



## Восстановительный период

### (8-21 день после операции)

Задачами восстановительного периода является восстановление в полном объеме движений в плечевом суставе, коррекция осанки, восстановление функций дыхания, улучшение общего функционального состояния пациентов, возвращение к повседневной бытовой активности, что способствует улучшению качества жизни пациентов с раком легкого.

К ЛФК добавляется дозированная ходьба на свежем воздухе продолжительностью 30-40 мин., в медленном и среднем темпе, подъемы по лестнице. Нагрузка увеличивается за счет ходьбы по лестнице с постепенным увеличением пролетов. Всю нагрузочную часть упражнений необходимо выполнять на выдохе.

Представленный ниже комплекс упражнений можно выполнять как из ИП-сидя на стуле, так и из ИП-сидя на фитболе, что будет способствовать тренировке координационных способностей.

### Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных раком легкого в восстановительном периоде

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторов	Методические указания
1	ИП – сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза.	4-6 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой

2	То же	Повороты головы: вправо – выдох, прямо – вдох, влево – выдох, прямо – вдох	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное (см. упр. 1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону.
3	То же	Вдох – сгибание рук в локтевых суставах, к плечам. Выдох – разгибание, возвращение в ИП.	8-10 раз	Темп медленный, следить за правильной осанкой.
4	ИП – сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Круговые движения в плечевых суставах перед собой	30 сек	Темп медленный, следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой.
5	ИП – сидя, гимнастическая палка вертикально в руке перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох – развести прямые руки в стороны перед собой. Выдох – свести руки, передав гимнастическую палку в другую руку.	8-10 раз	Темп средний, выполняется с максимальной амплитудой. Тип дыхания – грудной.
6	ИП – сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в	Дробное дыхание. ИП- вдох через нос. Пауза. На счет «один-два-три»	3-5 раз	Темп медленный. Тип дыхания – грудной.

	коленных суставах, стопы касаются пола	– три форсированных выдоха через рот. Пауза.		
7	ИП – сидя, гимнастическая палка в руках, на ширине плеч, опущена на бедра; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП – вдох через нос, пауза; Выдох через рот – наклон туловища вперед, разогнуть руки в локтевых суставах, потянуться вперед.	4-6 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Выполняется с максимальной амплитудой. При наклоне гимнастическая палка должна быть вытянута в прямых руках и быть параллельно полу.
8	ИП – сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	ИП – вдох через нос, пауза; Выдох через рот – наклон туловища в сторону с поднятой вверх рукой.	8-10 раз	Темп средний. Тип дыхания грудной. Выполняется с максимальной амплитудой, попеременно в одну и другую сторону.
9	То же	Дробное дыхание. На счет «один-два-три» – вдох через нос, живот выпячивается вперед, на счет «четыре» – пауза (на высоте последнего вдоха). «Пять-шесть-семь-восемь» – выдох через рот, живот втянуть, «девять-десять» – пауза.	3-5 раз	Темп медленный

10	ИП – сидя, гимнастическая палка в руках перед собой; ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох – поднять палку вверх над головой; выдох – ИП	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой.
11	ИП – стоя, в руках мяч, ноги на ширине плеч, стопы параллельно	ИП – вдох; выдох – бросок мяча от груди	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение можно выполнять в паре или у стены. Можно выполнять двумя или одной руками.
12	То же	Грудное дыхание: вдох через нос – выдох через рот.	4-8 раз	Темп медленный

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД Монахова Ирина Владимировна

[monaxowairina@yandex.ru](mailto:monaxowairina@yandex.ru)