Таблица 6

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений легкой степени нагрузки**

**в период проведения химиотерапии и лучевой терапии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | Сидя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза | 4-6 раз | Темп медленный |
| 2 | То же, руки на коленях ладонями вверх | Сгибание и разгибание кистей и стоп | 10-12 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 3 | То же | Вращение кистей в лучезапястных суставах | По 8-12 раз в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 4 | Сидя, руки на коленях, ноги прямые | Круговое движение стоп | 6-8 в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 5 | Сидя, руки на коленях ладонями вверх, ноги на ширине плеч | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, сжимая пальцы в кулак | 8-10 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 6 | Сидя, кисти к плечам | Вращение локтей вперед и назад | 5-6 раз в каждую сторону | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 7 | Сидя, руки на поясе, ноги прямые | Поочередное отведение и приведение ног | 6-8 раз каждой ногой | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 8 | Сидя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Наклоны туловища в сторону – вдох, возвращение в исходное положение – выдох | 4-5 раз в каждую сторону | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 9 | То же | Повороты корпуса в сторону с одновременным отведением рук-вдох, возвращение в исходное положение-выдох | 4-6 в каждую сторону | Темп медленный. Взглядом сопровождать кисть руки. Следить за дыханием |
| 10 | Сидя, опираясь на спинку стула, руки вдоль тела, ноги прямые | Спокойное, глубокое дыхание с расслаблением | 3-4 раза | Темп медленный. Хорошо расслабиться |
| 11 | Стоя | Отведение рук в сторону – вдох, руки в исходное положение – выдох | 5-6 раз | Темп медленный, следить за дыханием |
| 12 | Сидя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Разведение рук в стороны – вдох, с поочередным подтягиванием согнутой в колене ноги к груди – выдох, возвращение в исходное положение | 2-4раза | Темп медленный, дыхание не задерживать. |
| 13 | Сидя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Поочередное поднимание руки вперед-вверх-вдох, возвращение в исходное положение – выдох | По 5-6 раз каждой рукой | Темп медленный, дыхание не задерживать. |
| 14 | Сидя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч | Вращение кистей кнутри и кнаружи | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 15 | То же, ноги прямые, на ширине плеч | Вращение стоп кнутри и кнаружи | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 16 | Сидя, опираясь на спинку стула, руки вдоль тела, ноги прямые | Спокойное, глубокое дыхание с расслаблением | 3-4 раза | Темп медленный. Хорошо расслабиться |

Таблица 7

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений средней степени нагрузки**

**в период проведения химиотерапии и лучевой терапии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
| 1 | Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Вдох через нос, живот выпячивается вперед. Пауза. Выдох через рот, живот втянуть. После выдоха пауза | 3-4 раза | Темп медленный |
| 2 | Стоя, руки вдоль тела | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | 8-10 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 3 | Стоя, руки на поясе | Поднимание на носках | 5-6 раз | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 4 | Стоя, кисти рук к плечам | Вращение рук в плечевых суставах вперед и назад | 6-8 в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 5 | Стоя, держась руками за спинку кровати | Поочередное отведение и приведение ног | 5-6 раз каждой ногой | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 6 | Стоя, руки на поясе | Наклон туловища вперед-выдох, возвращение в исходное положение – вдох | 3-4 раза | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 7 | То же | Поворот корпуса в сторону с разведением рук – вдох, возвращение в исходное положение - выдох | 3-4 раза в каждую сторону | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 8 | То же | Подъем руки до уровня плеча с одновременным отведением противоположной ноги в сторону – вдох, возвращение в исходное положение – выдох | 6-8 раз, меняя конечности | Темп средний. Следить за дыханием |
| 9 | Стоя, держась руками за спинку кровати или стула | «Полуприседание» (в начале недели), «приседание» в конце недели в интервальном режиме. Больной полуприседает или приседает, слегка разводя колени | 2 нагрузки по 30-45 с с фиксированным отдыхом 1,5-2 минуты после каждой нагрузки | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 10 | Стоя | Ходьба | 1-2 мин | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 11 | Сидя, руки на коленях | Встать с разведением рук в стороны-вдох, вернуться в исходное положение-выдох | 3-4 раза | Темп медленный, следить за дыханием. Упражнение закончить в положении стоя |
| 12 | Стоя, держась руками за спинку кровати или стула | Маховые движения ногами поочередно | 6-8 раз каждой ногой | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 13 | Стоя, руки вдоль тела | Подъем рук вперед, вверх с одновременным отведением ноги назад – вдох, возвращение в исходное положение-выдох | 6-8 раз, меняя ногу | Темп медленный, следить за дыханием |
| 14 | Стоя, руки на поясе | Отведение плеч назад-вдох, легкий наклон вперед – выдох |  | Темп медленный, следить за дыханием. При отведении плеч стараться свести лопатки |
| 15 | Стоя, держась руками за опору | Поочередное круговое вращение ног | 5-6 раз каждой ногой | Темп медленный, дыхание произвольное. Хорошо расслабить мышцы ног |
| 16 | Стоя | Ходьба | 1,5-3 мин | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 17 | Сидя, руки на поясе | Наклон туловища в сторону с отведением противоположной руки – вдох, возвращение в исходное положение-выдох | 4-6 раз в каждую сторону | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 18 | Сидя, руки опираются на край стула, ноги прямые | Поочередные круговые движения ногами с отрывом пятки от пола | 3-4 раза в каждую сторону | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 19 | Сидя, руки вдоль тела | Кисти скользят по бокам до подмышечных впадин-вдох, возвращение в исходное положение – выдох. Расслабиться. | 5-6 раз | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 20 | Сидя, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулак, ноги прямые | Поворот кистей кнаружи с разведением пальцев и стоп. Вернуться в исходное положение | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 21 | Сидя, руки на коленях, ноги на ширине плеч | Одновременное сгибание и разгибание кистей и стоп | 6-8 раз | Темп медленный, дыхание произвольное |
| 22 | Сидя, руки на коленях, ноги на ширине плеч | Полное, глубокое дыхание | 3-4 раза | Темп медленный |