

Таблица 5

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов в тренировочном периоде (свыше 3 недель после операции)

№	Исходное положение	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 головы: вправо, прямо – вдох, влево, прямо	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание произвольное. Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Согнуть руки в локтевых суставах. упереться в кровать. Приподнять грудную клетку. вернуться в и.п., расслабить все мышцы- выдох	6-8 раз	Темп медленный
4	То же	Движения плечами: Вперед, назад, вверх, вниз	По 3-5 раз каждое движение	Темп медленный, дыхание произвольное
5	То же	Поочерёдно сгибать ногу в коленном суставе и прижать к животу с помощью рук - выдох. Вернуться в и.п.-вдох	3-5 раз каждой ногой	Темп медленный
6	То же, руки вдоль туловища	Опираясь на пятки и затылок, поднять таз, сильно втянуть тазовое дно вернуться и.п., расслабить мышцы	4-5 раз	Темп медленный

7	То же	После глубокого вдоха на выдохе поднимать поочерёдно по одной ноге	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный
8	То же	Стопами упереться в спинку кровати. Поднять таз, прогнуть спину, втянуть промежность, сжать ягодицы. Вернуться в и.п., расслабить все мышцы	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
9	То же	Поочерёдное и одновременное подтягивание ног, согнутых в коленях к груди	По 3-5 раз каждое движение	Темп медленный. Дыхание произвольное
10	То же	Все мышцы расслаблены, глубокое спокойное дыхание	30 сек.	Темп медленный, следить за правильной осанкой
11	ИП-стоя, ноги вместе, ладони на затылок	Повороты корпуса в стороны с одновременным отведением руки	По 4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный, следить за правильной осанкой
12	И.П стоя лицом к опоре	Держась за опору, подняться на носках, втянуть промежность на 3-4сек, вернуться в и.п.	2-4раза	Темп медленный, дыхание не задерживать
13	Стоя спиной к стене, затылок и пятки касаются стены	Развести руки в стороны (руки скользят по стене-вдох, вернуться в и.п.-выдох)	По 4-6раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой
14	То же	Расслабить мышцы плечевого пояса, постепенное углубление дыхание. На выдохе втягивать переднюю брюшную стенку.	3-5 раз	Темп медленный
15	То же	Ходьба по палате на носках, на пятках, скрестным шагом	15-30 сек	Темп медленный, дыхание произвольное

				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	Держась руками за стену, неглубокое приседание, колени прижать друг к другу, промежность втянуть	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
18	То же, ноги вместе, руки на поясе	Круговые движения тазом	8-10 раз	Дыхание произвольное
19	ИП-стоя, ноги-на ширине плеч, руки-вдоль туловища	Пружинисто присесть, отводя руки назад- выдох, вернуться в и.п. –вдох	4-6 раз	Темп медленный
20	ИП-лёжа на спине на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом под углом 20-30 градусов	Имитация движений велосипедиста	1- 2 мин	Темп медленный, дыхание произвольное
21	То же	Прижимать ноги друг к другу, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход на 3-6 сек. Отдохнуть 15-20 сек.	Повторить 7-10 раз	Темп медленный, избегать задержки дыхания
22	То же. Ноги согнуты в коленях, между ними мяч	Сжимать мяч, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход в течение 3-6 сек. Отдохнуть 15-20 сек	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

23	Лёжа на спине	Поочерёдное сгибание ног в коленном суставе с одновременным сгибанием рук в локтевом суставе	По 6-8 раз каждой ногой	Темп медленный, дыхание произвольное
24	ИП-тоже	Расслабить все мышцы. Спокойное дыхание	30-60 сек.	

