

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 |