Комплекс лечебной гимнастики № 1 (ИП - лежа)

1. Тыльное и подошвенное сгибание стоп. Дыхание произвольное (6-8 раз).
2. Сгибание и разгибание пальцев кисти рук. Дыхание произвольное (6-8 раз).
3. Согнуть руки к плечам, локти в сторону - вдох, опустить руки вдоль туловища - выдох (2-3 раза).
4. Руки вдоль туловища, развернуть ладонями вверх - вдох. Приподнимая руки вперед - вверх, ладони вниз, подтянуться ими к коленям, приподнимая голову, напрягая мышцы туловища; ног - выдох. При первом занятии лечебной гимнастикой в этом упражнении голову приподнимать не следует (2-3 раза).
5. Сделать 2-3 спокойных вдоха и расслабиться.
6. Поочередное сгибание, ног со скольжением по постели. Дыхание произвольное. Со второго занятия сгибание ног производить как при езде на велосипеде (одна нога сгибается), но, не отрывая стопы от постели (4-6 раз).
7. Руки вдоль туловища, ноги выпрямлены и немного разведены. Повернуть руки ладонями вверх, немного отвести их, одновременно стопы ног повернуть наружу - вдох. Руки повернуть ладонями вниз, стопы ног внутрь - выдох. На 3-4-м занятии движения рукам делать так, чтобы чувствовать напряжение в плечевых суставах (4-6 раз).
8. Ноги, согнутые в коленных суставах, опустить на постель в правую, затем в левую сторону (покачивание колен). Дыхание произвольное (4-6 раз).
9. Ноги согнуты в коленях. Поднять правую руку вверх - вдох; потянуться правой рукой к левому колену - выдох. Сделать то же левой рукой к правому колену (4-5 раз).
10. Ноги выпрямить. Отвести правую руку в сторону, повернуть голову в ту же сторону, одновременно отвести левую ногу в сторону на постели - вдох, вернуть их в прежнее положение - выдох. То же, сделать левой рукой и правой ногой. Упражнение можно усложнить, сочетая отведение ноги с ее подъемом (3-5 раз).
11. Спокойное дыхание. Расслабиться.
12. Согнуть руки в локтевых суставах, пальцы сжать в кулаки, вращение кистей в лучезапястных суставах с одновременным вращением стоп. Дыхание произвольное (8-10 раз).
13. Ноги согнуты в коленях. Поднять правую ногу вверх, согнуть ее, вернуться в ИП. То же сделать другой ногой. Дыхание произволь­ное. Упражнение включают в комплекс не ранее чем через 2-3 занятия (4-6 раз).
14. Ноги выпрямлены и немного разведены, руки вдоль туловища. Правую руку на голову-вдох; коснуться правой рукой противополож­ного края постели - выдох. То же левой рукой (3-4 раза).
15. Руки вдоль туловища. Свести ягодицы, одновременно напрягая мышцы, мог, расслабить их (4-5 раз). Дыхание произвольное.
16. На вдох поднять руки вверх, на выдох - опустить их (2-3 раза).

Критерии адекватности данного комплекса лечебной гимнастики: учащение пульса на высоте нагрузки и в первые - 3 мин после нее - не более чем на 20 ударов, дыхания – не более чем на 6-9 в минуту, повышение систолического дав­ления - на 20-40 мм рт. ст., диастолического - на 10-12 мм рт. ст. (по сравнению с исходным) или же упражнение пульса па 10 уд./мин, снижение АД - не более чем на 10 мм рт. ст.

Возникновение приступа стенокардии, аритмии, резкой одышки, тахикардии с замедлением возврата, к исходной ЧСС, резкие сдвиги АД (в основном его снижение), выраженная слабость и чувство дискомфорта, побледнение кожаных покровов, акроцианоз свидетельствуют о неблагоприятной реакции на физическую нагрузку. В этих случаях следует временно приостановить дальнейшую нагрузку.

Ступень II включает объем физической активности больного в период палатного режима - до выхода его в коридор.

На этой ступени активности лечебную гимнастику больной выполняет в прежнем объеме (комплекс лечебной гим­настики № 1), лежа на спине, но число упражнений увели­чивается. При адекватной реакции на данный объем физической активности больного переводят на подступень «б» и ему разрешается ходить вначале вокруг кровати, затем по палате, присаживаться к столу, принимать пищу сидя за столом. Больному назначают комплекс лечебной гимнастики № 2, который проводят также индивидуально под руководством инструктора. Основное назначение комплекса - предупреждение гиподинамии, щадящая тренировка кардиореспираторной системы, подготовка больного к свободной ходьбе *по* коридору и подъему по лестнице. Темп выполнения упражнений регулируется инструктором, особенно в первые 2-3 занятия. Комплекс лечебной гимнастики № 2 выполняется в положении лежа - сидя - лежа. Число упражнений выполняемых сидя, постепенно увеличивается. Движения вдистальных отделах конечностей постепенно заменяются движениями в проксимальных отделах, что вовлекает в работу более крупные группы мышц. В упражнения для ног вводят дополнительные усилия. После каждого изменения положения тела следует пассивный отдых. Упражнения комплекса № 2 можно рекомендовать больному для самостоятельных занятий в виде утренней гигиенической гимнастики. Продолжительность занятий –10-15 мин.

Комплекс лечебной гимнастики № 2

ИП - сидя

1. Прислониться к спинке ступа, руки на коленях, не напрягаться. Руки к плечам, локти развести в стороны - вдох, опустить руки на коле­ни - выдох (4-5 раз).
2. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны, одновременно, но сжимать и разжимать пальцы в кулаки (10-15 раз). Дыхание произвольное.
3. Руки вперед, вверх - вдох, руки опустить через стороны вниз - выдох (2-3 раза).
4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6-8 раз). Дыхание произвольное.
5. Развести руки в стороны - вдох, руки на колени, наклонить тулови­ще вперед - выдох (3-5 раз).
6. Сидя на краю стула, отвести в сторону правую руку и левую ногу-вдох. Опустить руку и согнуть ногу - выдох. То же сделать в другую сторону (6-8 раз).
7. Сидя на стуле, опустить руку вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Затем изменить положение плеч (3-5 раз). Дыхание произвольное. Развести руки в стороны - вдох, руками подтянуть правое колено к груди и опустить его - выдох. Сделать то же, подтягивая левое колено к груди (4-6 раз).
8. Сидя на краю стула, руки перевести на пояс. Расслабить туловище, свести локти и плечи вперед, опустить голову на грудь. Делая вдох - выпрямиться, развести локти и плечи, спину прогнуть, голову повернуть вправо. Расслабиться, голову - на грудь. Продолжая делать упражнение, голову повернуть влево - выдох (4-6 раз).
9. Спокойное дыхание (2-3 раза).

Комплекс лечебной гимнастики № 3 - занятия групповые

ИП - сидя, стоя

1. Попеременное напряжение мышц рук и ног с последующим их рас­слаблением (2-3 раза). Дыхание произвольное.
2. Руки к плечам, локти в сторону - вдох. Руки на колени - выдох (3-4 раза).
3. Перекат стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в ку­лаки (12-15 раз). Дыхание произвольное.
4. Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе (15-17 раз). Дыхание произвольное.
5. Правую руку в сторону - вдох. Правой рукой коснуться левой ноги, выпрямляя ее вперед - выдох. Левую руку в сторону-вдох. Левой рукой коснуться правой ноги, выпрямляя ее вперед - выдох (6-8 раз).
6. Руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево (8-10 раз). Дыхание произвольное. Отдых - походить по залу, в движении вы­полнить дыхательные упражнения - поднять руки вверх (вдох), опустить через стороны (выдох).
7. ИП - сидя на краю стула, пальцы рук соединить в замок. Потянуть­ся руками вверх, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (вдох), опустить руки вниз - выдох (6-7 раз).
8. ЦП - то же, что в упражнении 7, но руками опереться на сиденье стула, ноги выпрямить вперед. Попеременные движения прямыми ногами вверх- вниз (6-8 раз). Дыхание произвольное.
9. ИП - то же. Руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох (2-3 раза).
10. ИП - то же. Руки в стороны - вдох, руками подтянуть правое ко­лено к груди - выдох. Руки в стороны - вдох. Руками подтянуть левое колено к груди - выдох (8-10 раз).
11. ИП - сидя на краю стула, руки на коленях. Руки вверх - вдох, на­клон туловища вперед - выдох (3-4 раза). Отдых - походить по залу.
12. ИП - сидя на краю ступа, прислониться к спинке стула, развести в стороны руки и ноги - вдох. Сесть прямо, ноги согнуть - выдох (4-6 раз).
13. ИП - сидя на стуле, прислонившись к его спинке. Наклоны в сторо­ны, пытаясь рукой коснуться пола (4-6 раз). Дыхание произвольное.
14. ИП - сидя на краю ступа, правую руку вперед, вверх - вдох. Пра­вую руку назад, вниз с поворотом туловища за рукой, головой проследить за движением руки - выдох. То же в другую сторону (3-4 раза).
15. ИП - то же. Руки на поясе. Круговые движения ногами по полу, ме­няя направление движения (8-10 раз). Отдых - породить по залу.
16. ИП - сидя на стуле, прислонившись к его спинке, руки на поясе, спина расслаблена, круглая, голова опущена. Руки в стороны, про­гнуться, отодвинувшись от спинки стула - вдох, вернуться в ИП - выдох (3-4 раза).
17. ИП - сидя, руки на коленях. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево — вращение головы. Повторить 2-3 раза каждую серию движений.
18. ИП - то же. Руки вперед, вверх — вдох. Руки через стороны вниз — выдох (2-3 раза).
19. ИП - сидя, руки на коленях, ноги врозь. Спокойное дыхание (2-3 раза).

Комплекс лечебной гимнастики № 4 - занятия групповые

ИП - сидя, стоя

1. ИП - сидя на стуле. Руки к плечам - вдох, опустить руки вниз - выдох (4-5 раз).
2. ИП - то же. Перекат стоп с пятки на носок с разведением ног в сто­роны, одновременно сжимая пальцы в кулаки, выполняя эти дви­жения, сгибать руки поочередно в локтевых суставах (15-20 раз). Дыхание произвольное.
3. ИП - то же, руки в замок. Руки вверх, ноги выпрямить (вверх не поднимать) - вдох. Руки ниже, ноги согнуть - выдох (4-5 раз).
4. ИП - сидя на краю стула. Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе (10-12 раз). Дыхание произвольное.
5. ИП - то же. Потянуться за руками вверх, встать со стула - вдох. Сесть - выдох (6-8 раз). Отдых - походить по залу, в движении выполнить дыхательные упражнения (2-3 раза).
6. ИП - стоя за спинкой стула, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах в одну и другую стороны (10-15 раз). Дыхание произвольное.
7. ИП - то же, руки на поясе. Правую руку вперед, вверх - вдох. Руки назад, вниз (круг руками с поворотом туловища) - выдох (4-6 раз).
8. ИП - стоя за спинкой стула, ноги шире плеч, руки на спинке стула. Перенос тяжести тела с ноги на ногу, сгибая ноги поочередно в ко­ленях (6-3 раз). Дыхание произвольное.
9. ИП - стоя боком к спинке стула. Маховые движения ногой вперед- ... назад (8-10 раз). Дыхание произвольное. Отдых - походить по залу.
10. ИЛ - стоя за спинкой стула, руки на спинке стула. Перекат с пятки на носок, прогибаясь и выгибая спину при переходе на пятки, руки не сгибать (8-10 раз). Дыхание произвольное.
11. ИП - стоя за спинкой стула. Руки вверх - вдох. Наклон вперед, руки на сиденье стула - выдох (6-8 раз).
12. ИП - стоя спиной к спинке стула на расстоянии полушага. Поворо­ты туловища вправо и влево с касанием руками спинки стула (3-10 раз).
13. ИП - стоя перед сиденьем стула. Прямую правую ногу положить на сиденье. Руки вверх - вдох. Согнуть ногу в колене, вперед, руки на колено - выдох. То же - другой ногой (6-8 раз). Отдых.
14. ИП - стоя за спинкой стула, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу отвести в сторону на носок, левую руку вверх - вдох. Наклон в правую сторону- выдох. То же - в другую сторону (6-8 раз).
15. ИП - то же. Приподняться на носки - вдох. Присесть и выпрямить­ся - выдох (5-6 раз).
16. ИП - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх - вдох. Руки через стороны вниз - выдох (3-4 раза).
17. ИП - то же, руки на поясе. Вращение туловища по часовой стрелке и против (8-10 раз).
18. ИП - то же. Свободное отведение рук вправо - влево (6-8 раз). Дыхание произвольное.
19. ИП - сесть верхом на стул, руки на спинку стула. Поочередное под­нимание ног вперед вверх, не наклоняясь назад (6-8 раз). Дыхание произвольное.
20. ИП - то же. Руки вверх - вдох. Руки положить за спинку стула, расслабить мышцы туловища - выдох (2-3 раза).
21. ИП - то же. Вращение туловища. Дыхание произвольное. Менять направление движений (4-6 раз). Отдых - походить по залу.
22. ИП - сидя на краю стула. Руки в стороны - вдох. Подтянуть рука­ми колено к груди - выдох. То же - подтягивая другое колено (6-8 раз).
23. ИП - то же. Прислониться к спинке стула, развести руки и ноги в стороны - вдох. Сесть прямо - выдох (6-8 раз).
24. ИП - сидя, руки на коленях. Руки скользят по туловищу - вдох, вернуться в исходное положение - выдох (2-3 раза).
25. ИП - то же. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад - вра­щение головы (8-10 раз). Расслабление.

Особое внимание следует обращать на самочувствие боль­ного и его реакцию на нагрузку. При появлении жалоб на неприятные ощущения (боль в груди, одышка, усталость и т.д.) необходимо прекратить или уменьшить нагрузку, сократить число повторений и дополнительно ввести дыхательные упражнения. У больных I и II классов тяжести допустимо учащение пульса на занятиях до 120 ударов в минуту. Перед выпиской следует определить пороговую мощность работы, кото­рую может выполнить больной.