

ЛФК для больных с раком легкого

Для нормализации функций внешнего дыхания, уменьшения гиповентиляции, возможных застойных явлений в легких, улучшения работы сердечно-сосудистой системы регулярно должны выполняться лечебно-гимнастические упражнения, 1–2 раза в день ежедневно.

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
1	Стоя, ноги на ширине плеч	Спина прямая, потянуться с напряжением, затем расслабить мышцы плечевого пояса	3-4	Дыхание произвольное
2	Стоя, руки вдоль туловища	Поднять руки вперед вверх — вдох. Опустить руки через стороны вниз — выдох	4-6	При выдохе делать небольшой наклон туловищем вперед
3	Стоя, руки на поясе	Медленные круговые движения туловищем	4-6	Наклониться вперед, влево, назад, вправо. Дыхание произвольное
4	То же	Максимальный наклон туловища влево. Правая рука прямая, над головой. То же в другую сторону	4-8	Темп медленный
5	Стоя	Ходьба на месте с синхронным движением рук	1-2 мин	Следить за осанкой; дыхание произвольное
6	Опираясь руками о сиденье стула	Поднятие прямой ноги на вдохе и медленное опускание при плавном выдохе	4-8	Темп медленный, ноги менять
7	Стоя, ноги на ширине плеч	Поднять руки над головой, круговые движения руками и туловищем	4-6	Движения чередовать в каждую сторону. Дыхание произвольное
8	Стоя, руки опущены, ноги вместе	Развести руки в стороны — вдох, подтянуть колено к груди — выдох	4-8	Носок ноги оттянуть вниз
9	Стоя, гимнастическая палка в опущенных руках перед собой	Присесть, руки с палкой вытянуть вперед. Встать — палку отпустить вниз	4-8	В исходном положении — вдох, приседая — выдох. Темп медленный
10	То же	Вдох — отвести палку на плечи за голову и, наклоняясь в сторону, — выдох	4-8	Держать палку за концы, сторону наклона менять
11	Палка сзади в опущенных руках	Одновременное отведение рук и ноги назад — вдох; вернуться в исходное положение — выдох	4-8	Спина прямая. Смотреть перед собой. Дыхание произвольное
12	Палка сзади в согнутых локтях	Повороты туловищем в стороны	4-8	Спина прямая. Дыхание произвольное
13	Палка в вытянутых руках перед собой	Левой ногой сделать мах по направлению к правой руке, вернуться в исходное положение	4-8	Ноги чередовать
14	Ноги на ширине плеч. Палка в опущенных руках	Стоя — вдох, наклон туловища вперед с одновременным отведением вытянутых рук вперед — выдох	4-8	При наклонах смотреть на палку
15	Ноги на ширине плеч. Палка в опущенных руках	Поднять руки вверх — вдох; опустить — выдох	4-8	Темп средний
16	Стоя в круге	Ходьба по залу с синхронным движением рук на носках, пятках, боковых поверхностях стопы, полной ступне	1-2 мин	С изменением темпа от быстрого к медленному, по 10–20 шагов в каждом положении. Дыхание глубокое