

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных РМЖ в предоперационном периоде

Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Сидя с опорой на спинку стула, кисти рук на эпигастральной области	На вдохе «надуть» живот, во время выдоха живот втянуть	4–6	Вдох выполняется с возможной глубиной, выдох должен быть несколько длиннее вдоха. Во время выдоха вперед не наклоняться
Сидя с опорой на спинку стула, кисти рук под ключицами	Спокойное дыхание верхушками легких	4–6	На вдохе акцентировать внимание на подвижности верхнего отдела грудной клетки, во время выдоха ребра опускаются вниз. Живот можно чуть втягивать
Сидя с опорой на спинку стула, кисти рук на нижнебоковых отделах грудной клетки	Спокойное дыхание боковыми отделами легких	4–6	На вдохе акцентировать внимание на подвижности ребер, во время выдоха живот чуть втянуть
Сидя, руки на поясе	Поворот в сторону с отведением руки в ту же сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох	4	Менять направление движений. Дыхание не задерживать
Сидя, руки к плечам	Круговые движения в плечевых суставах	4–8	Менять направление движений. Дыхание произвольное. Темп медленный
Сидя, руки перед грудью, пальцы в замок. Ноги на ширине плеч с упором на всю ступню	Потянуться руками вперед, ладонями от себя – вдох, руки на грудь – выдох. Потянуться руками вверх, ладони вверх – вдох, на грудь – выдох. Повернуться в одну сторону, ладонями от себя – вдох, руки на грудь – выдох. Повернуться в другую сторону – вдох, руки на грудь – выдох	2–4	Дыхание не форсировать. Темп медленный
Сидя, руки на поясе. Ноги вместе	Ходьба на месте с высоким подъемом колена	20 с	Дыхание не задерживать. Темп медленный
Сидя, рука с «больной» стороны прижата к туловищу. Ноги шире плеч, упор на всю ступню	Наклон в «больную» сторону, рука «здоровой» стороны вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Наклон в «здоровую» сторону, рука «больной» стороны прижата к туловищу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох	2–4	Дыхание не задерживать. Темп медленный
Сидя, руки на поясе. Ноги на ширине плеч	Поворот туловища и головы в сторону с отведением ноги в сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох	3–4	Менять направление движений. Не сутулиться
Сидя, руки на середине бедер	Последовательное расслабление мышц шеи, надплечья, рук	20 с	На выдохе голова медленно опускается на грудь, плечи опускаются, руки спадают с бедра, кисти рук расслабленно свисают. Дыхание спокойное
Сидя, руки на середине бедер	На вдохе сжать руки в кулак, на выдохе расслабить пальцы	10 с	Дыхание произвольное
Сидя, откинувшись на спинку стула, руки на животе	Полное дыхание	4–6	На вдохе последовательное расширение грудной клетки в вертикальном направлении. Плечи не поднимать. Темп медленный