

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных раком легкого в отсроченном послеоперационном периоде (4 – 7 сутки после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Тем медленный
2	То же	Повороты головы: вправо – выдох, прямо – вдох, влево – выдох, прямо – вдох	3-5 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. 1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Движения плечами: Вперед-назад	3-5 раз	Темп медленный, выполняется одновременно двумя
4	То же	Подъем плеч: Вверх-вдох, Вниз-выдох	3-5 раз	плечами,дыхание произвольное. Выполнение движения не должно
5	То же	Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад	3-5 раз	сопровождаться усилением болевого синдрома

6	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
7	ИП - сидя, руки согнуты в локтях, здоровая поддерживает больную за предплечье; ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно;	Вдох -подъем рук перед собой, Выдох - ИП	4-6 раз	Темп медленный, Тип дыхания-грудное; Движения не должны сопровождаться резким усилением болевого синдрома. Увеличение подвижности в плечевом суставе более 90°, при отсутствии противопоказаний с стороны лечащего врача
8	То же	Круговые движения в плечевых суставах перед собой	4-6 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома. Следить за симметричностью выполнения упражнения двумя руками.

9	ИП-сидя, руки на животе, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
10	ИП—сидя, руки согнуты в локтях, кисти сцеплены в замок на груди, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП – вдох, Выдох – разгибание рук в локтевых суставах «замком наружу». Пауза.	6-8 раз	Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой, дыхание диафрагмальное.
11	ИП-сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох – развести прямые руки в стороны перед собой Выдох – свести на передней грудной стенке «обнять себя». Пауза.	6-8 раз	Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой. Тип дыхания - грудной.
12	То же	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.
13	То же	ИП- вдох через нос; Пауза; Выдох – через рот, наклон туловища в оперированную сторону с поднятой вверх здоровой рукой.	4-6 раз	Темп медленный Тип дыхания грудной. Выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома.

14	ИП-сидя, руки на поясе, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП- вдох через нос; Пауза; Выдох – через рот, наклон туловища вперед	4-6 раз	
Общеразвивающие физические упражнения для пояса нижних конечностей				
15	ИП-сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Перекаты с пятки на носок	8- 10 раз	Темп средний, дыхание произвольное.
16	То же	Вдох – разгибание ноги в коленном суставе, стопа в положении тыльного сгибания Выдох-ИП	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное; выполнять обеими ногами попеременно.
17	То же	Изометрические сокращения мышц бедер и ягодиц	20 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя ногами.
18	То же	Пересаживания вдоль кровати	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Выполняется сначала в одну сторону, затем в другую
19	ИП-сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный. Коррекция осанки до болевого синдрома