

**Примерный комплекс лечебно–гимнастических упражнений
в восстановительном послеоперационном периоде (8 – 21 день после операции)**

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
1	Сидя на стуле, опираясь на спинку	Рука со стороны операции лежит на груди, вторая рука - на верхней части живота. Посмотреть вверх с небольшим наклоном головы назад – вдох, опустить подбородок на грудь – выдох.	4–6 раз	Темп медленный, паузы между упражнениями
2	То же	Расчесывание волос рукой со стороны операции.	2–3 мин	Если сложно, то здоровая рука поддерживает руку со стороны операции
3	То же	Отдых, расслабление мышц. Диафрагмальное дыхание.	1–2 мин	
4	То же	Попеременное выпрямление ног вверх	4–6 раз	Дыхание произвольное
5	Сидя на стуле без опоры	Отведение рук, согнутых в локтях, в стороны	4–6 раз	Выполнять до чувства натяжения мышц. По мере выздоровления угол отведения увеличивается. Дыхание произвольное.
6	То же	Кисти рук положить на плечи, делать вращение плечами (вперед, назад).	4–8 раз	По мере выздоровления амплитуда движения увеличивается. Через 1-2 вращения направление вращения меняется.
7	То же	Руки слегка согнуть в локтях, кисти рук лежат на коленях, спина расслаблена, округлена. На вдохе выпрямление спины, подать корпус вперед, на выдохе - возвращение в исходное положение.	4–8 раз	Темп медленный.
8	Сидя с опорой на спинку стула	Выпрямить ногу, согнуть в коленном суставе, опустить.	4–6 раз	Движение ног попеременное, дыхание произвольное
9	То же	Кисть руки со стороны операции ладонью вверх положить в кисть здоровой руки. Медленно поднять руки над головой до чувства мышечного натяжения.	4–6 раз	Темп медленный. Смотреть в ладони рук. Дыхание произвольное
10	То же	Отдых с расслаблением мышц. Диафрагмальное дыхание	1–2 мин	Дыхание произвольное
11	Стоя, руки опущены	Контроль и коррекция осанки: встать к стене так, чтобы затылок, ягодицы и пятки касались стены	1–2 мин	Дыхание произвольное.
12	То же	Встать лицом к стене. Прижать ладони к стене на уровне плеч, локти вниз. Развести локти в стороны, затем в исходное положение.	4–6 раз	Дыхание произвольное
13	Ходьба	Спокойная ходьба с содружественным движением рук.	1–2 мин	
14	Сидя на стуле без опоры	В руках – концы веревки, перекинутой через блок над головой. Здоровая рука тянет руку со стороны операции вверх до чувства натяжения мышц, затем повторите упражнение второй рукой..	4–8 раз	В качестве блока можно использовать раскрытую дверь (дверь между ногами). Темп медленный.
15	То же	Движения головой медленно на счет "4": Наклоны головы к правому плечу – к левому плечу, поворот головы вправо – влево. Посмотреть вверх – вдох, опустить голову – выдох.	4–6 раз	Темп медленный, направление движений в ходе упражнений менять
16	Сидя на стуле без опоры. Рука со стороны операции расслаблена и опущена вдоль туловища, вторую руку положить на колено	Небольшой наклон в сторону оперированной части тела. Маятникообразные движения рук в плечевом суставе «вперед-назад».	4–6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
17	То же	Рукой со стороны операции описывать окружности (будто рисуешь окружность на полу)	4–6 раз	Движение выполнять в одну и другую стороны.
18	Сидя на стуле. Руки на коленях. Спина расслаблена.	Выпрямить спину, поднять руки вверх до чувства натяжения мышц – вдох, вернуться в исходное положение - выдох, расслабиться.	4–6 раз	Пауза между упражнениями 5-10 секунд
19	То же	Синхронные круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах	4–8 раз	Дыхание произвольное
20	То же	Диафрагмальное дыхание	1–2 мин	–