

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ

Упражнения, которые рекомендуется делать дома, выписавшись из больницы, направлены на укрепление мышц плечевого пояса и рук, на увеличение объема движений в плечевом суставе и профилактику лимфатического отека руки со стороны операции.

### ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА:

- при выполнении упражнений ориентируйтесь на своё самочувствие;
- упражнения выполнять лучше 2 раза в день утром и в середине дня;
- увеличивайте время и нагрузку постепенно (начните с продолжительности занятия от 5-10 мин. с числом повторений 3-5 раз, постепенно увеличивайте до 20 мин. с повторением до 8-10 раз);
- между упражнениями выдерживайте паузы по 5-15 секунд, совершайте лёгкое встряхивание рукой со стороны операции, поднятой вверх или согнутой в локте;
- 3-4 раза во время занятий выполняйте дыхательные упражнения;

*Наиболее эффективно «брюшное» или диафрагмальное дыхание:*

*медленный, глубокий вдох через нос при этом надуйте живот; выдох медленный через рот, губы сомкнуты «трубочкой», живот втяните.*

-главное - регулярность и правильность выполнения упражнений, а не их количество;

-нельзя преодолевать и делать упражнения через боль, выполняйте упражнения медленно до чувства натяжения мышц;

-избегайте резких и сильных движений;

-в дни плохого самочувствия, занятия можно пропустить или выполнить упражнения, лёжа в постели;

**После выполнения всех упражнений обязательно отдохните!**

**Выполняйте гимнастику ежедневно и с удовольствием!**

### Комплекс упражнений:

**Упражнения можно выполнять сидя или стоя.**

**1. Исходное положение:** Руки вдоль туловища.

- через стороны поднимаем руки ладонями вверх - вдох, опускаем руки ладонями вниз - выдох.

**2. Исходное положение:** Руки согнуты в локтях, перед собой.

-сжимание и разжимание пальцев рук в кулак;

-сведение и разведение пальцев рук;

-приведение подушечки каждого пальца к подушечке большого пальца;

-круговые вращения кистями рук;

-лёгкое встряхивание кистей;

**3. Исходное положение:** Руки согнуты в локтях, кисти к плечам

-поднимаем руки в стороны - вдох, опускаем в исходное положение – выдох;

-поднимаем руки вперёд - вдох, в исходное положение - выдох;