



## Восстановительный период

(8 –21 сутки после операции)

### Комплекс лечебно-гимнастических упражнений восстановительного периода

№	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; 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; выполняется попеременно в правую и левую сторону
4	То же	Сгибание и разгибание пальцев рук	4-6 раз	С максимальной амплитудой

5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	в медленном темпе.  Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками.
6	То же	На счет 1 – завести заинтересованную руку за спину, на счет 2 – согнуть руку в локте, на счет 3 – разогнуть руку, на счет 4 – вернуться в ИП	4-6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный
7	То же, пальцы выпрямленных рук соединены за спиной	На счет 1 – приподнять прямые руки вверх, сводя лопатки, на счет 2 – вернуться в ИП	4-6 раз	Выполнять до боли
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	На счет 1, 2 – плотно прижать руки к туловищу, на счет 3, 4 – расслабить руки. Повторить 4 раза.	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 без усиления болевого синдрома
13	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, локти прижаты к туловищу и упираются в пол, пальцы сжаты в кулак	На счет 1 – выпрямить руку вперед (в потолок), 2 – вернуться в ИП	По 8-10 раз каждой рукой	Темп медленный
14	То же, руки сжимают гимнастическую палку, лежащую на животе	Круговые движения руками вперед и назад	По 8-10 раз в каждом направлении	Темп медленный, дыхание произвольное. Выполнение движения не должно сопровождаться усилением болевого синдрома.
15	То же	На счет 1 – завести руки за голову, коснувшись палкой пола, на счет 2 – вернуться в ИП	5-6 раз	

16	Стоя, держа гимнастическую палку большой рукой	Перебирать палку пальцами вверх-вниз	3-5 раз	
17	То же, держа гимнастическую палку за концы перед собой	На счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вправо, на счет 3 – выпрямиться, на счет 4 – вернуться в ИП	8-10 раз в каждую сторону	Темп средний, дыхание произвольное
18	То же, держа в руках мяч	Подбросить мяч вверх, хлопнув в ладоши и поймать мяч. Повторить 10 раз.	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
19	То же	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
20	Стоя	На счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2, 3, 4, 5 – встряхнуть руки, :6 – вернуться в ИП	3-5 раз	Темп медленный
21	Стоя, гимнастическая палка сзади за спиной	На счет 1, 2 – поднять палку вверх, прогнуться, на счет 3, 4 – вернуться в ИП	6-8 раз	Темп медленный, движения до боли
22	ИП – то же	На счет 1 – отвести палку вправо, на счет 2 – вернуться в ИП, на счет 3 – отвести палку влево, на счет 4 – вернуться в ИП	4-6 раз	Темп медленный

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 произвольное.  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	Полное дыхание с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.	3-5 раз	Темп медленный
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

<b>28</b>	<b>То же</b>	<b>Маятникообразные движения в плечевом суставе опущенной вниз больной руки (описание окружностей)</b>	<b>4-6 раз</b>	<b>Темп медленный, дыхание произвольное</b>
<b>29</b>	<b>ИП – сидя, руки на бедрах; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола</b>	<b>Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза.</b>	<b>3-5 раз</b>	<b>Темп медленный. Расслабление мышц плечевого пояса.</b>

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД Монахова Ирина Владимировна

[monaxowairina@yandex.ru](mailto:monaxowairina@yandex.ru)