

Таблица 3

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений отсроченного
послеоперационного периода (4 – 7 сутки после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-6 раз	Темп медленный
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	Наклоны, скользя головой по опоре: Выдох – наклонить голову влево, вдох – вернуться в ИП.	6-8 раз	Темп медленный; Дыхание диафрагмальное (см.упр. 1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное.
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	Выполняется одновременно двумя руками
6	То же	Поочередное поднятие одноименных пальцев обеих рук	4-6 раз	Пример: большой палец на левой руке и большой палец на правой руке. Дыхание произвольное, темп медленный
7	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч,	Поочередное противопоставление большого пальца остальным	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение

	стопы – параллельно; руки – согнуты в локтевых суставах			выполняется в обе стороны (как от указательного пальца к мизинцу, так и наоборот)
8	То же	Круговые движения в лучезапястных суставах	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
9	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Вдох-сгибание руки в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками
10	То же	Вдох – поднять здоровую руку вверх, Выдох – опустить	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	Пронация и супинация в плечевых суставах	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
12	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот	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
	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Руки вытянуть перед собой. Прямыми руками “рисовать” небольшие круги на потолке		

13	То же	Сгибание-разгибание пальцев ног.	8-10 раз	Темп средний, с максимальной амплитудой
14	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп		
15	То же	Круговые движения в голеностопных суставах	8- 10 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону)
16	То же	Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами попеременно. Вдох-сгибание, выдох-разгибание
17	То же	Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами одновременно. Выдох-отведение, Вдох-приведение
18	ИП-лежа на спине, поясница прижата к опоре, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища	Подъем ног: Вдох-подъем прямой ноги вверх на 45-60°, стопа в положении тыльного сгибания; Выдох- возвращение в ИП	4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя ногами
19	ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы параллельно. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу	Поднятие таза с опорой на стопы: Без движения выполнить вдох диафрагмой. На выдохе приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на стопы	8-10 раз	Темп медленный. Следить за болевым синдромом пациента, все движения выполняются до боли.
20	Переход из ИП-лежа в	Согнуть ноги в коленных суставах,	1 раз	Темп медленный, избегать резких

	ИП-сидя с опущенными ногами	повернуть таз в сторону противоположную стороне операции, опереться о матрац локтем здоровой руки, свесить ноги с кровати-сесть		движений. Возможно головокружение при смене ИП
21	ИП-сидя, здоровая рука поддерживает большую руку, согнутую в локте, у груди; 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
22	То же	Круговые движения в плечевом суставе с не оперированной стороны вперед и назад	6-8 раз	Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой, дыхание произвольное
23	То же	Движение плеча на стороне операции: Вперед-назад	3-5 раз	Темп медленный, выполнение ФУ не должно сопровождаться усилением болевого синдрома
24	То же	Подъем плеч: Вверх-вдох, вниз-выдох	3-5 раз	Темп медленный, выполняется одновременно двумя плечами. ФУ не должны сопровождаться усилением болевого синдрома

25	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	Тем медленный, избегать задержки дыхания
26	То же	Попытка выполнения упражнения «расчесывание волос»	4-5 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Сначала движение выполняется здоровой рукой, затем рукой на стороне операции
27	Переход из ИП-сидя в ИП-стоя	Переход в ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	1 раз	Темп медленный. Выполняется по самочувствию и в отсутствие противопоказаний с стороны лечащего врача
28	ИП-стоя; голова смотрит прямо, ноги-на ширине плеч, стопы-параллельны	Ходьба в пределах палаты	1 раз	Темп медленный. Коррекция осанки до болевого синдрома. Выполняется по самочувствию и в отсутствие противопоказаний с стороны лечащего врача