



ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»
Казанская государственная медицинская академия



«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ»

Методические рекомендации

г. Казань
2013 г.

УДК 613.71:364-736:615-05

ББК 53.541.1+51.1

ЛЗЗ

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы к изданию
Методическим советом ГБОУ ДПО КГМА Минздрава России

Авторы:

Садыкова Р.С. – главный врач РЦМП, главный специалист МЗ РТ по ЛФК и СМ;
Плеханова Г.М. – зав. отд. восст. лечения РЦМП, ассистент кафедры реабилитологии
и СМ ГБОУ ДПО КГМА;

Тазиев Р.В. к.м.н., доц.каф. реабилитологии и СМ КГМА

Рецензенты:

Шагивалеева Т.П. – к.м.н., доцент кафедры неврологии и реабилитации
ГБОУ ДПО КГМУ МЗ РФ;

Иваничев Г.И. – д.м.н., профессор, заведующий кафедрой неврологии и рефлексотерапии
ГБОУ ДПО КГМА МЗ РФ.

Лечебная физкультура в режиме дня медицинских работников.
Методические рекомендации / Садыкова Р.С., Плеханова Г.М., Тазиев Р.В. –
Казань: Фолиант, 2014. – 20 стр.

Рекомендации разработаны в соответствии с заявкой рескома профсоюзов
медработников в целях преодоления профвредностей и оздоровления медра-
ботников средствами лечебной физкультуры. В Методических рекомендациях
представлены частные методики лечебной гимнастики в соответствии с функ-
циональными перегрузками отдельных категорий медицинских специалистов.

Предназначены для врачей лечебного профиля, инструкторов ЛФК.

С Методическими рекомендациями можно ознакомиться в библиотеке ГБОУ
ДПО КГМА Минздрава России по адресу: 420012, г. Казань, ул. Муштары, д. 11.

Общеизвестно негативное влияние на человеческий организм таких факторов,
как гипокинезия, длительные статические напряжения, работа в ночное время,
а также профессиональная деятельность, требующая эмоциональной устойчиво-
сти, оперативного внимания, зрительного и умственного перенапряжения. Пере-
численные факторы рассматриваются как профессиональные вредности.

К числу медицинских работников, имеющих обозначенные профессиональные
вредности, следует отнести стоматологов, хирургов - реаниматологов, акушеров-
гинекологов, врачей Скорой медицинской помощи, ночных дежурящих, психо-
неврологов, лиц сидячих профессий.

С целью устранения или ослабления профессиональных вредностей рекомен-
дуем использовать в режиме дня элементы профессионально- прикладной под-
готовки- комплексы специальных физических упражнений. Данные комплексы
уменьшают последствия гипокинезии и статических напряжений, повышают эмо-
циональную устойчивость, развивают внимание и оперативное мышление, сни-
жают умственное утомление, корректируют осанку, повышают адаптацию мышц
шеи, спины, поясницы к статическим нагрузкам, устраняют застойные явления в
органах малого таза и нижних конечностях.

Задачи комплекса лечебной гимнастики для стоматологов:

- профилактика и коррекция нарушений осанки,
- увеличение подвижности плечевого пояса и грудной клетки,
- улучшение вертебробазиллярного кровообращения,
- профилактика вестибулопатий;
- укрепление мышц шеи, спины, поясницы,
- укрепление глазных мышц,
- активизация легочной вентиляции,
- улучшение кровообращения в органах малого таза.

Задачи комплекса лечебной гимнастики для хирургов-реаниматологов:

- коррекция нарушений осанки,
- тренировка внимания, оперативного мышления,
- снижение психоэмоционального напряжения,
- улучшение мозгового кровообращения,
- расслабление мышц воротниковой зоны и мимической мускулатуры,
- устранение застойных явлений в органах грудной клетки, малом таза и ниж-
них конечностях,
- активизация легочной вентиляции.

Задачи комплекса лечебной гимнастики для акушеров-гинекологов:

- повышение эмоциональной устойчивости,
- профилактика и коррекция нарушений осанки,
- укрепление мышц шеи, спины, межреберных мышц,
- увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы,
- тренировка оперативного мышления.

Задачи комплекса лечебной гимнастики

для персонала Скорой медицинской помощи и ночных дежурентов:

- упражнения на внимание, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость,
- снижение психоэмоционального напряжения,
- активизация дыхательной функции,
- улучшение мозгового кровообращения,
- повышение тонуса и укрепление глазных мышц,
- профилактика нарушений осанки и остеохондроза позвоночника,
- профилактика тучности,
- тренировка ортостатической устойчивости.

Задачи комплекса лечебной гимнастики для психоневрологов:

- тренировка внимания, эмоциональной устойчивости,
- улучшение мозгового кровообращения,
- коррекция осанки,
- повышение адаптации мышц шеи, спины и поясницы к статическим нагрузкам,
- ликвидация застойных явлений в органах малого таза,
- профилактика тучности.

Немаловажное значение имеет выбор рационального исходного положения. Так, хирургам полезно выполнять гимнастический комплекс из и.п. «лежа» и «сидя». Стоматологам, которые в течение рабочего дня преимущественно сидят, физические упражнения следует выполнять из и.п. «стоя» и с опорой на спинку стула.

**КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ СТОМАТОЛОГОВ**

1. Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. Повторить 30 сек.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимая руки через сторо-

ны вверх, сделать глубокий вдох носом. Опуская руки - продолжительный выдох ртом. Повтор. 2-3 раза.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Сч. 1 – поднять надплечья.

Сч. 2 – и.п., расслабить.

Сч. 3 – свести лопатки, локти назад.

Сч. 4 – и.п. ,расслабить. Повтор.4-6 раз

4. И.п. – основная стойка.

Сч. 1 – левую ногу назад на носок, руки перед грудью.

Сч. 2 – руки в стороны, свести лопатки.

Сч. 3 – руки перед грудью.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-8 – тоже с правой ноги. Повтор.4-6 раз

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

Сч. 1 – кисти к плечам.

Сч. 2-3 – круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками назад.

Сч. 4 – и.п. Повтор. 3-4 раза.

6. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Сч. 1 – поднять левое колено к правому локтю.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3 – поднять правое колено к левому локтю.

Сч. 4 – и.п. (выдох). Повтор. 6 раз.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула

Сч. 1 – левую руку в сторону, поворот головы влево, посмотреть на кисть.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 – то же вправо.

Повт. по 4 раза в каждую сторону.

8. Повт. Упр. №2

9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Сч. 1 – левую руку прижать к уху.

Сч. 2-3-4 – попытка наклона головы влево, оказывая сопротивление левой рукой.

Сч. 5 – и.п., расслабиться.

Сч. 6 – правую руку прижать к уху.

Сч. 7-8-9 – попытка наклона головы вправо, оказывая сопротивление.

Сч. 10 – и.п., расслабиться.

Повт. 2-3 раза в каждую сторону.

10. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо-влево на 4 счета. Повт. 2-3 раза.

11. Повт. Упр. № 2.

12. И.п.- стоя, держась за спинку стула.

Сч. 1 – левую ногу назад, полуприсед на правой ноге.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 – то же с другой ноги. Повт. по 4 раза.

13. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Сч. 1-2 – отводя локти назад, свести лопатки, сделать глубокий вдох носом.

Сч. 3-4 - подавая локти вперед, выдох ртом. Повт.2-3 раза.

14. И.п.- сидя на стуле, ноги согнуты в коленных суставах, руки на коленях. Круговые движения глазами яблоками, выполнять медленно в различных направлениях 45 секунд. Затем закрыть глаза и расслабиться.

15. И.п.- Сидя на стуле, ноги согнуты в коленных суставах, руки на коленях. Частые моргания 12-15 сек.

16. Повт. Упр. № 2.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ХИРУРГОВ-РЕАНИМАТОЛОГОВ

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Сч. 1 – сжать кисти в кулак, максимально согнуть пальцы ног.

Сч. 2 – полностью выпрямить пальцы рук и максимально разогнуть пальцы ног.

Сч. 3-4 – повторить сч. 1-2.

Сч. 5 – согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулак и разогнуть стопы /на себя/.

Сч. 6 – выпрямить руки и пальцы рук в и.п. и согнуть стопы /отогнуть носки от себя/.

Сч. 7-8 повторить сч. 5-6. Все упражнение повторить 6 раз.

2. И.п. – то же.

Сч. 1 – согнуть левую ногу коленом к животу, руки к плечам, сжать кулаки.

Сч. 2- и.п.

Сч. 3-4 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз.

3. И.п. – лежа на спине, руки под головой, левая нога прямая, правая согнута в тазобедренном суставе. Имитация велосипедных движений поднятыми ногами. Дыхание не задерживать. Повторить 10-20 движений каждой ногой.

4. И.п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе. Диафрагмальное дыхание. Вдох глубокий носом, живот надуть. Выдох плавный с произношением звука «ф-ф-ф». Руками не давить, а контролировать движение брюшной стенки. Повторить 3-4 раза.

5. И.п. – лежа на спине, руки под головой.

Сч. 1 – поднять левую прямую ногу до угла в 45-60° над полом.

Сч. 2 – то же с правой ноги.

Сч. 3 – положить левую ногу.

Сч. 4 – положить правую ногу. Затем то же, начиная с правой ноги. Повторить 6 раз.

6. И.п. – повторить упражнение №4

7. И.п. – лежа на спине, руки на поясе, ноги слегка разведены /на ширине плеч/.

Сч. 1 – прогнуться /приподнять таз, спину/, опираясь на стопы, локти и затылок.

Сч. 2-6 – держать.

Сч. 7 – и.п.

Сч. 8 – расслабиться. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

8. И.п. – лежа на спине, ноги лежат на ширине плеч, руки вдоль туловища, предплечья согнуты под углом в 60° над полом.

Сч. 1-4 – круговые вращения кистями и стопами внутрь. /сч. 1-2 вдох носом, сч. 3-4 – раза/.

Сч. 5-6 -плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой/.

Сч. 7-8 – круговые вращения кистями и стопами наружу.

Сч. 9-10 – как счет 5-6. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки на поясе.

Сч. 1 – поднять таз, опираясь на стопы и плечи.

Сч. 2-3 – держать.

Сч. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

10. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, локти лежат в стороны, ноги согнуты, голени вертикально.

Сч. 1 – приподнять голову, повернуть максимально вправо /на локти не подниматься/.

Сч. 2-7 – держать. В это время попеременно сгибать и разгибать стопы.

Сч. 8 – положить голову в и.п. Затем то же, приподняв голову с поворотом влево. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, локти лежат в стороны.

Сч. 1 – поднять левую прямую ногу, поднять плечевой пояс, кисти к плечам, свести лопатки.

Сч. 2-3 – держать.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-6-7-8 – то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, поставленных друг на друга, локти лежат в стороны. Сделать глубокий вдох носом, затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3 раза.

13. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, локти лежат в стороны, ноги на ширине плеч. Приподнять плечевой пояс, кисти к плечам, проделать 4-6 вращений плечами назад, сводя лопатки /туловищем не качать!/, затем лечь в и.п. и расслабиться на 2-3 сек.

14. И.п. – повторить упражнение №12

15. И.п. – сидя на стуле, спина и таз опираются о спинку стула, ноги стоят согнутые, на ширине плеч.

Сч. 1 – повернуть голову влево.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3 – повернуть голову вправо.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5 – наклонить голову влево.

Сч. 6 – и.п.

Сч. 7 – наклонить голову вправо.

Сч. 8 – и.п. Затем плавно на 4 сч. круговые вращения головой в одну сторону и на 4 Сч. – в другую.

Все повторить 2-3 раза.

16. И.п. – то же. Быстро моргать в течении 1-2 мин. /упражнение способствует улучшению кровообращения в глазных мышцах.

17. И.п. – сидя на стуле прямо, плотно к спинке стула, ноги расслаблены, руки опущены вдоль туловища. Посмотреть прямо перед собой 2-3 сек. Затем поставить палец на расстоянии 25-30см от глаз по средней линии лица, смотреть на конец пальца 3-5 сек, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

18. И.п. – то же. Поднять вверх через стороны руки, потянуть их вверх и сделать глубокий вдох носом. Медленно опуская руки, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ АКУШЕРОВ

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Сч.1-согнуть руки к плечам, сжать кулаки и максимально согнуть пальцы ног.

Сч.2- руки выпрямить в и.п. и максимально разогнуть пальцы ног. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Сч.1- поднять прямую левую ногу и правую руку вперед.

Сч.2 –и.п.

Сч.3-4 то же правой ногой и левой рукой. Повторить 6 раз .

3. И.п. – лежа на спине, руки под головой. Имитация велосипедных движений

поднятыми ногами (ноги поочередно выпрямить под 45-60 градусов над полом). Дыхание не задерживать. Повторить 10-20 движений.

4. И.п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе. Глубокий вдох носом, надувая живот. Выдох плавный, с усилием, произнося звук «ф-ф-ф» и втягивая живот, сокращая мышцы живота. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. Повторить 3 раза.

5. И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги прямые.

Сч.1- поднять левую прямую ногу до 45-60 гр над полом.

Сч.2- поднять правую прямую ногу.

Сч.3 – положить левую ногу.

Сч. 4- положить правую ногу. Затем то же, начиная с правой ноги. Повторить 6 раз.

6. Повторить упражнение 4 (диафрагмальное дыхание).

7. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, локти лежат в стороны.

Сч. 1-поднять голову.

Сч. 2-поднять левую прямую ногу.

Сч. 3- ногу положить.

Сч. 4-поднять правую прямую ногу.

Сч. 5 –ногу положить.

Сч. 6 – голову положить. Повторить 6 раз.

8. И.п. – то же.

Сч.1 –поднять левую ногу и плечевой пояс, кисти к плечам, свести лопатки.

Сч. 2-3 –держать.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-8 то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, поставленных друг на друга, локти лежат в стороны. Сделать глубокий вдох носом, затем плавный выдох ртом, произнося звук «ф-ф-ф». Повторить 3 раза.

10. И.п. – лежа на спине, ноги слегка разведены, предплечья согнуты под 45-50 град. над горизонталью. Круговые вращения кистями и стопами внутрь и наружу по 4 раза. Повторить 3 раза.

11. И.п. – сидя на краю стула. Ноги на ширине плеч стоят согнутые, руки на поясе.

Сч. 1- отвести локти назад, прогнуться.

Сч. 2- локти вперед, округлить спину.

Сч. 3- поворот туловища влево, левая рука в сторону ладонью вверх, правая рука за голову.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-8 – то же с поворотом вправо, правая рука в сторону ладонью вверх, левая за голову. Повторить 6 раз.

12. И.п.- то же.

Сч.1 – ладонь правой руки прижать к правому уху.

Сч. 2-3-4-5 пытаться наклонить голову вправо, оказывая сопротивление рукой.

Сч. 6 – и.п. Затем поменять положение рук и сделать то же самое влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

13. И.п. – то же. Кисти под подбородком, сцеплены в замок. Пытаться наклонить голову вперед 3-5 секунд, оказывая при этом сопротивление руками, надавливая руками на подбородок снизу вверх. Затем пауза в и.п. 3-5 сек. Повторить 3 раза.

14. И.п. – сидя на краю стула прямо, ноги согнуты, стоят шире плеч, руки вдоль туловища, наклонить туловище влево, пытаюсь левой рукой достать пол, правую руку поднять вверх, потянуть ее и сделать глубокий вдох носом. Выпрямляясь, опуская правую руку, сделать плавный выдох, произнося звук «ф-ф-ф». Затем то же вправо. Повт. по 2 раза в каждую сторону.

15. И.п. – сидя, на краю стула прямо, ноги стоят согнутые, руки опущены вдоль туловища.

Сч. 1- максимально согнуть пальцы ног, ставя стопы на наружные своды, кисти к плечам, сжать кулаки.

Сч. 2- и.п.

Повторить 6 раз

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА СМП И НОЧНЫХ ДЕЖУРАНТОВ

1. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища.
Сч. 1 – максимально согнуть пальцы ног и сжать кисти в кулак.
Сч. 2 – максимально разогнуть пальцы ног и полностью выпрямить пальцы рук.
Сч. 3-4 – то же повторить.
Сч. 5 – разогнуть стопы на себя, кисти к плечам.
Сч. 6 – потянуть носки от себя, руки вниз. Все повторить 6 раз.
2. И.п. – то же.
Сч. 1 – согнуть левую ногу коленом к животу, правую руку перед грудью, локоть в сторону.
Сч. 2 – и.п.
Сч. 3-4 – то же с правой ноги и левой руки. Повторить 6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.
Сч. 1 – поднять прямую левую ногу и руки вперед.
Сч. 2 – правую руку вверх, левую вниз.
Сч. 3 – руки вперед.
Сч. 4 – и.п.
Сч. 5-8 – тоже с правой ноги. Повторить 6 раз.
4. И.п. – сидя на краю стула, ноги стоят согнутые, руки за головой.
Сч. 1 – левую руку в сторону, поворот головы влево.
Сч. 2 – и.п.
Сч. 3-4 – то же в правую сторону.
Сч. 5 – руки вверх, посмотреть на кисти.
Сч. 6 – и.п.
Сч. 7 – руки вперед, наклонить голову вперед.
Сч. 8 – и.п. Повторить 4 раза.
5. И.п. – сидя на краю стула, ноги прямые врозь, кисти к плечам.
Сч. 1 – поднять левое согнутое колено к правому локтю.
Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6 раз.

6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз.

Сч. 1 – наклон туловища влево, правую руку через сторону вверх.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 – то же, в правую сторону. Повторить 6 раз.

7. И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе.

Сч. 1 – наклон туловища вперед, руками потянуться к стопам.

Сч. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – основная стойка.

Сч. 1 – шаг влево, руки вперед.

Сч. 2 – поворот туловища влево, левую руку за голову.

Сч. 3 – поворот прямо, руки вперед.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-8 – то же, в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки под головой. Имитация велосипедных движений поднятыми ногами. Дыхание не задерживать, повторить 10-20 раз.

10. И.п. – лежа на спине, ноги согнутые, руки ладонями на животе. Делая глубокий вдох носом, надуть живот. Делая продолжительный выдох ртом, втянуть живот в себя. Повторить 2-3 раза.

11. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки под головой.

Сч. 1 – поднять левую прямую ногу до угла 45-50°.

Сч. 2 – поднять правую прямую ногу.

Сч. 3 – опустить левую прямую ногу.

Сч. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

12. Повторить упражнение №10

13. И.п. – основная стойка.

Сч. 1 – левую ногу назад на носок, руки вперед.

Сч. 2 – приподнять левую ногу над полом, руки в стороны.

Сч. 3 – поставить левую ногу на носок, руки перед грудью.

Сч. 4 – и.п.

Сч. 5-8 то же, с правой ноги. Повторить 6 раз

14. И.п. – сидя на краю стула, руки на поясе, ноги стоят согнутые. Быстро моргать в течении одной минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения в глазных мышцах.

15. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях расслаблены, ноги согнуты. Смотреть прямо перед собой вдаль 2-3 сек, затем перевести взгляд на более близкий предмет (20-30см от глаз). Повторить 10 раз.

16. И.п. – основная стойка.

Сч. 1 – подняться на носки, кисти к плечам.

Сч. 2 – опуститься на стопу, руки в стороны.

Сч. 3 – подняться на носки, руки вперед.

Сч. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

17. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимая руки через стороны вверх – глубокий вдох носом. Опуская руки – продолжительный выдох ртом. Повторить 2-3 раза.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПСИХОНЕВРОЛОГОВ

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Сч. 1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, свести лопатки.

Сч. 2 – руки вверх, пальцы выпрямить.

Сч. 3 – кисти к плечам, сжать кулаки, свести лопатки.

Сч. 4 – И.п.

Сч. 5 – как Сч. 1.

Сч. 6 – руки в стороны, ладонями вверх, свести лопатки.

Сч. 7 – как Сч. 3.

Сч. 8 – и.п. Повт. 6-8 раз

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад, расправить плечи и сделать глубокий вдох носом. Подавая локти вперед, плавный выдох с усилием, произнося звук «ф-ф-ф». Повт. 3 раза.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Сч. 1 – согнуть левую ногу коленом к животу, кисти к плечам, сжать кулаки.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 то же с правой ногой. Повт. 6 раз.

4. И.п. – лежа на спине, руки под головой. Имитация велосипедных движений поднятыми ногами. Дыхание произвольное, не задерживать. Повт. 10-20 раз.

5. И.п. – лежа на спине, ноги стоят полусогнутые, руки лежат ладонями на животе. Глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный выдох ртом, с произношением звука «ф-ф-ф», живот втягивать, сокращая мышцы живота. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. Повт. 3-4 раза.

6. И.п. – лежа на спине, руки под головой.

Сч. 1 – поднять левую прямую ногу под углом 45-60° над полом.

Сч. 2 – то же правой.

Сч. 3 – левую ногу положить.

Сч. 4 – правую положить. Затем повторить все, начиная правой ноги. Повт. 6 раз.

7. Повторить упр. №5

8. И.п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки на поясе.

Сч. 1 – поднять таз, опираясь на стопы и плечи.

Сч. 2-3 – держать.

Сч. 4 – и.п. Повт. 6-8 раз.

9. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, локти лежат в стороны.

Сч. 1 – поднять левую прямую ногу, плечевой пояс, кисти к плечам, свести лопатки.

Сч. 2-3 – держать.

Сч. 4 – и.п. Затем то же, начиная с правой ноги. Повт. 6 раз

10. И.п. – лежа на животе, подбородок на кулаках, поставленных друг на друга, локти лежат в стороны. Глубокий вдох носом. Затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повт. 3-4 раза.

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Сч. 1 – кисти к плечам.
Сч. 2-3-4-5 – проделать вращения плечами вперед.
Сч. 6 – уронить руки, расслабить. Затем проделать вращения плечами назад.
Повт. 4-6 раз.

12. Повторить упражнение №2.

13. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Сч. 1 – повернуть голову влево.
Сч. 2 – и.п.
Сч. 3 – повернуть голову вправо.
Сч. 4 – и.п.
Сч. 5 – наклонить голову влево.
Сч. 6 – и.п.
Сч. 7 – наклонить голову вправо.
Сч. 8 – и.п. Затем плавно, на 4 счета - круговые вращения головой в одну сторону и в другую. Все повт. 2-3 раза

14. И.п. – основная стойка.
Сч. 1 – левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями вверх, свести лопатки.
Сч. 2 – и.п.
Сч. 3-4 – то же правой ногой. Повт. 4 раза.

15. Имитация бокса. 30 сек.

16. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх. Сделать глубокий вдох носом. Медленно опуская руки через стороны вниз, сделать плавный выдох ртом, произнося звук «ф-ф-ф». Повт. 3-4 раза.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛИЦ СИДЯЧИХ ПРОФЕССИЙ

1. Ходьба на месте, сначала спокойная, затем высоко поднимая колени и размашисто работая руками. Темп средний, дыхание не задерживать. 1 мин.

2. И.п. – осн. ст. Поднимая руки в стороны, вверх, сделать вдох носом. Опуская руки, выдох продолжительный через рот, сложив губы трубочкой. Повторить 2-3 раза.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Сч. 1 – правую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону ладонью вверх с поворотом головы влево, правую руку за голову.
Сч. 2 – и.п.
Сч. 3-4 то же другой рукой и ногой. Повторить 6 раз.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти у плеч. На 4 счета вращения плечами вперед. На 4 счета – вращение плечами назад. Опустить руки, расслабить. Повторить 2-3 раза.

5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты к плечам.
Сч. 1 – поднять согнутую правую ногу и постараться коленом коснуться левого локтя. Выдох.
Сч. 2 – и.п. вдох.
Сч. 3-4 – то же с другой рукой и ногой. Повторить 6-8 раз.

6. Имитация бокса. 20-30 движений. Быстрый темп.

7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отвести локти назад, расправить плечи -вдох через нос. Подавая локти вперед -выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.
Сч. 1 – левую ногу в сторону на носок.
Сч. 2 – наклон туловища влево.
Сч. 3 – выпрямиться.
Сч. 4 – и.п. Затем то же в правую сторону. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
Сч. 1 – руки перед грудью, локти в стороны.
Сч. 2 – левая рука вверх, правая-вниз.
Сч. 3 – руки перед грудью.
Сч. 4 – правая рука вверх, левая рука вниз.
Сч. 5 – руки перед грудью.

Сч.6 – и.п. Повторить 2-3 раза.

10. Повторить упражнение 7.

11. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Сч. 1 – мах правой ногой вперед, хлопок руками под коленом.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 – то же прямой левой ногой. Повторить 4 раза.

12. Повторить упражнение 7.

13. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Сч. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону ладонью вверх.

Сч. 2 – и.п.

Сч. 3-4 – то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

14. И.п. – стоя. Полуприседы 10-20 раз.

15. Повторить упражнение 7.

16. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом по 4 раза вправо, влево. Дыхание не задерживать.

17. И.п. – осн. стойка, руки на поясе.

Сч. 1-2 выпад левой ногой вперед, руки за голову.

Сч. 3-4 – и.п. Затем то же с правой ноги. Повторить 2-3 раза.

18. Повторить упражнение 7.

19. И.п. – осн. стойка. поднимая руки через стороны, на Сч. 1-2-3-4 – тянуться вверх. На Сч. 5-6 – и.п. Дыхание не задерживать.

20. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа. 30 секунд.

21. Принятие правильной осанки- развести плечи, свести лопатки.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
В РЕЖИМЕ ДНЯ
МЕДИЦИНСКИХ
РАБОТНИКОВ**

Методические
рекомендации

Формат 60/90 1/8.
Печать офсетная. Бумага мелованная.
Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии издательства «Фолиант»
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в

ГАУЗ «РЦМП» 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
Тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Центр здоровья ГАУЗ «РЦМП» 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
Тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru