

Таблица 5

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с ЗНО органов пищеварения в тренировочном периоде (свыше 3 недель после операции)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-стоя, руки на поясе	1-вдох, 2- выдох	4-6 раз	Дыхание спокойное
2	То же	Спокойная ходьба в движении	30 сек.	Темп медленный
3	То же, руки перед грудью	Руки в стороны, ладонями вверх-вдох, -принять и.п. выдох	8 - 10раз	Темп медленный; Дыхание
4	То же	Движения плечами: Вперед-вдох Назад- выдох	3-5 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
5	То же	Подъем плеч: Вверх-вдох, Вниз-выдох	3-5 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой
6	То же, кисти к плечам, локти вниз	Развести локти в стороны- вдох, принять и.п.-выдох	20 сек	Темп медленный, следить за правильной осанкой
7	То же, руки на поясе	Поочерёдно поднимать ногу вперёд, опускать	8-10 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой
8	То же, руки в стороны	Поднять согнутое правое колено вверх, руки на пояс, принять и.п. То же левой ногой	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой

9	То же, руки на поясе	Поворот туловища вправо. Правую руку в сторону-вдох, принять и.п.- выдох, то же влево	По 4-5 раз в каждую сторону	Темп медленный, следить за правильной осанкой
10	То же, руки за голову	Наклон вперёд, руки вниз, выпрямиться	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	Вдох- развести руки в стороны Выдох- свести руки,	8-10 раз	Темп медленный
12	То же, руки в стороны	Присесть- руки вперёд, встать	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
13	То же, руки перед грудью	Мах правой ногой в сторону, ногу опустить, то же левой ногой	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой
14	То же	Правую ногу поднять вперёд, руки в стороны, принять и.п., то же левой ногой	7-9 раз	Темп средний, дыхание равномерное
15	То же, руки на поясе	Отвести локти назад, соединя лопатки вместе- вдох, принять и.п.- выдох	6-10 раз	Темп медленный
16	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	Темп медленный, коррекция осанки. Дыхание произвольное

17	ИП-стоя лицом у стены, руки-согнуты в локтях, упор на ладони, ноги на ширине плеч	ИП-вдох, Выдох- разведение локтей в стороны	4-6 раз	Темп медленный
18	То же	Поднять руки максимально высоко перед собой, скользя ладонями по стене. Задержаться на максимальном положении. Плавно опустить руки	3-5 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
19	То же, кисти к плечам	1-4 вращение в плечевых суставах вперёд, 5-8 –назад	4-6 раз	Темп средний
20	И.п. стоя, руки вдоль туловища	Ходьба в движении с различными положениями рук: на поясе, вперёд, в стороны	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой
21	То же	Кисти к подмышечной впадине, локти развести вдох, 2- принять и.п.- выдох	7-9 раз	Темп медленный, избегать задержки дыхания
22	То же	Маховые движения руками (вперед-назад)	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
23	То же	Спокойная ходьба в движении	30 сек.	Темп медленный