

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений средней степени нагрузки
в период проведения химиотерапии и лучевой терапии**

Объем и интенсивность ЛФК на фоне химиотерапии подбирается индивидуально исходя из степени слабости (легкая, средняя, тяжелая). При улучшении общего состояния интенсивность ЛФК увеличивается

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|---|--|--|----------------------|------------------------------------|
| 1 | Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза | 3-4 раза | Темп медленный |
| 2 | Стоя, руки вдоль тела | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | 8-10 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 3 | Стоя, руки на поясе | Поднимание на носках | 5-6 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 4 | Стоя, кисти рук к плечам | Вращение рук в плечевых суставах вперед и назад | 6-8 в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 5 | Стоя, держась руками за спинку кровати | Поочередное отведение и приведение ног | 5-6 раз каждой ногой | Темп средний. Дыхание произвольное |

| | | | | |
|----|--|---|--|--------------------------------------|
| 6 | Стоя, руки на поясе | Наклон туловища вперед-выдох, возвращение в исходное положение - вдох | 3-4 раза | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 7 | То же | Поворот корпуса в сторону с разведением рук – вдох, возвращение в исходное положение - выдох | 3-4 раза в каждую сторону | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 8 | То же | Подъем руки до уровня плеча с одновременным отведением противоположной ноги в сторону – вдох, возвращение в исходное положение - выдох | 6-8 раз, меняя конечности | Темп средний. Следить за дыханием |
| 9 | Стоя, держась руками за спинку кровати или стула | «Полуприседание» (в начале недели), «приседание» в конце недели в интервальном режиме. Больной полуприседает или приседает, слегка разводя колени | 2 нагрузки по 30-45 с с фиксированным отдыхом 1,5-2 минуты после каждой нагрузки | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 10 | Стоя | Ходьба | 1-2 мин | Темп медленный. Дыхание произвольное |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|--|
| 11 | Сидя, руки на коленях | Встать с разведением рук в стороны-вдох, вернуться в исходное положение-выдох | 3-4 раза | Темп медленный, следить за дыханием. Упражнение закончить в положении стоя |
| 12 | Стоя, держась руками за спинку кровати или стула | Маховые движения ногами поочередно | 6-8 раз каждой ногой | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 13 | Стоя, руки вдоль тела | Подъем рук вперед, вверх с одновременным отведением ноги назад – вдох, возвращение в исходное положение-выдох | 6-8 раз, меняя ногу | Темп медленный, следить за дыханием |
| 14 | Стоя, руки на поясе | Отведение плеч назад-вдох, легкий наклон вперед - выдох | | Темп медленный, следить за дыханием. При отведении плеч стараться свести лопатки |
| 15 | Стоя, держась руками за опору | Поочередное круговое вращение ног | 5-6 раз каждой ногой | Темп медленный, дыхание произвольное. Хорошо расслабить мышцы ног |
| 16 | Стоя | Ходьба | 1,5-3 мин | Темп медленный. Дыхание произвольное |

| | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--------------------------------------|
| 17 | Сидя, руки на поясе | Наклон туловища в сторону с отведением противоположной руки – вдох, возвращение в исходное положение-выдох | 4-6 раз в каждую сторону | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 18 | Сидя, руки опираются на край стула, ноги прямые | Поочередные круговые движения ногами с отрывом пятки от пола | 3-4 раза в каждую сторону | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 19 | Сидя, руки вдоль тела | Кисти скользят по бокам до подмышечных впадин-вдох, возвращение в исходное положение – выдох. Расслабиться. | 5-6 раз | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 20 | Сидя, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулак, ноги прямые | Поворот кистей кнаружи с разведением пальцев и стоп. Вернуться в исходное положение | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 21 | Сидя, руки на коленях, ноги на ширине плеч | Одновременное сгибание и разгибание кистей и стоп | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 22 | Сидя, руки на коленях, ноги на ширине плеч | Полное, глубокое дыхание | 3-4 раза | Темп медленный |