



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

ПРЕДРЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных раком молочной железы

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вдоль туловища	Диафрагмальное дыхание: Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза	4-8 раз	Темп медленный
2	То же	Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу. опустить.	По 4-8 раз	Темп медленный
3	ИП – лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы- параллельно. Руки – на ребра, упор – на ладони.	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Темп медленный
4	ИП – лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вдоль туловища	Повороты и наклоны головы в стороны	По 4-8 раз	Темп медленный. Выполняется попеременно в правую и левую сторону.
5	ИП – лёжа на спине. Ноги на .ширине плеч.	1- Согнуть ногу в коленном суставе, скользя пяткой по	По 4-8 раз каждой ногой	Темп медленный

		постели, 2 - ногу выпрямить		
6	То же. Ноги согнуты в коленных суставах.	Развести колени в стороны, стопы на месте, колени свести	4-8 раз	Темп медленный
7	То же	Колени положить вправо, принять и.п., колени положить влево. Принять и.п.	8-10 раз	Темп медленный
8	ИП – лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, руки – на груди, кисти сцеплены в «замок»	Вдох – ИП, выдох - разгибание рук в локтевых суставах «замком» наружу	8-10 раз	Темп средний
9	ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на локти	Опираясь на затылок, локти и стопы, поднять таз, опустить	4-6 раз	Темп медленный
10	То же	Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками, придерживая руками грудь.	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	Поднять правую ногу, нога прямая. То же движение левой ногой, ногу опустить	4-8 раз	Темп медленный
12	То же	Диафрагмальное дыхание	8-12 раз	Темп медленный

13	То же	Поочередное сгибание нижних конечностей: ИП – вдох. Выдох – сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе, поднося колено по средней линии тела к груди.	8-12 раз	Темп средний, дыхание произвольное, движения выполняются всегда на выдохе
14	ИП – лежа на спине «группировка» – хват руками за колени (правой-за правое, левой-за левое), подбородок прижат к груди	Перекаты: Перекатываться на правый и на левый бок, потом вверх и вниз. Затем, перенося тяжесть тела, выполнять вращательные движения.	6-8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное; движения выполняются на выдохе
15	ИП – лежа на спине, ноги вместе, вытянуты. Стопы – параллельно, руки – вдоль туловища.	Имитация ходьбы	8-20 раз	Темп средний
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.	5-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку.

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