

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 рукам.

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-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
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