

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНОГО ИНФАРКТОМ МИОКАРДА В СТАЦИОНАРЕ
СТУПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 2 "Б"
КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ № 2**

Задачи:

- улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы (тренировка периферического кровообращения);
- создание положительных эмоций;
- подготовка больного к дальнейшему расширению физической активности.

Методические рекомендации:

- перед началом, в ходе занятий (середина основного раздела) и после занятий лечебной гимнастикой изучается реакция больного на нагрузку (АД, пульс, самочувствие);
 - в первый день (начало выполнения комплекса) выполняются упражнения 1- 4, 6, 9, 10 – 15, 18, 21 – 22;
 - темп выполнения упражнений медленный или средний;
 - плотность занятия не выше 75 %;
- после выполнения комплекса ингаляция увлажнённого кислорода 15 – 20 минут.

Комплекс выполняется больным 2 раза в день под контролем и руководством инструктора по ЛФК или дежурной медицинской сестры отделения.

Первое занятие через 1,5-2 часа после завтрака.

Второе занятие - через 1 час после дневного отдыха (послеобеденного)

В 12.00 и в 17.00 выполнять дыхательные упражнения.

Рекомендуется перед началом занятий лечебной гимнастикой выполнить массаж сегментарных и ассоциативных мышц. (Методика массажа, с учётом индивидуального подхода, разрабатывается врачом-физиотерапевтом).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Исходное положение - лежа на спине с выпрямленными ногами:

1. Не отрывая головы от подушки:

а) Медленно повернуть голову направо до ощущения лёгкого напряжения мышц шеи в крайней точке движения - вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

б) Медленно повернуть голову налево до ощущения лёгкого напряжения мышц шеи в крайней точке движения - вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

4-6 раз в каждую сторону.

2. Медленно, дугой вперёд поднять прямые или слегка согнутые в локтевых суставах руки вверх и за голову - вдох. Медленно вернуться в и.п. - выдох. 4-6 раз.

3. Медленно сжать кисти рук и пальцы ног до состояния легкого напряжения - вдох.

Удерживать напряжение на один дыхательный цикл. Разжать пальцы рук и ног выдох, расслабиться. 4-6 раз.

4. Медленно согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставе, коснуться коленом ладони выпрямленной навстречу правой руки - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Медленно согнуть левую ногу в тазобедренном и коленном суставе, коснуться коленом ладони выпрямленной навстречу левой руки - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. 8-10 раз каждой ногой.

5. Поочерёдные и одновременные ритмические сокращения передней группы мышц бедра ("игра надколенником"). Дыхание равномерное. По 30-60 сокращений.

6. Поочерёдные и одновременные длительные сокращения передней группы мышц бедра. Дыхание равномерное. По 10-20 сокращений.

7. Поочерёдные и одновременные ритмичные сокращения ягодичных мышц "игра ягодицами"). Дыхание равномерное. По 10-20 сокращений.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Переход в исходное положение - сидя на стуле, опираясь на спинку стула:

1. И.п. - сидя на стуле, выпрямившись, руки расслабленно свисают. Поднять правое плечо вверх (тянуться к правому уху, а затем к затылку) - вдох. Медленно опустить плечо, расслабляя мышцы - выдох. То же другим плечом. По 4-6 раз поочерёдно и 4-6 раз совместно.

2. И.п. - сидя на стуле выпрямившись, руки вытянуты горизонтально вперед ладонями вниз (плечи при этом не должны подниматься). Расслабляя межлопаточные мышцы, поднимая пальцы правой кисти вверх, основанием ладони тянемся вперед, вытягивая руку по продольной оси - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. То же с левой рукой.

3. И.п. - сидя на стуле выпрямившись, руки подняты вверх, ладонями вовнутрь. Поднять плечи вверх, вытягивая руки вверх - вдох. Медленно опустить плечи (руки остаются поднятыми вверх) - выдох. 4-6 раз.

4. И.п. - сидя на стуле, руки опущены, расслаблены. Круговые движения плечами вперед и назад Темп средний или медленный Дыхание равномерное. По 10 раз в каждую сторону.

5. П.п. - сидя на стуле, руки вытянуты в разные стороны, большой палец отведен, остальные сомкнуты. Правая рука в положении пронации (большой палец направлен вниз и ладонь кзади), левая - супинации (ладонь направлена вверх, большой палец - назад), голова повернута в сторону руки, находящейся в положении супинации, носом тянуться к раскрытой ладони. В исходном положении - вдох. Изменить положение рук с одновременным поворотом головы и взглядом в сторону супинируемой руки – выдох. Выполняя упражнение, носом тянуться к раскрытой ладони. Темп медленный. 6-8 раз в каждую сторону.

6. И.п. - сидя на краю стула, руки вытянуты в стороны косо вниз ладонями вперед, пальцы выпрямлены и максимально разведены. Взгляд направлен прямо. В и.п. - вдох. Во время максимального выдоха разгибать позвоночник в грудном отделе, увеличивая наружную ротацию рук, наклоняя голову вперед, а взгляд направлять к подбородку. Вернуться в и.п. - вдох. Во время выполнения упражнения плечи поднимать не следует, поясничный отдел остаётся прямым. 6-8 раз. Темп медленный.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Исходное положение - сидя на стуле, руки на коленях:

1. На 3-4 счёта медленно повернуть голову вправо, подбородком тянуться вверх - вдох. Вернуться в и.п. - выдох, расслабиться;

2. На 3-4 счёта медленно повернуть голову влево, подбородком тянуться вверх - вдох. Вернуться в и.п. - выдох, расслабиться;

3. На 3-4 счёта максимально поднять плечи вверх, отводя их назад, к затылку. Медленно тянуться лбом вперед и вверх - вдох. Вернуться в и.п. - выдох, расслабиться. Темп медленный. Дыхание равномерное. 3-4 раза в каждую сторону;

4. На 3-4 счёта максимальный обычный вдох с последующим обычным выдохом. 10-12 вдохов-выдохов.

5. Обычное дыхание 3 минуты. Контроль ЧСС, АД, самочувствия.

После занятия лечебной гимнастикой больной выполняет (по-возможности) простые элементы аутогенной тренировки.

А. И.п. - лёжа на спине, со слегка расставленными ногами, лежащими вдоль туловища руками ладонями вниз, полусогнутыми пальцами и закрытыми глазами.

Б. Мысленно несколько раз произносить подготовительную формулу: «Я совершенно спокоен». Делается ровный вдох, потом плавно медленный выдох, а в это время представить волну расслабления, которая идёт от расслабленного лица («маска релаксации») сверху вниз по телу, после этого следует продолжать дышать спокойно и ритмично. 5 –6 раз.

В. Мысленно медленно со спокойной концентрацией внимания на своих ощущениях говорить себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен». 5 –6 раз.

Заведующий отделением ЛФК
02 мая 2017 года



В. Рывкин