

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений у больных РМЖ
в позднем послеоперационном периоде**

Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Сидя на стуле, опираясь о спинку	«Больная рука» на груди, «здоровая» рука на области эпигастрия. Откинуть голову назад – вдох, опустить подбородок на грудь – выдох	4–6	Темп медленный, паузы между упражнениями
То же	Расчесывание волос «больной рукой»	2–3 мин	Упражнение можно выполнять перед зеркалом
То же	Отдых, расслабление мышц	1–2 мин	Методист или медицинская сестра контролируют расслабление мышц
То же	Попеременное поднятие выпрямленных ног вверх	4–6	Дыхание произвольное
Сидя на стуле без опоры	Отведение рук, согнутых в локтях, в стороны	4–6	По мере выздоровления угол отведения увеличивается. Дыхание произвольное
То же	Кисти на области плечевых суставов, вращение плеча	4–8	По мере выздоровления амплитуда движения увеличивается. Менять направление движения
То же	Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к туловищу. Выпрямление спины с отведением плеч назад и сближением лопаток	4–8	При отведении плеч назад – вдох, при возвращении в исходное положение – выдох
Сидя с опорой на спинку стула	Вытянуть прямую ногу вперед, согнуть в коленном суставе, опустить	4–6	Движение ног попеременное, дыхание произвольное
То же	«Здоровая» рука поднимает «больную», пальцы рук скрепить в замок. Медленное поднятие рук над головой до максимально возможной амплитуды	4–6	Смотреть в ладони рук. Дыхание произвольное
То же	Отдых с расслаблением мышц, затем глубокое дыхание с удлинением выдоха	1–2 мин	–
Стоя, руки опущены	Контроль и коррекция осанки. Встать со стула, подойти к стене, встать к стене спиной так, чтобы затылок, ягодицы и пятки касались стены	1–2 мин	Дыхание произвольное. Контроль и наблюдение методиста или медицинской сестры

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений у больных РМЖ
в позднем послеоперационном периоде**

Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
То же	Имитация движений руками пловца («кроль», «брасс»)	1–3 мин	Темп медленный. Дыхание произвольное
То же	Встать лицом к стене. Прижать ладони к стене на уровне плеч. Опираясь на ладони, развести локти в стороны	4–6	Дыхание произвольное
То же	Встать лицом к стене. Ладонь «больной» руки прижать к стене на уровне плеча, медленно перебирая поочередно пальцами, «ползти» вверх по стене	1–3 мин	При достижении максимальной высоты удерживать руку до усталости и, медленно перебирая поочередно пальцами, «сползти» вниз по стене
Ходьба	Спокойная ходьба с содружественным движением рук и глубоким дыханием	1–2 мин	Ходьба проводится под команду
Сидя без опоры	В руках концы веревки, перекинутой через блок над головой. «Здоровая» рука тянет «больную» вверх и наоборот	4–8	Темп медленный, объем движений максимально возможный
То же	Круговые движения головой на счет «4»	4–6	Темп медленный, менять направление движения
Стоя у спинки стула	Положить предплечье «здоровой» руки на спинку стула, расслабить мышцы. Маятникообразные движения в плечевом суставе опущенной вниз «больной» руки (вперед – назад)	4–6	Темп упражнений медленный. Дыхание произвольное
То же	Положить предплечье «здоровой» руки на спинку стула, расслабить мышцы. «Больная» рука описывает окружности по отношению к полу	4–6	Темп медленный, менять направление движения
Сидя, руки на коленях	Выпрямить спину, поднять руки вверх – вдох, опустить плечи, расслабиться – выдох	4–6	Пауза между упражнениями 5–10 с
То же	Синхронные круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах	4–8	Дыхание произвольное
То же	Диафрагмальное дыхание	1–2 мин	–
Лежа	Расслабление мышц	1–2 мин	–