

Комплекс ЛФК при лимфедеме нижних конечностей.

№ упражнения	Исходно положение	Упражнение	Количество повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; одна рука – на животе, вторая на груди	Диафрагмальное дыхание. Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	5-10 раз	Темп медленный
2	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Сгибание стопы на себя на вдохе, на выдохе разгибание стопы от себя.	10-15 раз	Темп средний
3	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Попеременное сгибание ног в коленях, скользя по кушетке. На вдох сгибаем правую ногу в коленном суставе на выдох разгибаем ногу.повторяем 5-10 раз, после чего меняем ногу	5-10 раз	
4	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Одновременное сгибание ног в коленях, скользя по кушетке. На вдох сгибаем одновременно ноги в коленных	5-7 раз	
5	Лежа	Ноги согнуты в коленях, развести/свести колени.	5-7 раз	
6	Лежа	Ноги согнуты в коленях, повороты коленей вправо/влево.	5-7 раз	
7	Лежа	Ноги согнуты в коленях, скользить одной стопой по голени другой до колена.	5-7 раз	
8	Лежа	Подъемы таза.	5-7 раз	
9	Лежа	Ноги согнуты в коленях, «гусеница» вперед/назад	5-10 раз	
10	Лежа	Согнуть одну ногу в колене, обхватить руками под бедром, выпрямлять ногу/сгибать.	5-7 раз	
11	Лежа	Ноги согнуты в коленях. Положить одну ногу на другую, затем наоборот	5-10 раз	
12	Лежа	Ноги согнуты в коленях. Закинуть	10-15 раз	

		одну ногу на колено другой так, чтобы стопа свисала. Круговые движения стопой.		
13	Лежа	Подъем одной прямой ноги вверх.	5-7 раз	
14	Лежа	Ноги согнуты в коленях, «шагать», высоко поднимая колени.	10-15 раз	
15	Лежа	«Велосипед» одной ногой вперед/назад.	5-7 раз	
16	Лежа	Круговые движения прямой ногой в каждую сторону.	5-7 раз	
17	Лежа	Согнуть ногу в колене, подтянуть к себе.	5-10 раз	
18	Лежа	Согнуть обе ноги в коленях, подтянуть к себе	5-10 раз	
19	Лежа	Ноги прямые, потянуть носки от себя, задержаться, потянуть носки на себя, задержаться.	10-15 раз	