



ГБУЗ НО «НОКОД»
ГБУЗ НО «Нижегородский областной
клинический онкологический диспансер»

8 – 21 сутки после операции

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для
пациентов раком прямой кишки и анального канала в
восстановительном периоде

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лёжа, руки на животе и груди	Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза.	4-6 раз	Темп медленный, дыхательные движения под контролем самочувствия
2	То же	Повороты головы в стороны	6-8 раз	Темп медленный. Выполняется попеременно в правую и левую сторону.
3	То же	Наклоны головы в стороны	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, медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками.
5	То же	Сведение и разведение пальцев рук	4-6 раз	

6	То же	1 – согнуть колени, скользя пятками по постели, 2 – ноги выпрямить	4-6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный
7	То же	1 – поднять правую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять и опустить левую	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
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, ноги согнуты в коленях	1 – развести колени в стороны, стопы на месте, 2 – колени свести	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
11	То же	1 – положить колени вправо, 2 – принять ИП, 3 – положить колени влево, 4 принять ИП	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
12	То же	Отведение локтевых суставов в стороны – вдох, принять ИП – выдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

13	Лёжа на спине, упор на локти	1 – приподнять плечи и голову, опираясь на локти, 2 – принять ИП	3-5 раз	Темп медленный
14	То же, руки вдоль туловища	1 – приподнять обе ноги, 2 – ноги опустить	3-5 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
15	То же	1 – одновременно носки ног на себя, кисти сжать в кулак, 2 – принять ИП	3-5 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
16	Лёжа на правом боку, правую ладонь под голову, левую руку вдоль туловища	1 – левую ногу отвести в сторону, 2 – принять ИП, 3-4 – то же правой ногой	По 3-5 раз каждой ногой	Темп медленный, дыхание равномерное
17	То же	Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить	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	Стоя на четвереньках	1 – правое колено подтянуть к левому локтю, 2 – принять ИП, левое колено подтянуть	5-7 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

		к правому локтю, 3 – принять ТП		
20	То же	Живот опустить, голову приподнять. 1 – опуская голову, сделать круглой спину, живот втянуть, 2 – принять ИП	3-5 раз	Темп медленный, с небольшой амплитудой дыхательных движений
21	То же	1 – сесть на пятки, не отрывая ладони, 2 – принять ИП	4-6 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
22	То же	1 – вытянуть правую ногу назад, 2 – принять ИП, 3-4 – то же левой ногой	4-6 раз	Темп медленный
23	Лёжа на спине, ноги разведены	Повернуть ноги внутрь, сокращая мышцы промежности – вдох, повернуть ноги наружу – выдох	4-6 раз	Дыхание произвольное
24	Стоя, руки вниз	1 – кисти к плечам, 2 – руки вверх – вдох, кисти к плечам – выдох	4-6 раз	Темп медленный
25	Стоя, руки вперёд	1 – развести руки в стороны – вдох, 2 – принять ИП – выдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой.
26	Стоя ладони за голову	1 – руки вверх-вдох, 2 – принять ИП – выдох	5-7 раз	Темп медленный
27	Стоя, руки на поясе	Круговые движения тазом	4-6 раз	Темп медленный,

дыхание произвольное

28	То же, руки на поясе	1 – руки вверх – вдох, 2 – принть ИП – выдох	5-7 раз	Темп медленный
----	----------------------	--	---------	----------------

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД Монахова Ирина Владимировна

monaxowairina@yandex.ru