ОКБ им. Семашко

**служба ЛФК**

**КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ВЕРТЕБРОБАЗИЛЯРНОЙ НЕДОСТАЧНОСТИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Исходное положение** | Описание упражнений | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. | И.п. – сидя, руки согнуты в локтевых суставах | Ходьба сидя | 3 мин. | Дыхание произвольное |
| 2. | И.п. – сидя, руки вдоль туловища | Поднимание рук вверх (вдох), опускание рук с подтягиванием колена поочередно к груди (выдох) | 2-3 раза каждой ногой | То же |
| 3. | И.п. – сидя, руки к плечам | Круговые движения в плечевых суставах | По 10 раз в каждую сторону | Следить за осанкой больного |
| 4. | И.п. – сидя, руки на коленях | Вставание со стула | 10 раз | Дыхание произвольное |
| 5. | И.п. – стоя, руки в стороны, кисти в кулак  | Поднимание и опускание плеч | 10-15 раз  | Темп выполнения медленный, в конечной фазе движения, соединить лопатки, держать 1-2 с. |
| 6. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху | Опустить кисти, согнуть руки в локтевых суставах, уронить руки вдоль туловища, наклонить голову | 4-5 раз | Сконцентрировать внимание на расслаблении мышц плечевого пояса |
| 7. | И.п. – стоя, руки вдоль туловища | Быстрый наклон туловища вперед счет 1, счет 2 в и.п. | 10-15 раз | Короткая остановка в конце каждой фазы движения |
| 8.  | И.п. – стоя, ноги шире плеч, в руках гимнастическая палка | Счет 1 присесть на правую ногу, левая в сторону, прямая, руки с палкой выводятся вперед 2 в и.п., 3 то же на другой ноге, 4 и.п. | По 4-5 раз | Приседать на каждую ногу полностью колено вперед,  |
| 9. | И.п. – стоя, руки вдоль туловища | Поднимание рук вверх (вдох), опускание рук с наклоном туловища вперед (выдох) | 2-3 раза | Следить за осанкой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | И.п. – стоя, палка хватом сверху в руках за спиной | Сведение плеч с одновременным подниманием рук вверх | 5-10 раз | Стремиться соединить лопатки |
| 11. | И.п. – стоя, ноги широко, в руках гимнастическая палка | Поочередные полуприседания на ногах с выведением палки вперед | По 5 раз |  |
| 12. | И.п. – стоя, руки вдоль туловища | Поднимание рук вверх (вдох) опускание рук с наклоном туловища вперед (выдох) | 2-3 раза | Амплитуда  |
| 13. | И.п. – стоя, ноги широко, туловище наклонено вперёд, в руках палка  | Поочерёдное поднимание руки вверх (посмотреть на руку) | 4-5 раз |  |
| 14. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках | Поднимание палки вверх с заведением её за голову | 10-15 раз | Соединить лопатки и задержать движение в течение 1-2 сек |
| 15. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх  | Опустить кисти, согнуть руки в локтевых суставах, уронить руки, наклонить туловище  | 4-5 раз | Акцентировать внимание на расслабление мышц плечевого пояса  |
| 16. | И.п. – стоя. Упражнение в равновесие. А/Стоя на одной линии так, что бы пятка правой ноги касалась носка левой, руки вытянуть вперёд, пальцы расставлены. Тоже на другой ноге. 4 раза по 15 сек.  |
| 17. | Б/Стоя на одной (правой) ноге, пятка другой (левой) ноги касается коленной чашечки (правой). То же со сменой ног. 4 раза по 15 сек. |
| 18. | В/Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Маятник, удерживать в равновесии по 2-3 сек. на ноге. По 10 раз каждой ноге.  |
| 19. | Г/Ходьба по линейке обычным шагом, приставным шагом, правым и левым боком, ходьба с выпадами с открытыми и закрытыми глазами. Чередовать выполнение по 2 раза каждое задание.  |
| 20. | И.п. – сидя, руки сцеплены за головой. | Разгибание головы с сопротивлением | 5 раз по 10 сек | Дыхание произвольное |
| 21. | И.п. – сидя, руки на коленях | Движение глазными яблоками вверх – вниз, вправо – влево, круговые движения | По 5-6 раз |  |
| 22. | И.п. – сидя, руки вытянуть перед собой и напрячь | Медленное поднимание напряженных рук вверх в течение 10 сек | 3 раза | Дыхание произвольное. Стремиться к ощущению тепла в воротниковой зоне. |
| 23. | И.п. – сидя, руки на коленях | Вставание со стула | 10 раз | Дыхание произвольное. |
| 24. | И.п. – стоя, ноги широко, туловище наклонено вперёд, в руках палка  | Разгибаясь до вертикального положения, поочерёдное поднимание рук вверх (посмотреть на руку) | По 4-5 раз каждой рукой |  |
| 25. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки впереди, кисти в кулаках  | Разведение рук в стороны | 10 раз | Стремиться соединить лопатки |
| 26. | И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, руки вверху, ноги полусогнуты | Уронить кисти, согнуть руки локтевых суставах, уронить руки, голову, глаза закрыть  | 4-5 раз | Акцентировать внимание больного на расслабление  |
| 27. | И.п. – сидя, руки на поясе | Повторы головы: вправо – влево, вверх – вниз, наклоны головы вправо – влево  | По 5 движений |  |
| 28. | Сидя на крае стула туловище наклонено вперёд, руки вдоль туловища | Маховые движения в плечевых суставах | По 10-15 раз каждой рукой | Акцентировать внимание на расслаблении |
| 29. | Сидя, откинувшись на спинку стула, руки вверху, ноги полусогнуты  | Упражнение на расслабление мышц плечевого пояса  | 4-5 раз |  |