

Таблица 4

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений восстановительного периода (8-21 день после операции)**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП-сидя, руки на бедрах; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	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 головы: 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. Выполняется одновременно двумя руками
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	
6	То же	Поочередное поднятие одноименных пальцев обеих рук	4-6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный. Пример: большой палец на

				левой руке и большой палец на правой руке
7	То же	Поочередное противопоставление большого пальца остальным	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение 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	То же	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	Пронация и супинация в плечевых суставах	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
11	То же	«Расчесывание волос»	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Сначала движение выполняется здоровой рукой, затем рукой на стороне операции
12	То же	ИП-вдох, Выдох-отведение локтевых суставов в стороны	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Выполнение движения не должно сопровождаться усилением болевого синдрома

13	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
14	То же	Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад	3-5 раз	Темп медленный, выполняется одновременно двумя плечами, дыхание произвольное. Выполнение движения не должно сопровождаться усилением болевого синдрома
15	То же	Движения плечами: Вперед-назад	3-5 раз	
16	То же	Подъем плеч: Вверх-вдох, Вниз-выдох	3-5 раз	
17	То же	Тыльное и подошвенное сгибание стоп	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное выполняется с максимальной амплитудой
18	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)
19	То же	ИП-вдох, Выдох-разгибание ноги в коленном суставе, стопа-в положении тыльного сгибания	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя ногами. Следить за правильной осанкой
20	То же	Диафрагмальное дыхание: 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

21	ИП-сидя, руки согнуты в локтях, здоровая поддерживает больную за предплечье; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП-вдох, Выдох-подъем рук перед собой. При наступлении болевого синдрома задержаться в этом положении 3-5 сек. и вернуться в ИП.	4-6 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное. Коррекция осанки. Выполнение движения не должно сопровождаться резким усилением болевого синдрома. Увеличение подвижности в плечевом суставе более 90°, при отсутствии противопоказаний с стороны лечащего врача
22	ИП-сидя, руки на бедрах; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	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	4-6 раз	Темп медленный, коррекция осанки
23	ИП-стоя, ноги-на ширине плеч, руки-опущены	Контроль коррекции осанки у стены: прислонившись спиной к стене точки соприкосновения: затылок, ягодицы и пятки	1-2 мин	Дыхание произвольное. Контроль правильной осанки, при необходимости коррекция
24	ИП-стоя лицом у стены, руки-согнуты в локтях, упор на ладони, ноги на ширине плеч	ИП-вдох, Выдох- разведение локтей в стороны	4-6 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное. При возникновении болевого синдрома задержаться в этом положении 3-5 сек. и вернуться в ИП
25	ИП-основная стойка	Ходьба с содружественным движением рук и ног	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой

26	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, избегать задержки дыхания
27	ИП-основная стойка, с опорой здоровой руки на предплечье за спинку стула	Маятникообразные движения в плечевом суставе опущенной вниз больной руки (вперед-назад)	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
28	То же	Маятникообразные движения в плечевом суставе опущенной вниз больной руки (описание окружностей)	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
29	ИП-сидя, руки на бедрах; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	3-5 раз	Темп медленный, контроль осанки. Расслабление мышц плечевого пояса