

Таблица 1

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных
раком молочной железы в предоперационном периоде**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; руки – за голову, пальцы – в замок, локти – в стороны	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
2	То же	Ритмичная работа мышц живота и таза: Вдох-живот выпячивается. Пауза. Выход- изменение угла наклона таза; надавить поясницей и стопами на опору, потянуться, затем опуститься и расслабиться	8-15 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см. упр. №1)
3	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

4	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
5	То же	Наклоны головы скользя головой по опоре: ИП-вдох, Выдох-наклон головы вправо, вдох-возвращение в ИП, выдох-наклон головы влево	4-8 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. №1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
6	То же	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	То же	Встречное движение головой и тазом: Вдох-ИП, Выдох-втягивая живот и изменяя угол наклона таза, прижать поясницу и стопы к опоре. Одновременно оторвать плечи и голову от опоры, сокращая расстояние между головой и тазом.	8-15 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. №1 и №2)
8	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы –	Вдох-ИП, Выдох-разгибание рук в локтевых суставах «замком» наружу	8-10 раз	Темп средний, дыхание диафрагмальное

	параллельно; руки – на груди, кисти сцеплены в «замок»			
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; руки – за голову, пальцы – в замок, локти – в стороны	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
10	То же	Круговое движение плечами в сочетании с изменением наклона таза: Вдох-ИП, Выдох-круговое движение в плечевых суставах назад синхронно с ними изменяя угол наклона таза	6-8 раз	Темп медленный Дыхание диафрагмальное (см.упр. №1 и №2), локти не сводить, грудь расправить, лопатки свести
11	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)
12	То же	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.
13	То же	Поочередное сгибание нижних конечностей:	8-12 раз	Тем средний, дыхание

		ИП-вдох, Выдох-сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе, поднося колено по средней линии тела к груди		произвольное, движения выполняются всегда на выдохе
14	ИП - лежа на спине «группировка» - хват руками за колени (правой-за правое, левой-за левое), подбородок прижат к груди	Перекаты: Перекатываться на правый и на левый бок, потом вверх и вниз. Затем, перенося тяжесть тела, выполнять вращательные движения	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное; Движения выполняются на выдохе
15	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)
16	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
17	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

18	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.
----	--	---------------------------------	-----------	---