

**Примерный комплекс лечебно–гимнастических упражнений
в отсроченном послеоперационном периоде (4 – 7 сутки после операции)**

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
1	Лежа на спине.	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. Рука со стороны операции уложена на подушки, здоровая рука- на верхней части живота.	Диафрагмальное дыхание: Вдох глубокий через нос, надув живот. Медленный выдох через рот (губы сомкнуть «трубочкой»), живот втянуть.	4–5	
3	Лежа на спине. Рука со стороны операции уложена на подушки, Здоровая рука- на верхней части живота.	Откашливание и глубокое дыхание: Вдох средней глубины через нос. Выдох энергичный, с произнесением звуков "кхе-кхе".	4–5	
4	Лежа на спине.	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. Рука со стороны операции уложена на подушки.	Сгибание и разгибание стоп	4–5	Дыхание произвольное.
6	Лежа на спине. Рука со стороны операции уложена на подушки.	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. Рука со стороны операции уложена на подушки.	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 рук.	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 – в исходное положение	5–10	Темп медленный, дыхание произвольное
13	То же	Поднятие таза с опорой на стопы и спину	2–4	Дыхание произвольное.
14	То же	На счет "4": согнуть ногу в коленном суставе, выпрямить её вверх, согнуть ногу в коленном суставе и вернуться в исходное положение.	4–5	Темп медленный Движение ног попеременное.
15	То же	Руки вдоль туловища ладонями вперед. Выполняем «закручивание» рук и «раскручивание» рук.	4–5	Дыхание произвольное.
16	То же	Поворот головы направо – налево. Посмотреть вверх – вдох, прижать подбородок к груди – выдох	4–5	Темп медленный.
17	То же	Отведение здоровой руки в сторону – вдох, сгибание в локтевом суставе с некоторым физическим напряжением – выдох	4–5	Темп медленный.
18	То же	Прямую ногу поднять, опустить	3–4	Дыхание произвольное. Движение ног попеременное
19	То же	Сгибание обеих рук в локтевых суставах со сжатием пальцев в кулаки.	4–5	Темп медленный.
20	Сидя в постели. Руки согнуты в локтях	Движение плеча на стороне операции вперед-назад	5–10	Здоровая рука поддерживает руку со стороны операции.
21	Сидя в постели, руки согнуты в локтях	Попытки выполнения упражнения "расчесывание волос"	4–5	Здоровая рука поддерживает руку со стороны операции.
22	Сидя в постели, руки согнуты в локтях	Поднимание плеч вверх – вдох, опускание – выдох	4–5	Пауза 5-10 секунд.
23	Сидя в постели, руки расслаблены, лежат на коленях.	Посмотреть вверх – вдох, опустить голову – выдох.	4–5	Темп медленный