

Таблица 5

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений тренировочного периода (свыше 3 недель после операции)

| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|---|--|--|-------------------|--|
| 1 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; 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, следить за правильной осанкой |
| 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 | Движения плечами: Вперед-вдох Назад- выдох | 3-5 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Выполнение движения не должно сопровождаться усилением болевого синдрома |

| | | | | |
|---|--|---|----------|--|
| 5 | То же | Подъем плеч: Вверх-вдох, Вниз-выдох | 3-5 раз | Темп медленный, следить за правильной осанкой |
| 6 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | Перекаты палки ладонями по ногам вперед-назад | 20 сек | Темп медленный, следить за правильной осанкой. Упражнение выполняется без сильного давления на гимнастическую палку. |
| 7 | То же | Вдох-сгибание рук в локтевых суставах, к плечам Выдох-разгибание, возвращение в ИП | 8-10 раз | Темп медленный, следить за правильной осанкой. |
| 8 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | 1-согнуть руки в локтевых суставах, палкой коснуться плеч; 2-вытянуть руки перед собой; 3- согнуть руки в локтевых суставах, палкой коснуться плеч; 4-ИП | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой. |
| 9 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | Круговые движения в плечевых суставах перед собой | 30 сек | Темп медленный, следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома. Следить за симметричностью выполнения упражнения двумя руками. |

| | | | | |
|----|---|--|----------|---|
| 10 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; 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, следить за правильной осанкой |
| 11 | ИП-сидя, гимнастическая палка вертикально в здоровой руке перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | Вдох-развести руки в стороны Выдох- свести руки, передать палку в другую руку | 8-10 раз | Темп медленный, следить за правильной осанкой. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома. |
| 12 | ИП-сидя, гимнастическая палка вертикально в здоровой руке перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | Перебирая пальцами одной руки опустить палку вниз, затем поднять вверх Сменить руки. | 2-4раза | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 13 | ИП-сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола | Вдох-поднять палку вверх над головой; Выдох-ИП | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой. |

| | | | | |
|----|---|---|---------|--|
| 14 | 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 |
| 15 | То же | «Расчесывание волос» | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное Темп средний, дыхание произвольное. Сначала движение выполняется здоровой рукой, затем рукой на стороне операции |
| 16 | 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 | Темп медленный, коррекция осанки Дыхание произвольное. Контроль правильной осанки, при необходимости коррекция |
| 17 | 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 |
| 18 | То же | Поднять руки максимально высоко перед собой, скользя ладонями по стене. Задержаться на максимальном положении. Плавно опустить руки | 3-5 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Выполняется до болевого синдрома. |

| | | | | |
|----|--|---|---------|--|
| 19 | ИП-стоя, ноги-на ширине плеч, руки-опущены | Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза | 4-6 раз | Темп медленный |
| 20 | ИП-основная стойка | Ходьба с содружественным движением рук и ног | 2-3 мин | Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой |
| 21 | То же | Дробное дыхание. На счет «один-две-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 |
| 22 | 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 |
| 23 | То же | Маятникообразные движения в плечевом суставе опущенной вниз больной руки (описание окружностей) | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 24 | 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 |