

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов раком прямой кишки и анального канала в тренировочном периоде (свыше 3 недель после операции)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя, руки вперед	1-Развести руки в стороны 2- принять и.п.-выдох вдох	4-6 раз	Темп медленный, спина прямая
2	То же, руки на поясе	Круговые вращения тазом	6-8 раз	Темп медленный. Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же, руки вниз	1- Кисти к плечам. 2-руки вверх- вдох, 3-кисти к плечам,-выдох. 4- руки вниз	6-8 раз	Темп медленный
4	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	1-согнуть колени, скользя пятками по постели, 2-ноги выпрямить	3-5 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
5	То же, ноги разведены	Повернуть ноги внутрь, сокращая мышцы промежности- вдох, повернуть ноги кнаружи, расслабляя мышцы промежности- выдох	3-5 раз	Темп медленный
6	То же	Попеременно поднимать и опускать ноги	По 5-7 раз Каждой ногой	Темп медленный

7	Стоя на четвереньках, голова приподнята. Живот опущен	1- голову вниз, сделать круглую спину, 2-принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный
8	То же	1- вытянуть правую ногу назад. 2-принять и.п , повторить левой ногой	По 5-7 раз каждой ногой	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой
9	То же	1-правое колено подтянуть к левому локтю. 2- принять и.п., 3- левое колено подтянуть к правому локтю, 4- принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома
10	То же	1-правую руку вытянуть вперёд, левую ногу назад, 2- принять и.п., 3-левую руку вытянуть вперёд, правую ногу назад, 4-принять и.п.	4-6 раз	Темп медленный
11	То же	1-сесть на пятки, не отрывая ладони, 2-принять и.п.	5-7 раз	Темп медленный
12	То же	1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону-вдох, 2- принять и.п.-выдох То же движение влево	По 5-7 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
13	Стоя, руки вдоль туловища	1- Руки согнуть в локтях, кисти к плечам, вдох, 2-принять и.п-выдох	6-8 раз	Темп средний. Следить за правильной осанкой

14	То же. Руки вниз	1- правую ногу назад на носок руки вперёд, ладонями внутрь-вдох, 2- принять и.п..выдох,	3-5 раз	Темп средний
15	То же Руки вперёд	Поднимать поочередно колени к груди	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
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	Вдох- разведение локтей в стороны. Вернуться в и.п. выдох	4-6 раз	Темп медленный
18	То же	Поднять руки максимально высоко перед собой, скользя ладонями по стене. Задержаться на максимальной высоте. Плавно опустить руки	3-5 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Выполняется до болевого синдрома
19	ИП-стоя, руки-опущены	Поочередные махи ногами назад с одновременным подъёмом рук вверх	4-6 раз	Темп средний
20	ИП ноги шире плеч, руки на поясе	Наклоны попеременно к носкам ног	5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Следить за осанкой
21	То же, руки на поясе	Махи в сторону попеременно каждой ногой	По 3-5 раз	Темп средний, избегать задержки дыхания
22	То же	Круги тазом	4-6 раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное

23	Стоя	Ходьба в движении на носках, пятках, скрестным шагом	В течение 1-1,5 мин.	Темп средний, дыхание произвольное
24	Стоя, руки на поясе	Руки в стороны, ладонями вверх-вдох, принять и.п.- выдох, покачать руками, расслабить мышцы	3-5 раз	Темп медленный