



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

Этап предреабилитации

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для пациентов раком прямой кишки и анального канала.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя	Ходьба: руки вперёд – на носках, руки на поясе – на пятках	1-1.5 мин.	Темп медленный
2	То же. Руки вниз.	Поднимаясь на носки, руки вперёд – вдох, принять ИП – выдох	5-7 раз	Темп медленный
3	ИП – лежа на спине. Руки вдоль туловища	Поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить	По 4-8 раз	Темп медленный
4	То же	Повороты и наклоны головы в стороны	По 4-5 раз в каждую сторону	Темп медленный
5	То же	1 – согнуть ногу коленным суставе, скользя пяткой по постели, 2 – ногу выпрямить	По 4-8 раз каждой	Темп медленный
6	То же, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль туловища	Развести колени в стороны. Стопы на месте, колени свести.	5-8 раз	Темп медленный
7	То же	Колени положить вправо, принять ИП, колени положить влево, принять ИП	8-10 раз	Темп медленный

8	То же. Ноги согнуты в коленях, упор на локти.	Опираясь на затылок, локти и стопы, поднять таз, таз опустить	3-4 раза	Темп средний, дыхание диафрагмальное
9	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельно	Диафрагмальное дыхание	6-8 раз	Темп медленный
10	То же	Согнуть правую ногу в коленном суставе, ногу выпрямить, то же делать левой ногой	По 6-8 раз Каждой ногой	Темп медленный
11	То же	Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками, придерживая руками живот.	4-8 раз	Темп медленный
12	То же	Поднять правую ногу, нога прямая, ногу опустить. То же движение левой ногой.	По 3-4 раза каждой ногой	Темп медленный
13	То же	Поднимая руки вверх – вдох, опуская руки вниз – выдох	4-6 раз	Темп медленный
14	ИП – лежа на спине «группировка» – хват руками за колени, подбородок прижат к груди	Перекаты: перекатываться на правый и на левый бок, потом вверх и вниз	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
15	ИП – лежа на правом боку правая ладонь под головой, левая вдоль туловища	Левую ногу и левую руку отвести в сторону, принять ИП	5-7 раз	Темп медленный
16	ИП – лёжа на спине	Поворот на бок, переход положение сидя с опущенными ногами. Вставание у кровати.	5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку.

17	ИП – стоя	Ходьба спокойная, с различным положением рук в сочетании с дыханием	1 мин	Темп средний
18	ИП – стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба по лестнице вверх и вниз	2-3 этажа	Темп медленный, дыхание произвольное

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД

Монахова Ирина Владимировна

monaxowairina@yandex.ru