

## Памятка для пациента

### Лечебная физкультура в послеоперационном периоде

*Упражнения выполняются 2-3 раза каждое, в положении лежа на спине (по 10 мин 3 – 4 раза в день)*

1. Сделать глубокий вдох носом, на выдохе – надуть щеки (3 раза).
2. Сделать глубокий вдох, на выдохе произнести звук «а-а-а», «о-о-о» (3 раза).
3. Сгибание и разгибание пальцев кистей рук, дыхание произвольное (6 – 8 раз).
4. Сгибание и разгибание стоп, дыхание произвольное (6 – 8 раз).
5. Поочередное сгибание ног, не отрывая стопы от постели, стопы скользят по поверхности кровати (4 – 6 раз).
6. Руки вдоль туловища, ноги выпрямлены и несколько разведены одновременное вращение рук и ног: наружу – вдох, внутрь – выдох (4 раза).
7. Согнуть руки в локтевых суставах, кисти сжать в кулак, ноги выпрямлены одновременное вращение кистей и стоп (8 – 10 раз).
8. Ноги согнуты в коленях, слегка расставлены, кисти рук положить на живот, на вдохе – поднять руки над животом как можно выше, на выдохе опустить (3 раза).
9. Поднятие таза на выдохе (3 раза).
10. Руки вдоль туловища, поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох (3 раза).
11. Самовытяжение: руки потянуть вверх над головой, стопы от себя (3 раза).
12. В положении лежа, придерживая рукой область послеоперационного шва необходимо откашливать мокроту.