

• **Восстановительный (с 8-го по 21-й день после операции)**

Задачами восстановительного периода является восстановление в полном объеме движений в плечевом суставе, коррекция осанки, восстановление функций дыхания, улучшение общего функционального состояния пациентов, возвращение к повседневной бытовой активности, что способствует улучшению качества жизни пациентов с раком легкого.

ЛФК в восстановительном периоде преимущественно проводить в групповой форме 1 раз в день, под руководством инструктора ЛФК, продолжительностью 25–30 мин., с учащением пульса после занятия не более чем на 30–32 уд. /мин.

Помимо дыхательных упражнений включают корригирующие упражнения, а также упражнения с гимнастическими предметами и на снарядах для развития координационных способностей.

К ЛФК добавляется дозированная ходьба на свежем воздухе продолжительностью 30-40 мин., в медленном и среднем темпе, подъемы по лестнице. Нагрузка увеличивается за счет ходьбы по лестнице с постепенным увеличением пролетов. Всю нагрузочную часть упражнений необходимо выполнять на выдохе.

После освоения комплекса физических упражнений пациент большую часть комплекса повторяет самостоятельно 2-3 раза в день, в том числе ходьбу (прогулки) и подъемы по лестнице.

Таблица 4

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных раком легкого в восстановительном периоде

(8-21 день после операции)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой
2	То же	Повороты головы: вправо – выдох, прямо – вдох, влево – выдох, прямо – вдох	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. 1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Вдох-сгибание рук в локтевых суставах, к плечам Выдох-разгибание, возвращение в ИП	8-10 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой.
4	ИП-сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Круговые движения в плечевых суставах перед собой	30 сек	Темп медленный, следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой. Следить за симметричностью выполнения упражнения двумя руками.
5	ИП-сидя, гимнастическая палка -вертикально в руке перед собой; ноги согнуты в	Вдох – развести прямые руки в стороны перед собой Выдох – свести руки, передав	8-10 раз	Темп средний, выполняется с максимальной амплитудой. Тип дыхания - грудной.

	коленных суставах, стопы касаются пола	гимнастическую палку в другую руку.		
6	ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Дробное дыхание. ИП- вдох через нос; Пауза На счет «один-два-три» – три форсированных выдоха через рот Пауза.	3-5 раз	Темп медленный Тип дыхания – грудной.
7	ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП- вдох через нос; Пауза; Выдох – через рот, наклон туловища вперед, разогнуть руки в локтевых суставах, потянуться вперед.	4-6 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Выполняется с максимальной амплитудой. При наклоне, гимнастическая палка должна быть вытянута в прямых руках и быть параллельно полу.
8	ИП-сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП- вдох через нос; Пауза; Выдох – через рот, наклон туловища в сторону с поднятой вверх рукой.	8-10 раз	Темп средний Тип дыхания грудной. Выполняется с максимальной амплитудой, попеременно в одну и другую сторону
9	То же	Дробное дыхание. На счет «один-два-три» – вдох через нос, живот выпячивается вперед, на счет «четыре» – пауза (на высоте последнего вдоха). «Пять-шесть-семь-восемь» – выдох через рот, живот втянуть, «девять-десять» – пауза.	3-5 раз	Темп медленный

10	ИП-сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох-поднять палку вверх над головой; Выдох-ИП	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой.
11	ИП-стоя, в руках мяч, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.	ИП-вдох; Выдох-бросок мяча от груди	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение можно выполнять в паре или у стены. Возможна вариативность выполнения двумя или одной руками.
12	То же	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Темп медленный

*Данный комплекс упражнений можно выполнять как из ИП-сидя на стуле, так и из ИП-сидя на фитболе, что будет способствовать тренировке координационных способностей.

- Тренировочный (свыше 3 недель после операции)

В тренировочном периоде предпочтительны групповые и самостоятельные занятия ЛФК по ранее освоенным комплексам физических упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой с нагрузкой на все группы мышц. В дополнении с прогулками на свежем воздухе.

При отсутствии противопоказаний с стороны лечащего врача, через 2 месяца после выписки можно плавать в бассейне, при температуре воды не ниже 21-22°C. Недопустимы перегревания и переохлаждения.