

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных  
раком легкого на этапе предреабилитации**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП—лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
2	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; руки – за голову, пальцы – в замок, локти – в стороны	Повороты головы: ИП-вдох, Выдох-поворот головы вправо, вдох-возвращение в ИП – вдох, выдох-поворот головы влево	4-8 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. №1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
3	То же	Круговое движение плечами: Вдох-ИП, Выдох-круговое движение в плечевых суставах	6-8 раз	Темп медленный Дыхание диафрагмальное (см.упр. №1), локти не сводить, грудь расправить, лопатки свести, движения выполняются попеременно вперед и назад

4	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы – параллельно. Руки – на ребра, упор – на ладони	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Тем медленный
5	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; руки – на груди, кисти сцеплены в «замок»	Вдох-ИП, Выдох-разгибание рук в локтевых суставах «замком» наружу	8-10 раз	Темп средний, дыхание диафрагмальное
6	ИП—лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Дробное диафрагмальное дыхание: На счет «один-два-три» – вдох, на счет «четыре» – пауза (на высоте последнего вдоха). «Пять» – длинный выдох через рот, пауза	4-8 раз	Тем медленный
7	ИП—лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Поднятие таза с опорой на стопы: ИП-вдох, Выдох- приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на локти, плечи и стопы	8-12 раз	Тем медленный, дыхание диафрагмальное.
8	То же	Сочетанное диафрагмально-грудное дыхание: Выполнить подряд три неглубоких вдоха (не выдыхая). При этом первый вдох – диафрагмой, второй – грудью и третий – снова диафрагмой. После этого – длинный выдох. Пауза	4-8 раз	Темп медленный (см. упр. №1 и №3)

9	То же	Поочередное сгибание нижних конечностей: ИП-вдох, Выдох-сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе, поднося колено по средней линии тела к груди	8-12 раз	Темп средний, дыхание произвольное, движения выполняются всегда на выдохе
10	ИП - лежа на спине, ноги вместе, вытянуты. Стопы – параллельно, руки – вдоль туловища	Имитация ходьбы: Вдох- одновременное сгибание правой руки и левой ноги Выдох-разгибание; затем смена	8-20 раз	Темп средний, дыхание диафрагмальное. Выполняется диагонально (правая рука-левая нога, левая нога-правая рука)
11	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 – грудное.
12	То же	Обучение переходу из ИП лежа в ИП-сидя: Согнуть ноги в коленных суставах, повернуться на правый бок, опереться о матрац локтем правой руки, свесить ноги с кровати-сесть. Вернуться в ИП	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку

13	ИП-лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях, упор-на предплечья	Вдох-ИП, упор на правое предплечье и левую кисть, Выход-подъем туловища, с опорой на левую кисть, разгибая руку в локтевом суставе	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку
14	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 средний, выполняется с максимальной амплитудой. Тип дыхания - грудной.
15	То же	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.
16	То же	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
17	ИП-стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба по лестнице вверх и вниз	2-3 этажа	Темп медленный, дыхание произвольное. В случае отсутствия одышки и тахикардии дозировку можно увеличивать на 1 этаж в день.