



ГБУЗ НО «НОКОД»

ГБУЗ НО «Нижегородский областной
клинический онкологический диспансер»

ПРЕДРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных с раком органов брюшной полости.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельно; руки на животе	Диафрагмальное дыхание: вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. Лежащая на нём рука надавливает на живот. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
2	ИП – лёжа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Ритмичная работа мышц дистальных отделов верхних и нижних конечностей	8-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
3	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы параллельно. Руки на ребра, упор на ладони.	Обучение откашливанию. Во время вдоха надавливать пациенту на грудную клетку, затем через рот произвести быстрый выдох.	4-8 раз	Темп в соответствии с возможностями пациента
4	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки за голову, локти в стороны	Повороты и наклоны головы в стороны	По 4-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное

5	ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе	1 – вдох, 2 – выдох. С акцентом на грудное и на диафрагмальное дыхание.	По 5-6 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
6	ИП – стоя, руки вперёд	Сжать кисти в кулак. Разжать.	8-9 раз	Темп медленный
7	То же. Руки перед грудью.	Руки в стороны, ладонями вверх, правую ногу назад на носок. Вдох, принять ИП, то же – левой ногой	По 8-10раз каждой ногой	Темп медленный
8	ИП – стоя, кисти к плечам	Поднимаясь на носки, руки вверх, ладони внутрь – вдох, принять ИП – выдох	По 8-10 раз	Темп средний, дыхание равномерное
9	ИП – стоя, руки в стороны	Наклон вперёд, руки вниз – выдох, принять ИП – вдох	4-6 раз	Темп медленный, дыхание равномерное
10	То же, руки перед грудью	Повороты туловища поочерёдно в каждую сторону, ладони вверх	По 4-6- раз в каждую сторону	Темп медленный, дыхание равномерное
11	То же	Поочерёдно поднимать вверх правое и левое колено	По 4-6раз	Темп медленный, дыхание равномерное
12	ИП – лёжа на спине	ИП – вдох, приподнять таз, частично перемещая	6-8 раз	Темп медленный

		тяжесть тела на локти, плечи и стопы – выдох		
13	То же	ИП – вдох, выдох – сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе, приближая колено к груди	По 4-6 раз каждой ногой	Темп средний, дыхание произвольное
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. Движения выполняются на выдохе.
15	ИП – лежа на спине, ноги вместе	Правую ладонь на грудь, левую на живот. Углублённое дыхание с акцентом на грудное и на диафрагмальное.	5-6 раз	Темп медленный
16	То же	Обучение переходу из ИП-лежа в ИП-сидя: согнуть ноги в коленных суставах, повернуться на правый бок, опереться о матрац локтем правой руки, свесить ноги с кровати – сесть. Вернуться в ИП.	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку.

17	ИП – лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях, упор на предплечья	Вдох – ИП, упор на правое предплечье и левую кисть, выход – подъем туловища, с опорой на левую кисть, разгибая руку в локтевом суставе	По 5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку.
18	ИП – стоя	Ходьба по палате	2-3 мин	Темп медленный, дыхание произвольное

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД

Монахова Ирина Владимировна

monaxowairina@yandex.ru