ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Департамент здравоохранения города Москвы

МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ

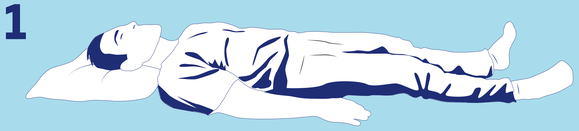
Активная мобилизация

– самостоятельное выполнение комплекса упражнений пациентом. Выполняется **3 раза в день**.

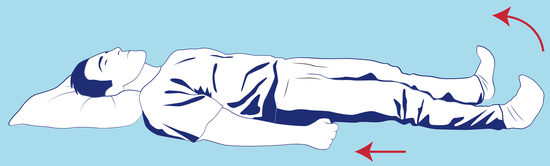
Комплекс упражнений

Исходное положение: лёжа на спине

1



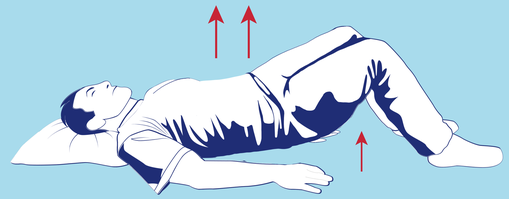
Одновременно сжать пальцы рук в кулак, стопы на себя.



Затем пальцы рук выпрямить, стопы опустить.

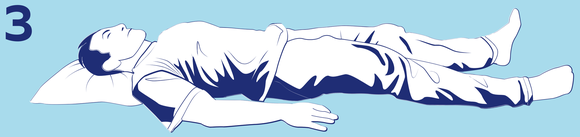
2

Исходное положение.



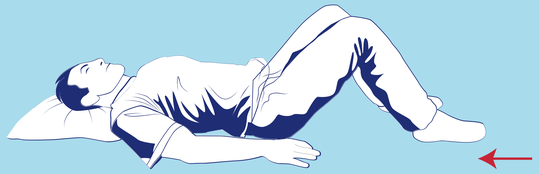
Вдох — подъём таза. Выдох — вернуться в исходное положение.

3



Исходное положение.

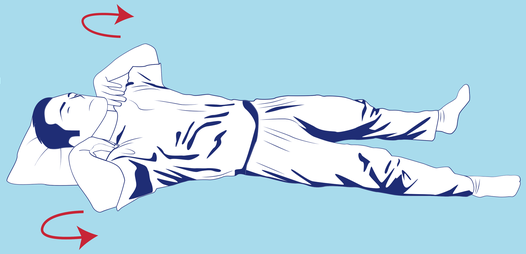
Согнуть левую ногу.



Согнуть правую ногу.

Разогнуть правую ногу. Разогнуть левую ногу. Вернуться в исходное положение.

4



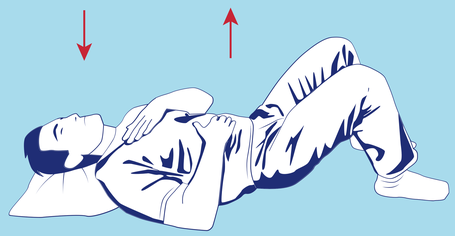
Вдох — локти в стороны. Выдох — через сторону опустить локти вниз.

5

Вдох — локти в стороны. Выдох — через сторону опустить локти вниз.

Вдох — локти в стороны. Выдох — через сторону опустить локти вниз.

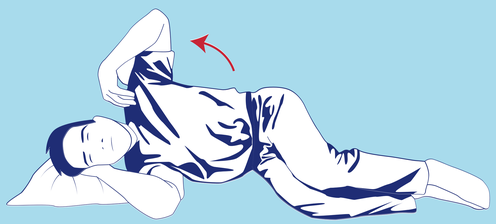
Диафрагмальное дыхание



Одна рука на груди, другая — на животе. Вдох — живот надуть. Выдох — живот втянуть.

Исходное положение: лёжа на боку. Сначала на правом боку, далее - на левом.

Вдох: поднять вверх левый локоть.



Выдох: вернуться в исходное положение.

Вдох: повернуться назад, выпрямляя руку.

Выдох: вернуться в исходное положение.

Стоп-сигналы

- t тела выше 38
- ЧДД > 30/мин
- Повышение ЧСС более 50% от исходной
- Изменение АД на 20% от исходного
- PO2 < 90% или снижение на 4 пункта во время выполнения реабилитационных мероприятий
- Снижение уровня сознания
- Жалобы или отказ пациента от занятий