

Примерный комплекс ЛФК для больных с тяжелым течением COVID-19 (КТ-3/КТ-4) на II этапе медицинской реабилитации (в стационаре)

Продолжительность: 10-12 мин., выполнять не менее 2-х раз в день.

Под голову положить подушку. Дыхательные движения выполнять спокойно, без форсирования, с участием диафрагмы, без напряжения мышц плечевого пояса, темп и глубина — комфортные. Вдох максимально глубокий, через нос, выдох всегда длиннее вдоха, через губы, сложенные трубочкой.

Постоянный контроль сатурации SpO2 методом пульсоксиметрии.

№	Описание упражнения	Число повторений
№	Описание упражнения	Число повторений
Вводная часть		
ИП больного: лежа на спине		
	Руки вдоль туловища. Ноги прямые. Вдох — одновременно пальцы в кулак, стопы на себя. Выдох — пальцы выпрямить, стопы разогнуть, расслабить. Дыхание свободное.	4-6 раз
2	Руки вдоль туловища. Ноги прямые. Вдох — одновременно руки согнуть в локте, пальцы в кулак. Выдох — вернуться в ИП, пальцы выпрямить.	4 раза
3	Диафрагмальное дыхание.	4 раза
4	Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Круговые движения стопами внутрь — 4 раза, кнаружи — 4 раза	по 2 раза в каждую сторону
Основная часть		
ИП больного: лежа на спине		
1	Руки вдоль туловища. Ноги прямые. Вдох — поднять руку перед собой. Выдох — опустить вдоль туловища.	по 3 раза каждой рукой, поочередно
2	Руки к плечу, локти вниз вдоль туловища. Ноги прямые. Вдох — развести локти в стороны, прогнуться. Выдох — локти вперед, опустить вниз.	4 раза
3	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 ИП. Выдох — наклонить оба колена в другую сторону. То же в другую сторону. Стопы от опоры не отрывать.	по 2-3 раза в каждую сторону
4	Диафрагмальное дыхание.	4 раза
5	Руки в стороны. Вдох — отвести прямую ногу в сторону, носок на себя. Выдох — вернуться в ИП. То же другой ногой.	3 раза каждой ногой

№	Описание упражнения	Число повторений
№	Описание упражнения	Число повторений
6	Руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, упор на всю ступню. Вдох — развести руки в стороны. Выдох — подтянуть колено руками к животу и произнести звуки “Ш-Ш-Ш”.	3 раза каждой ногой
7	Диафрагмальное дыхание.	4 раза
8	Ноги чуть согнуты в коленях, нижняя рука под головой. Верхняя ладонь лежит на нижних ребрах. Вдох — живот надуть, ладонью контролировать движение ребер. Выдох — живот втянуть, ладонь чуть надавливает и поколачивает по ребрам. Стараться постепенно увеличивать подвижность ребер под рукой.	4 раза
9	Диафрагмальное дыхание на боку. Верхняя рука на животе выше пупка. Вдох — живот надуть. Выдох — живот втянуть.	4 раза
Заключительная часть		
ИП больного: лежа на спине		
1	Руки вдоль туловища. Ноги прямые. Встречное сгибание/разгибание стоп. Дыхание не задерживать.	6 раз каждой ногой
2	Диафрагмальное дыхание.	4 раза

ИП – исходное положение