

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений
в раннем послеоперационном периоде (1 – 3 сутки после операции)**

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Положить руку с оперированной стороны на подушки так, чтобы уровень локтевого сустава был выше уровня плечевого, и отведен в сторону (от туловища) на угол примерно 30°.	–	
2	Лежа на спине Здоровую руку положить на верхнюю часть живота.	Диафрагмальное дыхание: Вдох глубокий через нос, живот надуть. Выдох медленный через рот (губы сомкнуть «трубочкой»), живот втянуть..	4–5	
3	Лежа на спине	Откашливание и дыхание: Вдох средней глубины через нос. Выдох энергичный, с произнесением звуков "кхе-кхе".	4–5	
4	Лежа на спине. Руки вдоль туловища.	Согнуть руки в локтевых суставах, одновременно сжимая с физическим напряжением пальцы рук. Разжать пальцы, вернуть руки в исходное положение.	4–5	Дыхание произвольное.
5	Лежа на спине	Сгибание и разгибание стоп.	4–5	Дыхание произвольное.
6	Лежа на спине	Опираясь на пятки развести ноги в стороны медленно на счет "4", свести ноги медленно на счет «4»	4–5	Дыхание произвольное.
7	Лежа на спине	Здоровую руку поднять вверх – вдох, опустить руку – выдох.	4–5	Темп медленный.
8	Лежа на спине	Согнуть ноги в коленях. Положить ноги в сторону, противоположную стороне операции, с поворотом таза. Опираясь локтем здоровой руки, свесить ноги с кровати, сесть.	1	
9	Сидя на кровати, ноги опущены	Расслабить мышцы плечевого пояса. Здоровая рука поддерживает руку со стороны операции, согнутую в локте. Предплечье руки со стороны операции лежит на предплечье здоровой руки. Выполнять покачивание рук вправо, влево	–	Дыхание произвольное.
10	Лежа на спине, ноги прямые	Круговые движения кистей	5–10	Дыхание произвольное.
11	Лежа на спине, ноги прямые	Согнуть ногу в коленном суставе – вдох, выпрямить её – выдох	4–5	Движение ног попеременное, в медленном темпе
12	Лежа на спине, ноги прямые	Движение плечевыми суставами: Вперед, затем в исходное положение.	5–10	Темп медленный, дыхание произвольное
13	Лежа на спине, ноги прямые	Поднятие таза с опорой на стопы и спину.	2–4	Дыхание произвольное.
14	Лежа на спине, ноги прямые	Повороты головы направо – налево.	4–6	Темп медленный.
15	Лежа на спине, ноги прямые	Смена исходного положения: Согнуть ноги в коленях. Положить ноги в сторону, противоположную стороне операции, с поворотом таза. Медленный поворот туловища на здоровый бок. Затем уложить руку со стороны операции на подушки, расположенные перед грудью, приподняв предплечье выше плеча.	–	Лежание на боку в течение нескольких часов. При повороте на спину повторить упражнение.
16	Лежа на боку	Откашливание и глубокое, полное дыхание	4–5	Паузы между откашливаниями.
17	Лежа на боку	Посмотреть вверх – вдох, прижать подбородок к груди – выдох.	4–5	Темп медленный.