Таблица

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных

раком прямой кишки в предоперационном периоде

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | Стоя | Ходьба: руки вперёд ,на носках, руки на поясе- | 1-1.5 мин. | Темп медленный |
| 2 | То же. Руки вниз | Поднимаясь на носки, руки вперёд- вдох, принять и.п. – 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 | Тем медленный |
| 4 | То же | Повороты и наклоны головы в стороны: | По 4-5 раз в каждую сторону | Темп медленный; |
| 5 | То же | 1-Согнуть ногу коленном суставе, скользя пяткой по постели, 2-ногу выпрямить | По 4-8 раз каждой | 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 | Тем медленный |
| 7 | То же | Колени положить вправо, принять и.п., колени положить влево, принять и.п. | 8-10раз | Темп медленный; |
| 8 | То же. Ноги согнуты в коленях, упор на локти | Опираясь на затылок, локти и стопы, поднять таз, таз опустить | 3-4 раза | Темп средний, дыхание диафрагмальное |
| 9 | ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы – параллельно; | Диафрагмальное дыхание | 6-8 раз | Темп медленный |
| 10 | ИП тоже | Согнуть правую ногу в коленном суставе, ногу выпрямить, то же делать левой ногой | По 6-8 раз Каждой ногой | Темп медленный |
| 11 | То же | Откашливание. Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками, придерживая руками живот | 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 | Поднимая руки вверх вдох, опуская руки вниз-выдох. | 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 и левую руку отвести в сторону, принять и.п. | 5-7 раз | Темп медленный |
| 16 | ИП лёжа на спине | Поворот на бок. переход положение сидя с опущенными ногами. Вставание у кровати | 5-7 раз | Темп средний, дыхание произвольное. Движение выполняется как на правом, так и на левом боку |
| 17 | ИП- | Ходьба спокойная , с различным положением рук в сочетании с дыханием | 1мин | Темп средний, |
| 18 | ИП-стоя, одной рукой держась за перила | Ходьба по лестнице вверх и вниз | 2-3 этажа | Темп медленный, дыхание произвольное. |

Таблица

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений для больных

раком прямой кишки в раннем послеоперационном периоде

(1 – 3 сутки после операции)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на животе и груди | Спокойный вдох, несколько удлинённый выдох | 4-6 раз | Темп медленный |
| 2 | То же, лёжа на спине | Сгибание ноги в коленном суставе, скользя пяткой по опоре | По 3-5 раз каждой ногой | Темп медленный; |
| 3 | То же. Ноги согнуты в коленях | 1-Носки ног на себя. 2-носки от себя | 4-6 раз | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 4 | То же | 1-Поднять таз вверх, 2- опустить, расслабиться | 4-6 раз |
| 5 | То же | Руки вверх- вдох, принять и.п.-выдох | 4-6 раз | Темп медленный |
| 6 | ИП-лежа на спине, , руки вдоль туловища | 1-Кисти сжать в кулак, 2-разжать | 4-6раз | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 7 | То же, ноги перекрестить, руки на животе и груди | Выполнять кашлевые толчки | 4-6 раз | Без напряжения |
| 8 | ИП- лежа на спине, – руки – вдоль туловища | 1. Сгибание и разгибание пальцев обеих рук и ног | 6-8 раз | Темп медленный. Дыхание произвольное, |
| 9 | То же | Руки отвести в стороны вдох, принять и.п.  выдох | По 3-4 раза каждой рукой | Темп медленный |
| 10 | ИП- лежа на спине, руки – в упоре на локти | 1-Поднять плечи и голову, опираясь на локти,2-принять и.п. | 5-9 раз | Темп медленный |
| 11 | То же лёжа на спине | 1-наклон вправо. Правую руку книзу, скользя вдоль туловища, левую ладонь к подмышечной впадине. 2-принять и.п.3-4- то же, наклон влево | По 5-7 раз в каждую сторону | Темп медленный |
| 12 | Одна рука на груди, другая на животе | Вдох через нос, грудь поднимается вверх. пауза, удлинённый выдох через рот |
| 13 | То же | Круговые движения в голеностопных суставах | По 3-5раз в каждую сторону | Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки |
| 14 | То же | Поворот на бок, подготовка к вставанию |  | Темп медленный, |
| 15 | То же | Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору | По 5-6 раз | Темп медленный, дыхание диафрагмальное; выполнять обеими ногами одновременно. |
| 16 | То же | 1-Согнуть правую ногу в коленном суставе, скользя стопой по постели, 2-выпрямить –ногу, 3-4 те же движения левой ногой | По 5-6 раз | Темп медленный |
| 17 | То же | Вдох через нос, живот поднимается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть., После выдоха пауза | 3-5 раз | Темп медленный. Амплитуда дыхательных движений малая |
| 18 | То же. Ноги согнуты в коленях | 1-Поднять таз вверх,2- опустить, расслабиться | 5-7 раз | Темп медленный. |
| 19 | То же | Руки развести в стороны- вдох, принять и.п.-выдох | 5-7раз | Темп медленный, дыхание спокойное |

Таблица

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений отсроченного

послеоперационного периода (4 – 7 сутки после операции)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – на живот | Дыхание средней глубины спокойный вдох, несколько удлинённый выдох | 4-6 раз | Темп медленный |
| 2 | То же | Повороты головы в стороны | По 6-8 раз | Темп медленный; Выполняется попеременно в каждую из сторон |
| 3 | То же | Наклоны, в стороны, скользя головой по опоре: | По 6-8 раз | Темп медленный; Выполняется попеременно в правую и левую сторону |
| 4 | То же | Сгибание и разгибание пальцев рук и ног | 4-6 раз | Темп медленный |
| 5 | То же | Сведение и разведение пальцев рук | 4-6 раз |
| 6 | То же, кисти к плечам, локти прижаты к туловищу | 1-развести локти в стороны-вдох,2-прижать к туловищу- выдох | 6 -8раз | Темп медленный |
| 7 | То же | 1-кисти к плечам, 2- руки вверх -вдох, кисти к плечам- выдох, руки вдоль туловища | 4-6раз | Темп медленный, |
| 8 | То же | Круговые движения в лучезапястных суставах | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую стону) |
| 9 | ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, стопы – параллельно; руки – вдоль туловища | Вдох-сгибание руки в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание | По 6-8 раз | Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками |
| 10 | То же | Вдох – поднять руку вверх,  Выдох – опустить | 6-8 раз | Темп медленный |
| 11 | То же | Носки ног на себя, носки ног от себя | 7-9 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 12 | ИП-лежа на спине, ноги – на ширине плеч, | 1 согнуть ногу в коленном суставе, скользя пяткой по постели,2-ногу выпрямить | По 3-5 раз каждой ногой | Темп медленный |
| 13 | То же | Сгибание-разгибание пальцев ног. | 6-7 раз | Тем средний, |
| 14 | То же | разгибание и сгибание стоп |
| 15 | То же | Круговые движения в голеностопных суставах | По 5-7 раз в каждую сторону | Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую стону) |
| 16 | То же | Сгибание ноги в коленном суставе, с надавливанием пяткой на опору | 6-8 раз | Темп медленный; выполнять обеими ногами попеременно. , |
| 17 | То же | Отведение ног в стороны, с надавливанием пятками на опору | 6-8 раз | Темп медленный,; выполнять обеими ногами одновременно. |
| 18 | ,То же | 1-Приподнять правую ногу вверх, 2- опустить 3- приподнять левую ногу. 4-опустить | 4-6 раз | Темп медленный. Дыхание произвольное, |
| 19 | ИП- лежа на спине, . | 1-Согнуть ноги в коленных суставах, 2\_ ноги выпрямить | 4-6 раз | Темп медленный. Следить за болевым синдромом пациента, все движения выполняются до боли. |
| 20 | То же. Ноги согнуты в коленных суставах | 1- колени повернуть вправо, 2-\_ принять и.п., 3-колени положить влево, 4-принять и.п. | 4-6 раз | Темп медленный, |
| 21 | То же | Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть.. После выдоха пауза | 3-5 раз | Темп медленный. Амплитуда дыхательных движений небольшая |
| 22 | То же | Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад | 6-8 раз | Темп медленный, выполняется с максимальной амплитудой, дыхание произвольное |
| 23 | Лёжа на правом боку. Правую ладонь под голову, левую руку вдоль туловища | 1- левую ногу отвести в сторону,2- принять и.п., 3-4 то же –правой ногой | По 3-5 раз | Темп медленный, амплитуда движений небольшая |
| 24 | То же | Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить | 3-5 раз | Темп медленный, |
| 25 | То же | .1-правую ногу отвести назад,2-принять и.п. | 5-7 раз | Тем медленный, избегать задержки дыхания |
| 26 | То же | Откашливание Вдох через нос, выдох кашлевыми толчками. Прижимая руками грудь и живот | 4-5 раз | Темп средний |
| 27 |  | Ходьба у кровати, затем по палате | 1 мин | Темп медленный. |
| 28 |  | 1- Развести руки в стороны- вдох, 2.принять и.п. -выдох | 5-7 раз | Темп медленный. |

Таблица

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений восстановительного периода (8-21 день после операции)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | Лёжа, руки на животе и груди | Вдох через нос, живот поднимается вверх. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть.. После выдоха пауза | 4-6 раз | Темп медленный, дыхательные движения под контролем самочувствия |
| 2 | То же | Повороты головы в стороны | 6-8 раз | Темп медленный; .  Выполняется попеременно в правую и левую сторону |
| 3 | То же | Наклоны головы: в стороны | 6-8 раз | Темп медленный; свободное.  Выполняется попеременно в правую и левую сторону |
| 4 | То же | Сгибание и разгибание пальцев рук | 4-6 раз | С максимальной амплитудой, в медленном темпе. Дыхание произвольное. Выполняется одновременно двумя руками |
| 5 | То же | Сведение и разведение пальцев рук | 4-6 раз |
| 6 | То же | 1-Согнуть колени, скользя пятками по постели, 2-ноги выпрямить | 4-6 раз | Дыхание произвольное, темп медленный. |
| 7 | То же | 1-Поднять правую ногу , 2-опустить, 3-4 поднять и опустить левую | 4-6раз | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 8 | То же | Круговые движения в лучезапястных суставах | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую стону) |
| 9 | То же | Вдох-сгибание руки в локтевом суставе со сжатием пальцев в кулак, выдох-разгибание | 6-8 раз | Темп медленный. Дыхание произвольное, выполняется попеременно двумя руками |
| 10 | То же, ноги согнуты в коленях | 1-развести колени в стороны, стопы на месте.2- колени свести | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 11 | То же | 1-положить колени вправо.2-принять и.п.3-положить колени влево. 4- принять и.п. | 6-8 раз | Темп средний, дыхание произвольное. |
| 12 | То же | Отведение локтевых суставов в стороны  -вдох, принять и.п. –выдох | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 13 | Лёжа на спине. упор на локти | 1- приподнять плечи и голову, опираясь на локти.2- принять и.п. | 3-5 раз | Темп медленный |
| 14 | Тоже, руки вдоль туловища | 1- приподнять обе ноги. 2- ноги опустить | 3-5 раз | Темп медленный, дыхание равномерное |
| 15 | То же | 1-одновременно носки ног на себя, кисти сжать в кулак, 2- принять и.п. | 3-5 раз |
| 16 | Лёжа на правом боку, правую ладонь под голову, левую руку вдоль туловища | 1-левую ногу отвести в сторону,2- принять и.п. 3-4 то же- правой ногой | По 3-5 раз каждой ногой |
| 17 | То же | Согнуть ноги в коленных суставах, выпрямить | 8-10 раз | Темп средний, дыхание произвольное выполняется с максимальной амплитудой |
| 18 | То же | Круговые движения в голеностопных суставах | 8- 10 раз | Темп средний, дыхание произвольное. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки (в каждую стону) |
| 19 | Стоя на четвереньках, | 1 правое колено подтянуть к левому локтю 2- принять и.п.. левое колено подтянуть к правому локтю.4- принять и.п. | 5-7 раз | Темп медленный, дыхание произвольное, |
| 20 | То же | Живот опустить, голову приподнять. 1- опуская голову, сделать круглой спину, живот втянуть2- принять и.п. | 3-5 раз | Темп медленный, с небольшой амплитудой дыхательных движений |
| 21 | То же | .1-сесть на пятки, не отрывая ладони,2- принять и.п. | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание равномерное |
| 22 | То же | 1-вытянуть правую ногу назад,2-принять и.п., 3-4 то же левой ногой | 4-6 раз | Темп медленный, |
| 23 | Лёжа на спине . ноги разведены | Повернуть ноги кнутри, сокращая мышцы промежности, -вдох, повернуть ноги кнаружи-выдох | 4-6 раз | Дыхание произвольное. |
| 24 | Стоя, руки вниз | 1- кисти к плечам, 2-руки вверх- вдох, кисти к плечам- выдох | 4-6 раз | Темп медленный, |
| 25 | Стоя, руки вперёд | 1-развести руки в стороны- вдох.2-принять и.п –выдох | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за осанкой |
| 26 | Стоя ладони за голову | 1-руки вверх-вдох,2.принять и.п.выдох | 5-7 раз | Тем медленный, |
| 27 | Стоя, руки на поясе | Круговые движения тазом | 4-6 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 28 | То же, руки на поясе | 1-руки вверх-вдох,2-принть и.п. выдох | 5-7 раз | Темп медленный, |
| 29 | Стоя | Ходьба на месте | 15-30 сек | Темп медленный, |

Таблица

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений тренировочного периода (свыше 3 недель после операции) для пациентов с раком прямой кишки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение (ИП) | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | Стоя, руки вперёд | 1.Развести руки в стороны-2 принять и.п.-выдох вдох | 4-6 раз | Темп медленный, спина прямая |
| 2 | То же. руки на поясе | Круговые вращения тазом | 6-8 раз | Темп медленный;  Выполняется попеременно в правую и левую сторону |
| 3 | То же, руки вниз | .1. Кисти к плечам. 2-руки вверх- вдох,3-кисти к плечам,-выдох.4- руки вниз | 6-8 раз | Темп медленный; . |
| 4 | Лёжа на спине, руки вдоль туловища | 1-согнуть колени, скользя пятками по постели, 2-ноги выпрямить | 3-5 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 5 | То же, ноги разведены | Повернуть ноги внутрь, сокращая мышцы промежности- вдох, повернуть ноги кнаружи, расслабляя мышцы промежности- выдох | 3-5 раз | Темп медленный, |
| 6 | То же | Попеременно поднимать и опускать ноги | По 5-7 раз Каждой ногой | Темп медленный,  . |
| 7 | Стоя на четвереньках, голова приподнята. Живот опущен | 1- голову вниз, сделать круглую спину, 2-принять и.п. | 5-7раз | Темп медленный,  . |
| 8 | То же | 1- вытянуть правую ногу назад. 2-принять и.п , повторить левой ногой | По 5-7 раз каждой ногой | Темп медленный, дыхание произвольное. Следить за правильной осанкой. |
| 9 | То же | 1-правое колено подтянуть к левому локтю.2- принять и.п,.3- левое колено подтянуть к правому локтю, 4- принять и.п. | 5-7 раз | Темп медленный,  следить за правильной осанкой, дыхание произвольное. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, до болевого синдрома.. |
| 10 | То же | 1-правую руку вытянуть вперёд, левую ногу назад,2- принять и.п., 3-левую руку вытянуть вперёд, правую ногу назад,4-принять и.п. | 4-6 раз | Темп медленный, |
| 11 | То же | 1-сесть на пятки, не отрывая ладони,2-принять и.п. | 5-7 раз | Темп медленный, . |
| 12 | То же | 1.поворот туловища вправо, правую руку в сторону-вдох, 2- принять и.п.-выдох Тоже движение влево | По 5-7-раз | Темп медленный, дыхание произвольное. |
| 13 | Стоя, руки вдоль туловища | 1- Руки согнуть в локтях, кисти к плечам, вдох,2-принять и.п-выдох | 6-8 раз | Темп средний, . Следить за правильной осанкой. |
| 14 | То же. Руки вниз | 1- правую ногу назад на носок руки вперёд, ладонями внутрь-вдох,2- принять и.п..выдох, | 3-5 раз | Темп средний |
| 15 | То же Руки вперёд | Поднимать поочерёдно колени к груди | 6-8 раз | Темп средний, дыхание произвольное  . |
| 16 | ИП-стоя, ноги-на ширине плеч, руки-опущены | Контроль коррекции осанки у стены: прислонившись спиной к стене точки соприкосновения: затылок, ягодицы и пятки | 1-2 мин | Темп медленный,  коррекция осанки  Дыхание произвольное. Контроль правильной осанки, при необходимости коррекция |
| 17 | ИП-стоя лицом у стены, руки-согнуты в локтях, упор на ладони, ноги на ширине плеч | Вдох- разведение локтей в стороны. Вернуться в и.п. выдох | 4-6 раз | Темп медленный, |
| 18 | То же | Поднять руки максимально высоко перед собой, скользя ладонями по стене. Задержаться на максимальной высоте .  Плавно опустить руки | 3-5 раз | Темп медленный, дыхание произвольное. Выполняется до болевого синдрома. |
| 19 | ИП-стоя, руки-опущены | Поочерёдные махи ногами назад с одновременным подъёмом рук вверх | 4-6 раз | Темп средний |
| 20 | ИП ноги шире плеч, руки на поясе | Наклоны попеременно к носкам ног | 5-7 раз | Темп средний, дыхание произвольное. Следить за осанкой |
| 21 | То же, руки на поясе | Махи в сторону попеременно каждой ногой | По 3-5 раз | Темп средний, избегать задержки дыхания |
| 22 | То же | Круги тазом | 4-6 раз в каждую сторону | Темп средний, дыхание произвольное |
| 23 | Стоя | Ходьба в движении на носках, пятках, скрестным шагом | В течение 1-1,5 мин. | Темп средний, дыхание произвольное |
| 24 | Стоя, руки на поясе | Руки в стороны, ладонями вверх-вдох, принять и.п.- выдох, покачать руками, расслабить мышцы | 3-5 раз | Темп медленный,. |

:

.

.