1- согнуть колени, 2-ноги выпрямить	4-6 раз	Дыхание произвольное.
24	То же	Подтягивание пяток к ягодицам	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 руки на поясе	Круговые вращения тазом	5-7 раз	Тем медленный,

27	Стоя, ноги на ширине плеч	Пружинисто присесть, отводя руки назад-выдох, вернуться в и.п. вдох	6-8 раз	Темп медленный,
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,