



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

Период предреабилитации

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для онкогинекологических пациентов

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки за голову, локти в стороны	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	Ритмичная работа мышц живота и таза: вдох – живот выпячивается. Пауза. Выдох – изменение угла наклона таза; надавить поясницей и стопами на опору, потянуться, затем опуститься и расслабиться.	8-15 раз	Темп медленный
3	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. 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 за голову, локти в стороны	Повороты головы: ИП – вдох, выдох – поворот головы вправо, возвращение в ИП – вдох, выдох – поворот головы влево	4-8 раз	Темп медленный; выполняется попеременно в правую и левую сторону
5	То же	Наклоны головы, скользя головой по опоре: ИП – вдох, выдох – наклон головы вправо, вдох – возвращение в ИП, выдох – наклон головы влево	4-8 раз	Темп медленный; выполняется попеременно в правую и левую сторону

6	То же	Обучение откашливанию	4-8 раз	
7	То же	Выдох – втягивая живот и изменяя угол наклона таза, прижать поясницу и стопы к опоре. Приподнять голову от опоры, потянутся руками к коленям	8-15 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, дыхание произвольное
9	ИП – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях	Поочередно поднимать вверх правое и левое колено	По 4-6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
10	То же	Поочередное сгибание локтевого сустава по направлению к разноименному коленному суставу	По 4- 6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание свободное
11	То же	Диафрагмальное дыхание	4-8 раз	Темп медленный
12	То же	Подъем таза с опорой на стопы: ИП – вдох, выдох – приподнять таз, частично перемещая тяжесть тела на локти и стопы	8-12 раз	Темп медленный, дыхание диафрагмальное
13	То же	Поочередное сгибание ног в коленных суставах, скользя пятками по постели	8-10 раз	Темп средний, дыхание произвольное
14	ИП – лежа на спине охватить руками колени (правой за правое, левой за левое), подбородок прижат к груди	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, вытянуты. Стопы	Имитация ходьбы	8-20 раз	Темп средний, дыхание свободное. Выполняется диагонально (правая нога вперед)

	параллельно, руки вдоль туловища.			рука – левая нога, левая нога – правая рука)
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, выдох – 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 коридору	100-300м.	Темп медленный, дыхание произвольное

С уважением – врач ЛФК ГБУЗ НО НОКОД

Монахова Ирина Владимировна

monaxowairina@yandex.ru