



Этап предреабилитации

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных раком легкого.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на живот	Диафрагмальное дыхание: вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза.	4-6 раз	Темп медленный
2	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельно; руки за голову, пальцы в замок, локти в стороны	Повороты головы: ИП – вдох, выдох – поворот головы вправо, вдох – возвращение в ИП – вдох, выдох – поворот головы влево.	4-8 раз	Темп медленный; дыхание диафрагмальное (см.упр. №1). Выполняется попеременно в правую и левую сторону.
3	То же	Круговое движение плечами: вдох – ИП, выдох – круговое движение в плечевых суставах	6-8 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное (см.упр. №1), локти не сводить, грудь расправить, лопатки свести, движения выполняются попеременно вперед и назад
4	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы параллельно.	Грудное дыхание: вдох через нос – живот втянуть. Пауза. Выдох через рот – живот выпятить	4-8 раз	Темп медленный

	Руки на ребра, упор на ладони.			
5	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; стопы параллельно; руки на груди, кисти сцеплены в замок	Вдох – ИП, выдох – разгибание рук в локтевых суставах замком наружу	8-10 раз	Темп средний, дыхание диафрагмальное
6	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, стопы параллельно; руки на живот	Дробное диафрагмальное дыхание: на счет «один-два-три» – вдох, на счет «четыре» – пауза (на высоте последнего вдоха). «Пять» – длинный выдох через рот, пауза.	4-8 раз	Темп медленный
7	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, стопы параллельно; руки вдоль туловища	Поднятие таза с опорой на стопы: ИП – вдох, выдох – приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на локти, плечи и стопы	8-12 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное
8	То же	Сочетанное диафрагмально-грудное дыхание: выполнить подряд три неглубоких вдоха (не выдыхая). При этом первый вдох – диафрагмой, второй – грудью и третий – снова диафрагмой. После этого – длинный выдох. Пауза.	4-8 раз	Темп медленный (см. упр. №1 и №3)
9	То же	Поочередное сгибание нижних конечностей: ИП – вдох, выдох – сгибание ноги в коленном и	8-12 раз	Темп средний, дыхание произвольное, движения

		тазобедренном суставе, поднося колено по средней линии тела к груди		выполняются всегда на выдохе
10	ИП – лежа на спине, ноги вместе, вытянуты. Стопы параллельно, руки вдоль туловища.	Имитация ходьбы: вдох – одновременное сгибание правой руки и левой ноги, выдох – разгибание; затем смена	8-20 раз	Темп средний, дыхание диафрагмальное. Выполняется диагонально (правая рука – левая нога, левая нога – правая рука).
11	То же	Дробное дыхание. ИП – вдох через нос; пауза. На счет «один-два-три» – три форсированных выдоха через рот. Пауза.	3-5 раз	Темп медленный. Тип дыхания – грудное.
12	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.
13	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.
14	ИП – сидя, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются пола	Вдох – развести прямые руки в стороны перед собой, выдох – свести на передней грудной стенке «обнять себя». Пауза.	6-8 раз	Темп средний, выполняется с максимальной амплитудой. Тип дыхания - грудной.
15	То же	ИП – вдох через нос, пауза; выдох через	4-6 раз	Темп средний, дыхание

		рот, наклон туловища вперед, разогнуть руки в локтевых суставах, потянуться вперед.		произвольное. Выполняется с максимальной амплитудой.
16	То же	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.
17	ИП – стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба по лестнице вверх и вниз	2-3 этажа	Темп медленный, дыхание произвольное. В случае отсутствия одышки и тахикардии дозировку можно увеличивать на 1 этаж в день.

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД

Монахова Ирина Владимировна

monaxowairina@yandex.ru