

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

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя, руки вперёд	1.Развести руки в стороны вдох -2 принять и.п.-выдох	4-6 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой
2	То же, ноги вместе, руки на поясе	Круговые вращения тазом	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание произвольное
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	Имитация движений велосипедиста	7-8раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
5	То же, ноги разведены	Повернуть ноги кнутри, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход-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, втянуть живот и сфинктеры, задержаться на 30 сек. 2-принять и.п.	5-7раз	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. Следить за симметричностью выполнения упражнения двумя руками.
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 вперёд	1- Руки согнуть в локтях, кисти к плечам,2-принять и.п	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. 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 поочерёдно колени к груди	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
16	ИП-Лёжа на спине на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом под углом 20-30 градусов, ноги вместе	Прижимать ноги друг к другу, сокращая максимально мышцы промежности и втягивая задний проход на 3-10 сек, расслабиться и отдохнуть 15-20 сек	7-10 раз	Темп медленный, Дыхание произвольное.
17	То же	Расслабить мышцы и глубоко подышать в течение 30-40 сек.	6-8 раз	Дыхание произвольное
18	То же, ноги согнуты в коленях, между ними мяч	Сжимать максимально мяч, сокращая мышцы промежности и втянув задний проход в течение 3-8 сек, отдохнуть 15-20 сек, повторить	3-5 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Выполняется до болевого синдрома.
19	То же, прямые ноги вместе	Скользить носком одной ноги по внутренней поверхности другой к промежности, то же другой ногой	По 4-6 раз каждой ногой	Темп средний
20	ИП стоя. 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	3-5 раз	Темп средний, избегать задержки дыхания
22	ИП-руки вниз	Маховые движения опущенных вниз рук (вперед-назад)	4-6 раз	Темп средний, дыхание произвольное
23	Стоя	Ходьба в движении- на носках, пятках, скрестным шагом	В течение 1-1,5 мин	Темп средний дыхание, 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
----	---------------------	---	---------	----------------