

# ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ COVID-ПНЕВМОНИИ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ (ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГОЧНОЙ ТКАНИ 25–50% ПО ДАННЫМ КТ), 1-2 ЭТАП МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Продолжительность 10–12 минут 2 раза в день.

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

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – лежа на спине



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



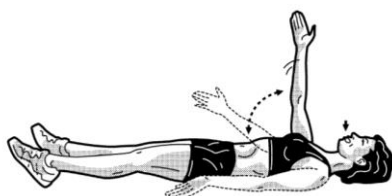
Ноги прямые. Руки вдоль туловища. Встречное сгибание/разгибание стоп. Дыхание не задерживать. По 6 раз каждой ногой.



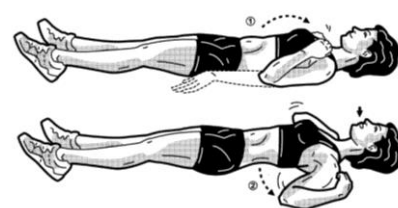
«Диафрагмальное дыхание». 4 раза.



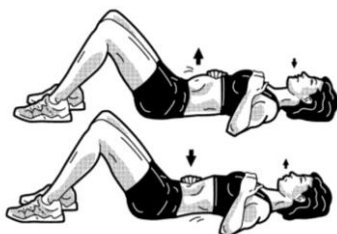
Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Круговые движения стопами внутрь 4 раза, наружу 4. Повторить по 2 раза в каждую сторону.



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



Руки к плечу, локти вниз вдоль туловища. Вдох – развести локти в стороны, прогнуться. Выдох – губы сомкнуть в трубочку, локти вперед – вниз. По 4 раза.



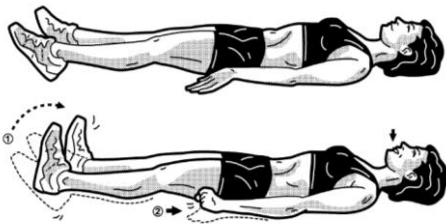
«Диафрагмальное дыхание». Вдох через нос. Выдох через сомкнутые зубы, произнести «Ш-Ш-Ш» – живот втянуть. 4 раза.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – лежа на боку (сначала на одном, затем на другом)**

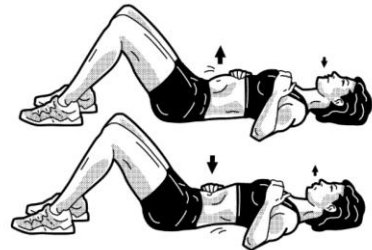


Ноги чуть согнуты в коленях, нижняя рука под головой. Верхняя ладонь лежит на нижних ребрах. Вдох – живот надуть, ладонью контролировать движение ребер. Выдох – втягивать живот, ладонь чуть надавливает и поколачивает ребра. Стараться постепенно увеличивать подвижность ребер под рукой. По 4 раза.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – лежа на спине**



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



«Диафрагмальное дыхание». 4 раза.