

## Предреабилитационный период

### Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкоурологических пациентов

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Стоя	Ходьба на пятках, носках, с движением рук на пояс, вверх	1-1.5 мин.	Темп медленный
2	То же. Руки вниз.	Поднимаясь на носки, руки вперёд – вдох, принять ИП – выдох	5-7раз	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, ноги согнуты в коленях	1-2 движения согнутыми коленями вправо-влево, не отрывая пяток с места	5-7 раз	Темп медленный
5	То же	1 – согнуть ногу коленным суставе, скользя пяткой по постели, 2 – ногу выпрямить	По 4-8 раз каждой ногой	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, втянуть живот и сфинктеры, задержаться на 39 сек, таз опустить, расслабиться	3-4 раза	Темп средний
9	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельно	Диафрагмальное дыхание	6-8 раз	Темп медленный
10	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	Согнуть правую ногу в коленном суставе, подтянуть руками к груди, ногу выпрямить, то же	По 6-8 раз каждой	Темп медленный

	делать левой ногой			
11 То же	Согнуть обе ноги в коленных суставах, ноги выпрямить	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	Выпрямляя руки в локтевых суставах, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, принять ИП	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 отвести в сторону, принять ИП, то же делать лёжа на левом боку	По 5-7 раз	Темп медленный
16 Стоя на четвереньках	Сесть на пятки, не отрывая кисти с места, принять ИП	По 5-7 раз	Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку	
17 То же	1 – правое колено подтянуть к левому локтю, 2 – принять ИП, 3 – подтянуть левое колено к правому локтю, 4 – принять ИП	5-8 раз	Темп средний	
18	ИП – стоя, одной рукой держась за перила	Ходьба спокойная	1-1,2 мин	Темп медленный, дыхание произвольное

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД

Монахова Ирина Владимировна

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