



# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

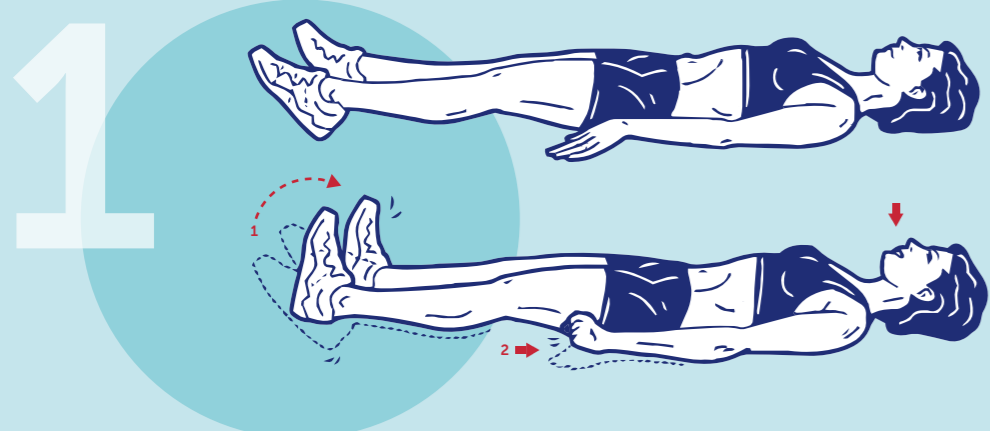
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ  
С ПНЕВМОНИЕЙ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ.  
2–3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 10–12 МИНУТ

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 SaO<sub>2</sub> методом пульсоксиметрии.

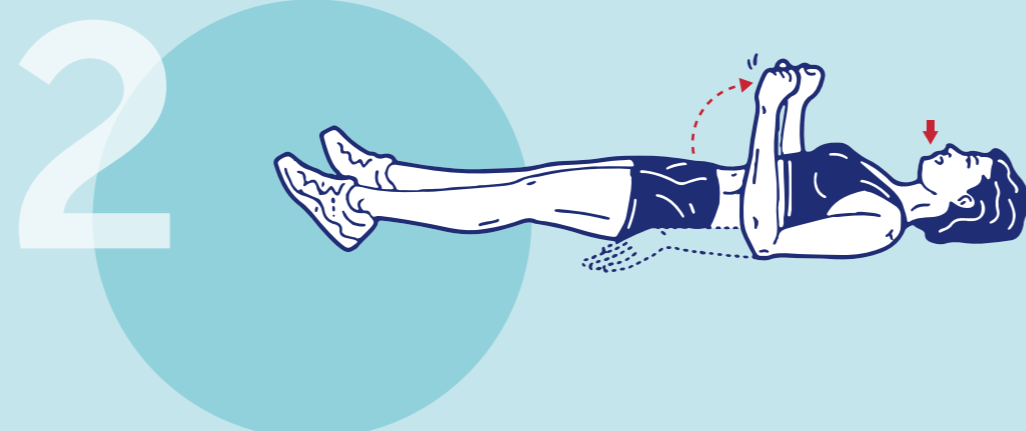


Отсканируйте QR код, чтобы посмотреть видео с примерным комплексом упражнений

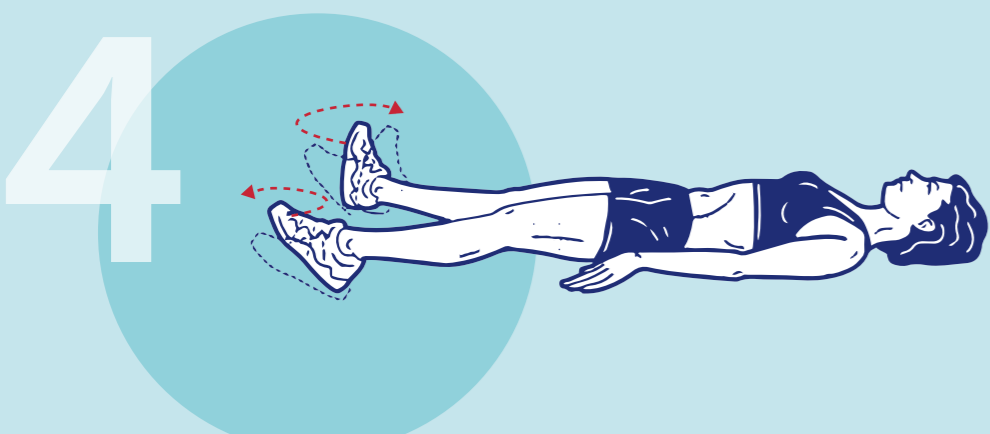
## Исходное положение — лежа на спине



**Ноги прямые. Руки вдоль туловища.**  
Вдох — одновременно пальцы в кулак, стопы на себя.  
Выдох — пальцы выпрямить, стопы разогнуть, расслабить. Спокойное дыхание. **Повторить 4–6 раз.**



**Ноги прямые. Руки вдоль туловища.**  
Вдох — одновременно пальцы в кулак, руки согнуть в локте. Вернуться в исходное положение пальцы выпрямить. **Повторить 4 раза.**



**Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч.**  
Круговые движения стопами внутрь 4 раза, наружу 4 раза. **Повторить по 2 раза в каждую сторону.**

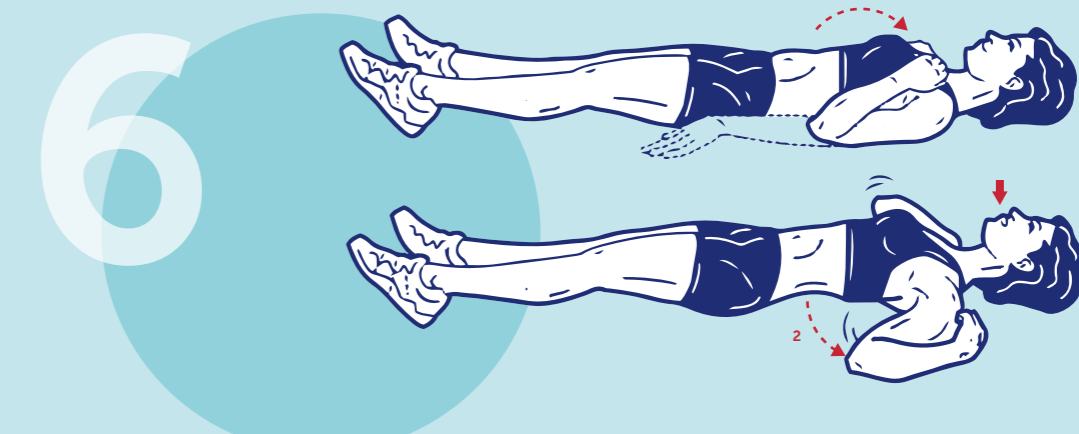


**Ноги прямые. Вдох — поднять руку перед собой.**  
Выдох — опустить вдоль туловища. **Поочередно по 3 раза каждой рукой.**

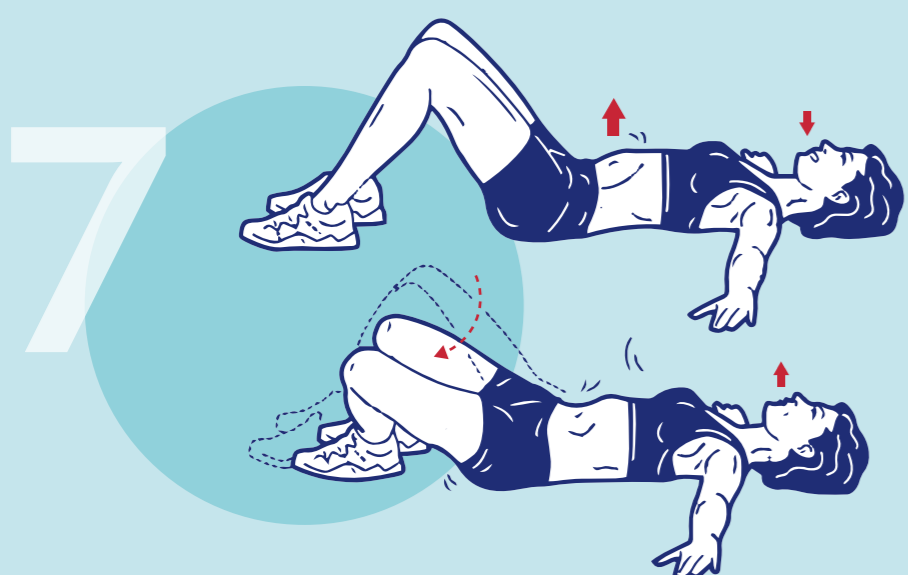


**3**  
**1**  
**Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню.**

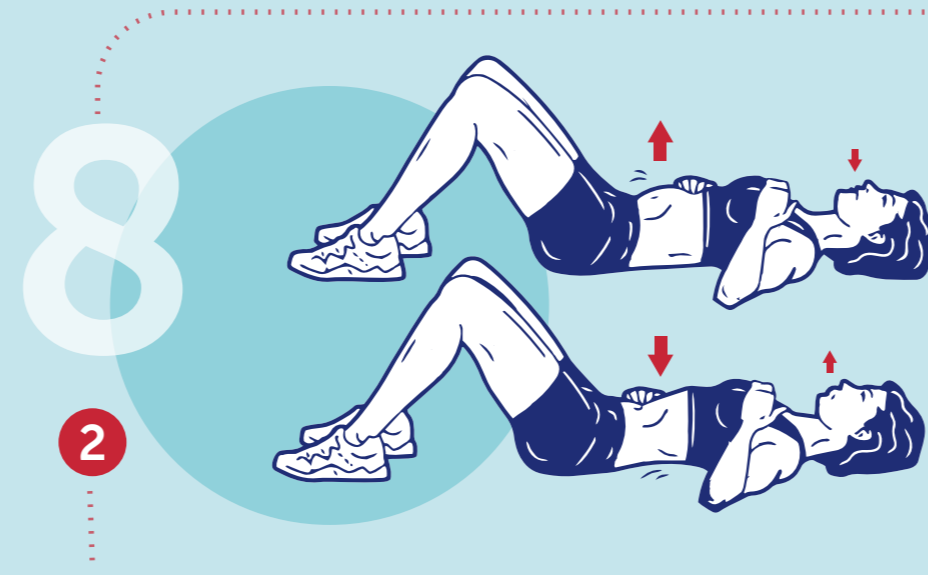
Одна ладонь пациента лежит на животе выше пупка, другая ладонь — на середине грудины. Медленно вдохнуть до комфортной глубины так, чтобы грудная клетка не поднималась, а живот округлился. Выдох делать медленнее и чуть продолжительнее, чем вдох. При этом живот постепенно должен втягиваться. Контролировать движение рук при дыхании: движется рука, которая лежит на животе, рука на груди не остается неподвижной. **Повторить 4 раза.**



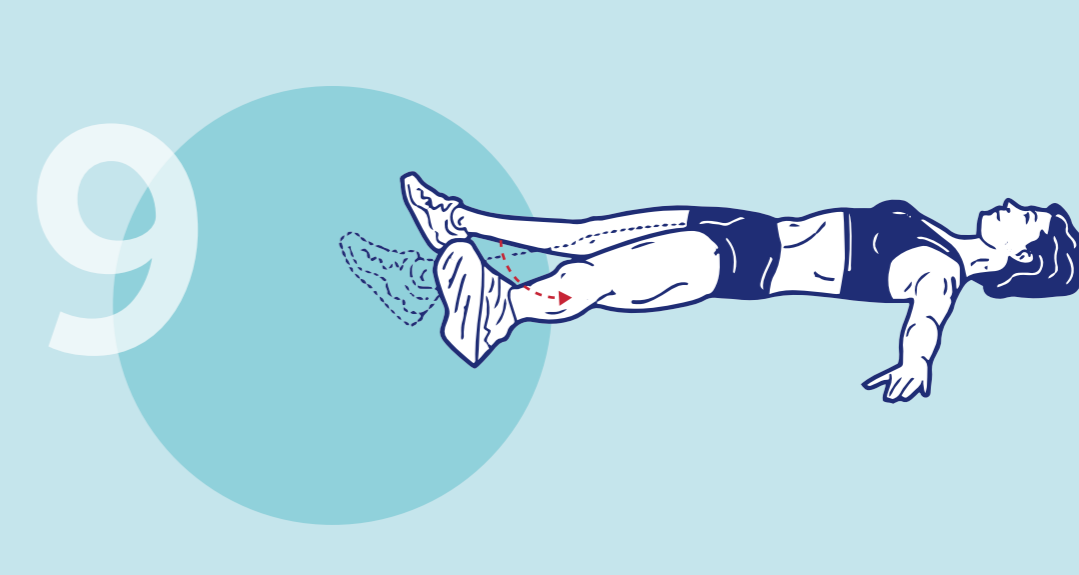
**6**  
**Руки к плечу, локти вниз вдоль туловища.**  
Вдох — развести локти в стороны, прогнуться.  
Выдох — губы сомкнуть в трубочку, локти вперед — вниз. **Повторить 4 раза.**



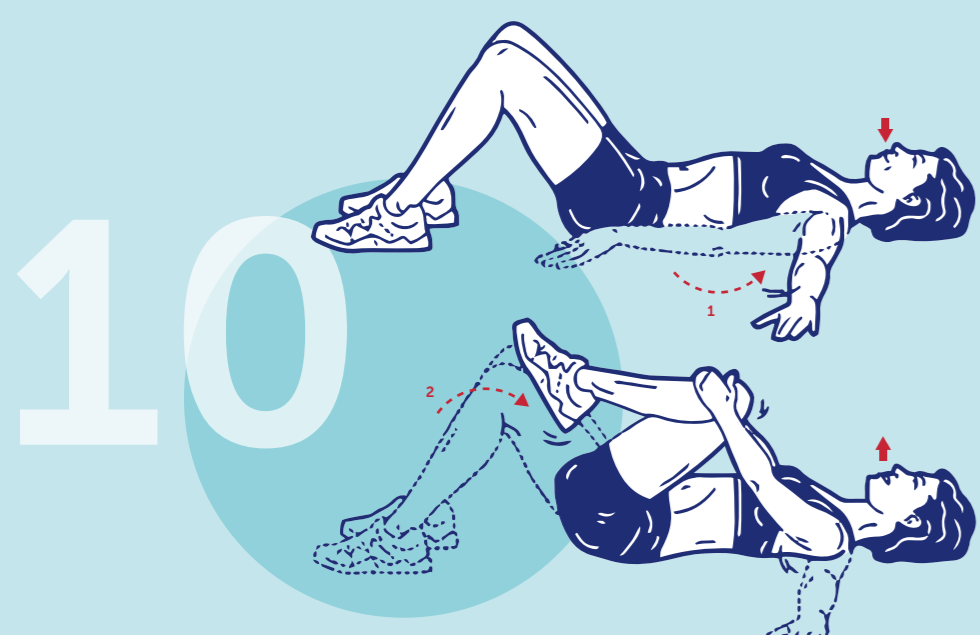
**7**  
**Руки в стороны, ноги вместе, согнуты в коленях, упор на всю ступню.**  
Вдох — надуть живот. Выдох — наклонить оба колена в одну сторону, живот втянуть. Вдох — вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. **По 2–3 раза в каждую сторону. Стопы от опоры не отрывать.**



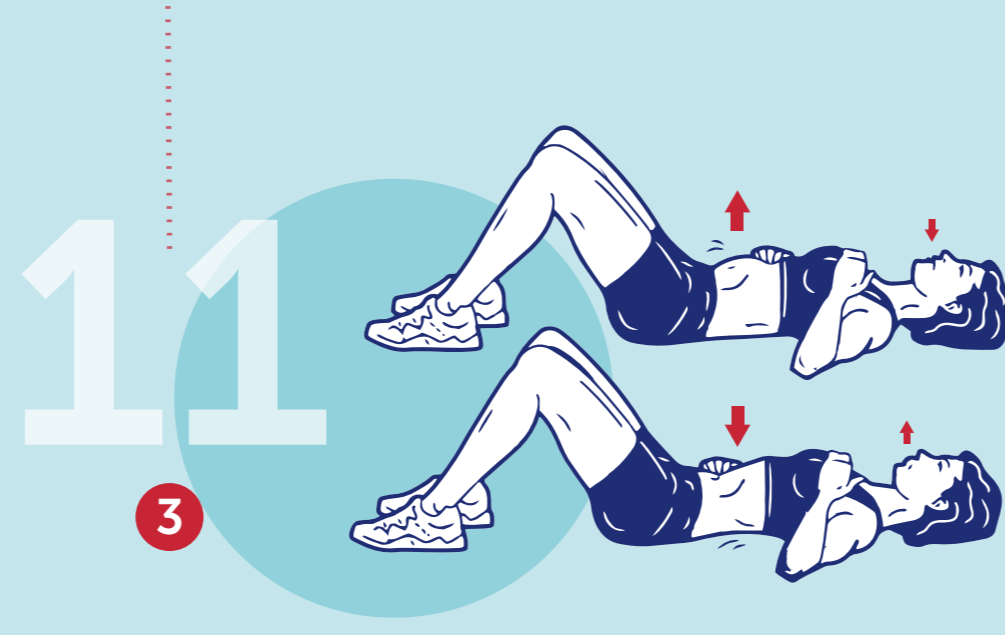
**8**  
**2**  
**Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню.**  
**Повтор пункта 3**



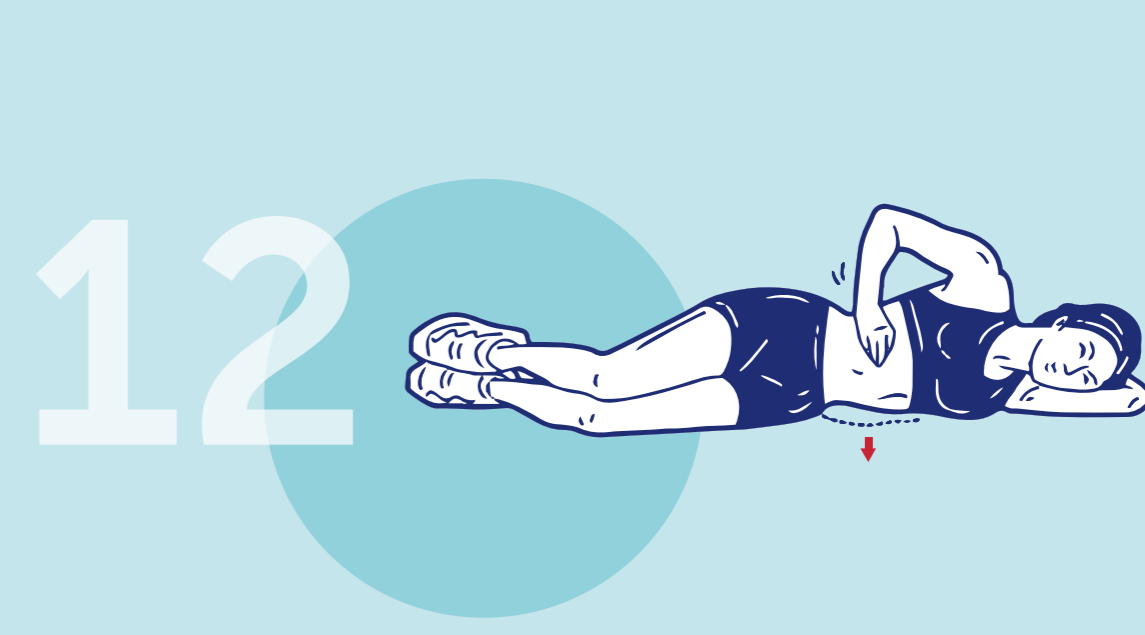
**9**  
**Руки в стороны.**  
Вдох — отвести прямую ногу в сторону, выдох — вернуться в исходное положение. То же выполняется другой ногой. **Повторить 3 раза каждой ногой.**



**10**  
**Руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню.**  
Вдох через нос — развести руки в стороны.  
Выдох, произнести Ш-Ш-Ш — подтянуть колено руками к животу. **По 3 раза каждой ногой.**



**11**  
**3**  
**Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню.**  
**Повтор пункта 3**



**12**  
**Ноги чуть согнуты в коленях, нижняя рука под головой.**  
Верхняя ладонь лежит на нижних ребрах. Вдох — живот надуть, ладонью контролировать движение ребер. Выдох — втягивать живот, ладонь чуть надавливает и поколачивает ребра. Стараться постепенно увеличивать подвижность ребер под рукой. **Повторить 4 раза.**