

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений у больных РМЖ
в раннем послеоперационном периоде**

Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Лежа на спине	Укладка руки оперированной стороны на 2 подушки так, чтобы уровень локтевого сустава был выше уровня плечевого, а угол отведения плеча от туловища был не менее 30°. Пальцы кисти должны охватывать мягкий валик	–	Укладка проводится или контролируется медицинской сестрой или методистом ЛГ при пробуждении больного от наркоза. Положение руки меняют каждые 1,5–2 ч несколько раз в день
То же	«Здоровую» руку положить на эпигастральную область. Диафрагмальное дыхание	4–5	Вдох глубокий через нос, выдох с произнесением согласных звуков «ш», «ж»
То же	Откашливание и глубокое дыхание	4–5	Вдох через нос средней глубины. Выдох энергичный с произнесением звуков «кхе», «кхе»
То же	Сгибание рук в локтевых суставах с физическим напряжением, сжимать и разжимать пальцы рук	4–5	Дыхание произвольное
То же	Сгибание и разгибание стоп	4–5	Дыхание произвольное
То же	Развести ноги в стороны, опираясь на пятки, на счет «4», свести ноги на тот же счет	4–5	Дыхание произвольное
То же	«Здоровую» руку поднять вверх – вдох, опустить руку – выдох	4–5	Темп медленный
То же	Положить ноги, согнутые в коленных суставах, в сторону, противоположную стороне операции, с поворотом таза в ту же сторону; опереться о матрац локтем здоровой руки, свесить ноги с кровати, сесть	1	Первое присаживание выполняется с помощью методиста ЛФК или медсестры, а в дальнейшем, начиная со 2-х суток после операции, – самостоятельно
Сидя на кровати, ноги опущены	Расслабить мышцы плечевого пояса. «Здоровая» рука поддерживает «больную» руку, согнутую в локте, у груди	–	Дыхание произвольное. В положении сидя ноги опираются на всю ступню
Лежа, ноги прямые	Круговые движения кистей	5–10	Менять направление движения. Дыхание произвольное
То же	Согнуть ногу в коленном суставе – вдох, выпрямить ее на постели – выдох	4–5	Движение ног попеременное в медленном темпе
То же	Пронация и супинация в плечевых суставах	5–10	Дыхание произвольное. Темп медленный
То же	Поднимание таза с опорой на стопы и спину	2–4	Дыхание произвольное, не задерживать
То же	Повороты головы в стороны	4–6	Темп медленный
Перемена исходного положения	Медленный поворот на здоровый бок. Методист поддерживает, а затем укладывает «больную» руку на подушки, переложив на противоположную сторону кровати, к груди больной, приподнимая предплечье выше плеча. Кисть руки располагается на груди.	–	Лежание на боку в течение нескольких часов. При повороте на спину – повторное занятие
Лежа на боку	Откашливание и глубокое полное дыхание	4–5	Паузы между откашливаниями
То же	Посмотреть вверх – вдох, прижать подбородок к груди – выдох	4–5	Темп медленный