



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

Для пациентов с резекцией гортани

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики для пациентов с резекцией гортани (рекомендуется выполнять в течение всего периода реабилитации)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – через рот.	3-5 раз	Темп медленный Вдох спокойный Выдох удлинен.
2	ИП – сидя на стуле, руки на коленях	Развести руки в стороны – вдох. Руки вернуть на колени – выдох.	3-5 раз	Темп медленный Выдох удлинен.
3	ИП – сидя на стуле, руки на ширине плеч	Понять руки вверх – вдох. На выдохе – наклонить туловище вниз, коснуться пальцами пола. Вернуться в ИП.	3-5 раз	Темп медленный Выдох удлинен.
4	ИП – сидя на стуле, руки на уровне груди согнуты в локтевых суставах	Два разведения согнутыми локтями назад. Два разведения прямыми руками назад. Вернуться в ИП.	5 – 7 раз	Темп медленный Выдох удлинен.
5	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – произносить звук [ш].	5 – 7 раз	Темп медленный Выдох удлинен. Мышцы шеи расслаблены.
6	ИП – сидя на стуле; спина прижата к спинке стула; ноги прямые, касаются пола; руки – на сиденье стула	ИП – вдох. На выдохе: правую ногу оторвать от пола, согнуть в коленном суставе, выпрямить, снова согнуть в коленном суставе, опустить на пол в ИП. ИП – вдох. На выдохе: левую ногу оторвать от пола, согнуть в коленном суставе, выпрямить, снова согнуть в коленном суставе, опустить на пол в ИП.	6 – 10 раз	Темп медленный Выдох удлинен.

7	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	На вдохе – отвести правую прямую руку в сторону. На выдохе – наклон туловища влево; правая рука прямая, поднята над головой. Вернуться в ИП. На вдохе – отвести левую прямую руку в сторону. На выдохе – наклон туловища вправо; левая рука прямая, поднята над головой. Вернуться в ИП.	6 – 10 раз	Темп медленный Выдох через рот удлинен.
8	ИП – сидя на стуле; кисти рук на плечах	На вдохе – правое колено поднять и коснуться левого локтя. На выдохе – вернуться в ИП. На вдохе – левое колено поднять и коснуться правого локтя. На выдохе – вернуться в ИП.	5 – 7 раз	Темп медленный
9	ИП – сидя на стуле; кисти рук на ребрах; ладонь раскрыта	Вдох – слегка наклоняясь вперед, расширить грудную клетку. Выдох – сжать грудную клетку, выпрямляясь.	3 – 5 раз	Темп медленный Вдох удлинен.
10	ИП – сидя на стуле; спина плотно прижата к спинке стула; ноги прямые касаются пола; руки держаться за сиденье стула	ИП – вдох. На выдохе – делать ногами «велосипед». Вернуться в ИП.	3 – 5 раз	Темп медленный Выдох через рот удлинен.
11	ИП – сидя на стуле, руки лежат на коленях	На вдохе – развести руки в стороны; туловище слегка наклонить вперед. На выдохе – обнять грудную клетку, выпрямиться. Вернуться в ИП.	3 – 5 раз	Темп медленный Выдох через рот удлинен.
12	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – произносить звук [с].	5 – 7 раз	Темп медленный Выдох удлинен. Мышцы шеи расслаблены.
13	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	Совершать круговые движения туловищем на четыре счета. Сначала вправо, потом влево.	4 – 6 раз	Темп медленный Дыхание произвольное.
14	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	На вдохе – отвести правую руку в сторону. На выдохе – наклонить туловище вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги. Вернуться в ИП. На вдохе – отвести левую руку в сторону. На выдохе – наклонить туловище вниз, левой	6 – 10 раз	Темп медленный Выдох через рот удлинен.

рукой коснуться носка правой ноги.
Вернуться в ИП.

15 ИП – сидя на стуле;
спина плотно прижата к
спинке стула; ноги
выпрямлены; правая
рука на груди, левая
рука – на животе или
наоборот).

Осуществлять глубокое, ровное и
плавное дыхание. Ощущать
движения диафрагмы.

1 – 2
минуты

Темп медленный.
Положение тела
расслабленное.
Выдох через рот
удлинен.