

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

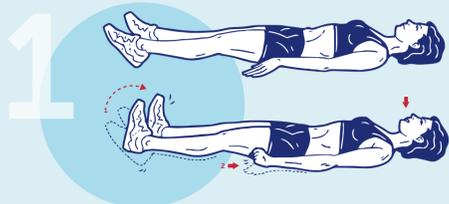
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПНЕВМОНИЕЙ УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 2–3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 10–12 МИНУТ

Под головой подушка. Все упражнения выполняются без форсирования и задержки дыхания, в медленном темпе. Выдох всегда длиннее вдоха по ощущению комфортности. При выполнении упражнения мышцы надплечья не напрягать. После упражнения расслабить мышцы надплечья и мышцы конечностей. Постоянный контроль сатурации SaO₂ методом пульсоксиметрии.



Отсканируйте QR код, чтобы посмотреть видео с примерным комплексом упражнений

Исходное положение — лежа на спине



Ноги прямые. Руки вдоль туловища.

Вдох — одновременно руки согнуть к плечу, пальцы в кулак, стопы на себя. Выдох — вернуться в исходное положение.

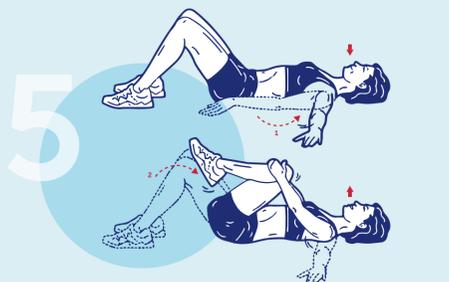
Повторить 5 раз. Темп комфортный.



Ноги прямые. Руки вдоль туловища.

Поочередное сгибание ног в колене. Вдох — согнуть ногу, выдох — вернуться в исходное положение.

Повторить по 4 раза каждой ногой.



Руки вдоль туловища. Ноги прямые.

Вдох — руки развести в стороны.

Выдох — подтянуть колено к животу. Вдох через нос, выдох — произнести Ш-Ш-Ш-Ш.

Повторить по 3 раза каждой ногой.



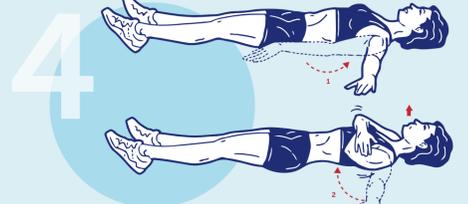
Руки под голову. Ноги вместе, согнуты в коленях, упор на всю ступню.

Вдох — в исходное положение. Выдох — наклонить оба колена в одну сторону, живот втянуть. Вдох — вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 2–3 раза в каждую сторону. Стопы от опоры не отрывать.



Руки под голову. Ноги вместе, согнуты в коленях, упор на всю ступню.

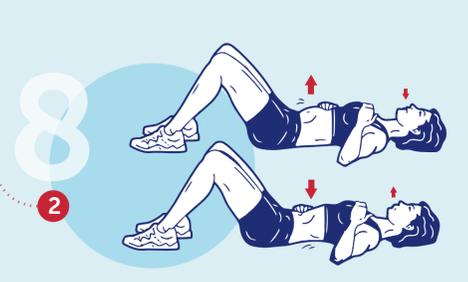
Вдох — в исходное положение. Выдох — наклонить оба колена в одну сторону, живот втянуть. Вдох — вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 2–3 раза в каждую сторону. Стопы от опоры не отрывать.



Руки вдоль туловища.

Ноги прямые, на ширине плеч.

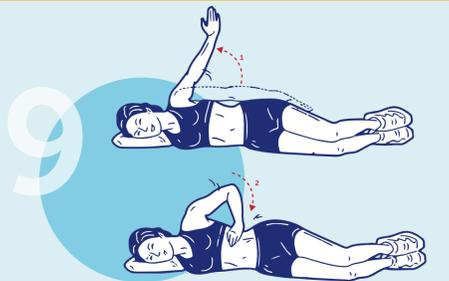
Вдох — развести руки в стороны, прогнуться. Выдох — губы сомкнуть трубочкой, руками обхватить плечи. Повторить 4 раза.



Ноги прямые. Руки вдоль туловища.

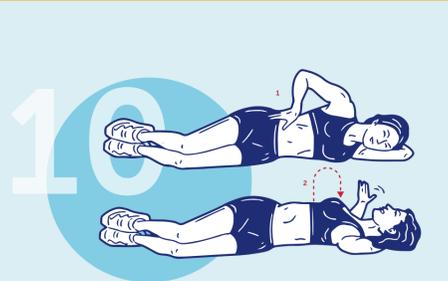
Повтор пункта 3

Исходное положение — лежа на боку (сначала на одном, затем на другом)



Ноги чуть согнуты в коленях, нижняя рука под головой.

Верхняя ладонь лежит на нижних ребрах. Вдох — рука вверх, выдох — ладонью слегка нажимать на ребра, усилить выдох «ЧУ-ЧУ-ЧУ». Стараться постепенно увеличивать подвижность ребер под рукой. Повторить 4 раза.



Вдох — поворот туловища назад с прямой рукой.

Выдох — вернуться в исходное положение, втянуть живот, руку положить на живот выше пупка. Повторить 3–4 раза.

Исходное положение — сидя на стуле



Руки на поясе.

Ходьба на месте 15 с. Дыхание не задерживать.



Руки к плечам.

Круговые движения плечами.

Дыхание свободное. Повторить 4 раза вперед, 4 раза назад.



Руки — на поясе, ноги — на ширине плеч.

Вдох — выпрямить правую ногу в колене, носок потянуть на себя. Удерживать ногу 3 с. Выдох вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза каждой ногой.



Руки — на поясе, ноги — на ширине плеч.

Вдох — поворот в сторону с отведением руки за спину, другой руки — на противоположное колено, выдох — руки на пояс. Повторить по 3 раза в каждую сторону.



Ноги — на ширине плеч.

Вдох — наклон в сторону, одна рука вверх, нижняя — тянется к полу. Выдох — вернуться в исходное положение, руки — на пояс. Повторить по 2–3 раза в каждую сторону.



Сидя на середине стула.

Вдох — развести руки в стороны, прогнуться. Выдох — наклониться вперед, обхватить грудную клетку руками, похлопать себя по спине. Произносить Вжик-Вжик-Вжик-Вжик. Покашлять. Повторить 2–3 раза.