

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: СОП	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 1 из 19

Наименование структурного подразделения:	Отделение реабилитации		
Названия документа:	СОП «Отделения реабилитации медсестры ЛФК»		
Утвержден:	Руководитель ГКП на ПХВ «ЛГП» Чалкаров А.Б.		
Дата утверждения:			
Разработчик:	<i>Должность</i>	<i>Ф.И.О.</i>	<i>Подпись</i>
	Врач реабилитолог	Калашникова И.В.	
Согласовано:	Заместитель гл.врача по лечебному делу	Анаркулова У.О.	
	Заместитель гл.врача по контролю качества мед.услуг	Рысбаев С.Т.	
	Врач эксперт		
Дата согласования:	04.01.2024г		
Дата введения в действие	04.01.2024г		
Версия №	Копия № _____	04 / 01 _____ / 2024г. Ф.И.О. _____ Подпись _____	

Дата последнего пересмотра « 04 » « 01. » 2024г
 Дата следующего пересмотра « _____ » « _____ » 2027г

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: СОП	
		Система менеджмента качества	Версия: 1

1. Стандарт работы отделения реабилитации медсестры ЛФК

Цель: лечебно-профилактическая

Условия:

1. Пациент направлен на восстановительное лечение после перенесенных заболеваний, травм, операций, кроме случаев, когда есть противопоказания. .


Показания: период реабилитации после заболеваний, травм, операций.

Оснащение:

- Фонендоскоп;
- Тоннометр;
- Термометр;
- Кушетка;
- Угломер;
- Спирт 70%;
- Одноразовое полотенце;
- Жидкое мыло с дозатором;
- Маски при необходимости;
- Инвентарь для проведения ЛФК;
- Аптечка для оказания экстренной помощи;
- Емкости для дезинфицирующих средств;
- Одноразовые перчатки;
- Шприцы, вата, спирт;
- Лекарственные растворы;
- Емкости для КБУ;

Мероприятия:

1. Прийти на работу за 15 минут до приема.
2. Переодеться в медицинский халат.
3. Проверить готовность кабинетов к приему пациентов.
4. Проветрить зал ЛФК.
5. Отметить в журналах.
6. Приветствовать доброжелательно пациентов, пригласить присесть.
7. Ознакомиться с назначением в Ф № 0042/у
8. Зарегистрировать пациентов в журнале учета процедур.
9. Объяснить правила распорядка ЛФК, ТБ в отделении.
10. Объяснить суть проводимого занятия.
11. Измерить пациентам пульс, АД, ЧД, отметить данные в Ф № 042/у
12. По заданным в Ф № 042/у параметрам провести пациенту занятие ЛФК.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" Уз Туркестанской области Система менеджмента качества	Тип документа: <i>СОП</i>	
		Версия: 1	Страница: 3 из 19

13. Установить на процедурных часах продолжительность процедуры.
14. Периодически контролировать состояние пациента.
15. Проводить занятие в соответствии с существующими методиками ЛФК.
16. Знать и методически правильно применять в своей работе все средства и формы ЛФК.
17. Проводить простейшие функциональные пробы, владеть методами определения эффективности процедур ЛФК.
18. При ухудшении самочувствия больного прекратить занятие.
19. Уметь оказать экстренную помощь пациенту при необходимости
20. Строго соблюдать правила ТБ.
21. Ежедневно контролировать состояние мест для занятия, наличие и сохранность имущества и инвентаря для занятия ЛФК.
22. При необходимости вызывать медтехника.
23. Вести учет и представлять отчет о проделанной работе.
24. По окончании рабочего дня проверить весь инвентарь, проверить закрыты ли краны, сифоны, закрыть и опечатать кабинеты.

ЛФК при сколиозах и других искривлениях позвоночника

1. Разгрузка позвоночника. Все упражнения ЛФК традиционно начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Классическое упражнение - ходьба на четвереньках. Длительность выполнения 2-3 минуты.
Ложимся на подстилку на спину. Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса.
2. "Вытяжение" позвоночника. Лёжа на спине, пятками тянемся "вниз", макушкой - "вверх". Выполняем 3-4 "вытяжения" по 10-15 секунд.
3. Велосипед. Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ногами совершаем движения, имитирующие езду на велосипеде. Важно: большая часть амплитуды движений ног должна "ниже" тела, болтать ногами над животом не надо, нужно, чтобы выпрямляемая нога поочередно проходила близко к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.
4. Ножницы. Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: горизонтальные махи желательно производить ближе к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.
Теперь переворачиваемся на живот. Упражнения на животе предназначены в основном для укрепления различных мышц спины.
"Вытяжение" Выполняется аналогично упражнению 2, только на животе.
5. Плавание Исходное положение лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Прогибаемся в пояснице (голова, верхняя



часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Удерживая такое положение, выполняем движения, имитирующие плавание брассом:

руки вперед, ноги развести в стороны

руки в стороны, ноги соединить

руки к плечам, ноги по-прежнему вместе и т.д.

Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений с кратковременным отдыхом между подходами (5-10 секунд)

6. Ножницы. Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода по 30-40 секунд.

7. Удержание. Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Ноги вместе, руки в стороны, ладони вывернуты вверх. Статически замираем в этом положении на 10-15 секунд. Важно: желательно не задерживать дыхание, при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Выполняем 3-4 повторения с кратковременным отдыхом между повторениями (5-10 секунд). Теперь встаём.

8. Вращение руками. Упражнение для фиксаторов лопатки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), локти в сторону, пальцы рук к плечам. Выполняем вращение рук назад (по часовой стрелке). Важно: в этом упражнении не нужна большая амплитуда движения, наоборот, локти должны совершать при вращении небольшую окружность. Темп выполнения медленный. Выполняем 2-3 подхода по 20-30 секунд с кратковременным отдыхом между подходами.

9. Приседания. Упражнение для осанки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), руки в сторону, ладони вывернуты вверх. В таком положении, сохраняя красивую осанку, встаем на мыски, потом приседаем, снова на мыски и в исходное положение. Выполняем 5-10 таких приседаний с кратковременным отдыхом. Темп выполнения упражнения - медленный.

ЛФК при артрозах

Исходное положение - лежа на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах

Движения - сгибательные и разгибательные в коленном суставе Исходное


положение - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах

Движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах Исходное

положение - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах

Движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных и тазобедренных суставах - "велосипед"

Исходное положение - лежа на спине

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 5 из 19

Движения - попеременный подъем и опускание ног в тазобедренных суставах - "вертикальные ножницы"

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах

Движения - попеременное сведение и разведение ног в тазобедренных суставах - "горизонтальные ножницы"

Исходное положение - лежа на боку

Движения - подъем и опускание выпрямленной ноги

Исходное положение - лежа на животе

Движения - сгибание и разгибание коленного сустава

Исходное положение - лежа на животе

Движения - подъем и опускание выпрямленной ноги

Исходное положение - лежа на спине

Вытяжение вперед пятками, а не носками - упражнение хорошо снимает напряжение мышц и улучшает обменные процессы в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах Исходное положение - сидя

Движения - сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе

Исходное положение - сидя

Движения - сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе с нагрузкой - резиновым жгутом

Данное упражнение можно рекомендовать при достаточно сохранных коленных и тазобедренных суставах.

Несмотря на то, что суставы разгружены от веса тела, так как пациент опирается на спинку стула - упражнение дает большие нагрузки на суставы

Данные упражнения использовал Карл Левит для лечения остеохондроза

позвоночника. Несмотря на видимую простоту, упражнения лучше выполнять под контролем врача.

ЛФК при нарушениях осанки

Исходное положение (ИП) - лежа на спине - руки на затылок.

Упражнение (У) - разведение локтей в стороны - вдох, сведение - выдох (3-4 раза).

ИП - лежа на спине.

У - попеременное сгибание ног к животу - выдох, выпрямление - вдох (3-5 раз).

ИП - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.

У - Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).


ИП - лежа на спине.

У - Вытягивание одной руки вверх, а другой - на стороне выпуклости и искривления - в сторону - вдох, опускание - выдох (4-5 раз).

ИП - лежа на животе.

У - Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника - вдох, опускание - выдох (4 раза).

ИП - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выгнутой стороне искривления.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 6 из 19

У - Разгибание туловища - вдох, возвращение в ИП - выдох. (3-4 раза).

ИП - лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.

У - Поднимание ног (попеременно) с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки - вдох, возвращение в ИП - выдох. (3-4 раза).

ИП - лежа на животе.

У - Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующее возвращение в РЕП. Дыхание произвольное. (3-4 раза).

ИП - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.

У - Закидывание руки за голову - вдох, опускание - выдох. Темп медленный (3-4 раза).

ИП - стоя на четвереньках.

У - Одновременное вытягивание правой ноги и левой руки - вдох, возвращение в ИП - выдох; тоже с другой ногой и рукой (4-6 движений).

ИП - стоя на четвереньках.

У - Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения грудной клетки с поверхностью кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза)

ИП - лежа на спине, руки вдоль тела.

У - Одновременное поднимание рук вверх - вдох, опускание рук - выдох (3-4 раза).

Стандарт проведения занятий ЛФК при заболеваниях нервной системы

Комплекс ЛФК при заболеваниях нервной системы

2. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

3. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

4. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.


5. И. П. - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.

6. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

7. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы с ускорением - от 60 до 120 раз в 1 минуту. Выполнять 20-30 секунд.

8. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.

9. И. П. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 7 из 19

10. И. П. - стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.

11. Данное упражнение выполняется в парах - на преодоление сопротивления:

а) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки, которые согнуты в локтях. Поочередно каждый из пары оказывает сопротивление одной рукой, а другую руку при этом выпрямляет. Повторить 3-4 раза.

б) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Упираясь друг в друга коленями, сделать приседание (руки выпрямить), затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

в) И. П. - то же самое. Поднять руки вверх - сделать вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.

г) И. П. - то же самое. Поставить правую ногу на пятку, затем на носок и сделать три притопа ногами (в танцевальном темпе), затем руки разъединить и хлопнуть в ладони 3 раза. Повторить то же самое левой ногой. Сделать 3-4 раза каждой ногой.

И. Г1. - стоя лицом к стене в 3 м от нее, в руках мяч. Бросить мяч обеими руками в стенку и поймать его. Повторить 5-6 раз.

12. И. П. - стоя перед мячом. Перепрыгнуть через мяч, повернуться кругом. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

13. Упражнения, выполняемые на снарядах:

а) пройти по гимнастической скамейке (бревну, доске), сохраняя равновесие. Повторить 2-3 раза.

б) выполнять прыжки с гимнастической скамейки. Сделать 3-4 раза.

в) И. П. - стоя у гимнастической стенки, вытянутыми руками держаться за концы рейки на уровне плеч. Руки согнуть в локтях, прижаться грудью к гимнастической стенке, затем вернуться в исходное положение. Повторить 34 раза.

14. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.

15. И. П. - то же самое. По очереди расслабить мышцы рук, туловища, ног.

После выполнения всех упражнений вновь подсчитать пульс.

Комплекс физических упражнений при неврозах №1:

1. И. П. - стоя, ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открывать глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Повторить 4-6 раз.

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4 раза.

3. И. П. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.

4. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при



ГКП на ПХВ
"Ленгерская городская поликлиника"
УЗ Туркестанской области

Тип документа:
СОП

Система менеджмента качества

Версия:

1

Страница:

8 из 19

опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.

5.И. П. - то же самое. На счет "раз" - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками вверх над головой. На счет "два" - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.

6.И. П. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.

7.И. П. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.

8.И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.

9.И. П. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10 раз.

10.И. П. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

Комплекс упражнений при неврозах №2:

1.Сесть на стул, руки вытянуть перед собой. Сделать вдох - отвести руки в стороны, прогнуться в области грудной клетки. Сделать выдох - вернуть руки в исходное положение и опустить голову. Темп медленный. Сделать 6-8 раз.

2.Сесть на коврик (ноги прямые), в руках двухкилограммовые гантели. Сделать вдох - коснуться гантелями носков ног, выдох - притянуть гантели к себе. Сделать 12 раз.


3.стать, руки опустить, левую ногу поставить вперед (пяткой к носку правой ноги). Стоя на месте, сохраняя равновесие, руками имитировать движения крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.

4.И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать вдох - сделать два шага (с левой ноги), выдох - два подскока на левой ноге и два подскока на правой, при этом двигаясь вперед. Сделать 8 раз.

5.И. П - то же самое. Сделать вдох - поднять руки в стороны, выдох - поставить левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохранять равновесие. Сделать вдох - вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз.

6.Поставить стул на расстоянии 4 шагов от стены, затем встать перед стулом. Бросить теннисный мяч в стену, сесть на стул и поймать мяч после того, как он отскочет от пола. Сделать 10 раз.


7.Лечь на спину, расслабиться. Сделать вдох - напрячь мышцы рук и ног (по очереди), выдох - расслабиться. Сделать 3-4 раза.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 9 из 19

8. Ноги вместе, руки внизу. Ритмично шагать по комнате, при этом меняя положение рук: сначала положить их на бедра, потом поднять к плечам, затем - на голову и сделать перед собой хлопок. Повторить 3 раза.
9. Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула. Сделать вдох, затем длинный выдох и подтянуть согнутые ноги к груди, затем выпрямить их, развести в стороны, согнуть и поставить на пол. Сделать 8 раз.
10. И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать два шага - вдох, руки поднять в стороны, затем сделать третий шаг - присесть и руки вытянуть вперед. Затем встаньте, руки опустите. Сделайте 4 раза.
11. Встать на брусок одной ногой, взять в руки теннисный мяч. Стоять на одной ноге (на левой, затем на правой), ударяя мячом об пол одной рукой и ловя другой. Сделать 15 раз.

Стандарт проведения занятий ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе.

1. Исходное положение (и. п.) - лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Подъем на носки, перекал на пятки. 6 раз.
2. И. п. - то же. Ноги прямые на ширине плеч. Поворачиваем стопы по часовой и против часовой стрелки. По 10 раз в каждую сторону.
3. И. п. - то же. Руки к плечам. Медленное вращение локтей вперед, затем назад. Локти скользят по полу. По 6 раз в каждую сторону.
4. И. п. - руки к плечам, ноги полусогнуты в коленях. Поочередно доставать локоть разноименной руки коленом (на выдохе). 10 раз.
5. Дыхательное упражнение. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6 раз.
6. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. "Велосипед" одной ногой, затем второй (колени разгибать полностью). По 10 раз.
7. И. п. - то же. Наклонять колени вправо, затем влево. 8 раз.
8. И. п. - то же. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Поочередно тянем колено внутрь, к пятке разноименной ноги. 8 раз.
9. И. п. - лежа на спине. Сделать вдох, обхватить руками колено и потянуть на себя (к животу) - выдох. Затем другое колено. По 5 раз.
10. И. п. - лежа на животе. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. 16 раз.
11. И. п. - то же. Одновременное сгибание ног, пятками тянемся к ягодицам. 8 раз.
12. И. п. - лежа на животе, руки вперед. Поднять одну руку, пальцы сжать в кулак. Посмотреть на руку. Вернуться в и. п. То же повторить с другой рукой. По 10 раз.
13. И. п. - то же. Поочередно поднимаем, то правую, то левую ногу. По 10 раз.
14. И. п. - на четвереньках. Напрягите мышцы живота. Поднять одну ногу назад и удерживать её 5 секунд. Вернуться в и. п. Затем другую ногу.
15. И. п. - то же. Напрягите мышцы живота. Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад. Плавно вернутся в исходное положение. Затем левую руку и правую ногу. 10 раз.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: СОП	
		Система менеджмента качества	Версия: 1

16. И. п. - то же. Согнуть руки в локтях, тянемся назад, разгибая руки и садясь на пятки. Спину не прогибать. 5 раз.
17. И. п. - то же. Коленом достать ладонь одноименной руки. 10 раз.
18. И. п. - лежа на спине. Дыхательное упражнение. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6 раз.

Лечебная физкультура при остеохондрозе с болями в области шеи выполняется в положении лежа, спокойно и размеренно. Не надо опасаться выполнения упражнений при осложненном болями остеохондрозе - они способствуют снятию боли.

1-е упражнение. Постараться максимально расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук в течение 1 мин.

2-е упражнение. Подтянуть колено к груди — вдох, выпрямить ногу — выдох. Повторить 4—6 раз поочередно обеими ногами.

3-е упражнение. Руки вдоль туловища. Наклоны сначала в одну сторону с движением одной руки вдоль туловища к колену, а другой — к подмышечной области — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. То же в другую сторону.

4-е упражнение. Повороты головы вправо и влево, ухом касаться постели. Обязательно останавливать на 1 с голову в промежуточном положении (когда нос направлен в потолок). Дыхание произвольное. Темп медленный.

5-е упражнение. Наклоны головы вперед и разгибание назад. Обязательная остановка в промежуточном положении (1 с). Дыхание произвольное. Темп медленный.

6-е упражнение. Руки в стороны: правую ладонь тянуть к левой, приподнимая правое плечо и лопатку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное.

7-е упражнение. И. п.: лежа на правом боку, правая ладонь под головой, выпрямить ногу и руку, поднять вверх и прогнуться. То же на левом боку.

8-е упражнение. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях с упором на ладони. Поднять голову и опустить. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

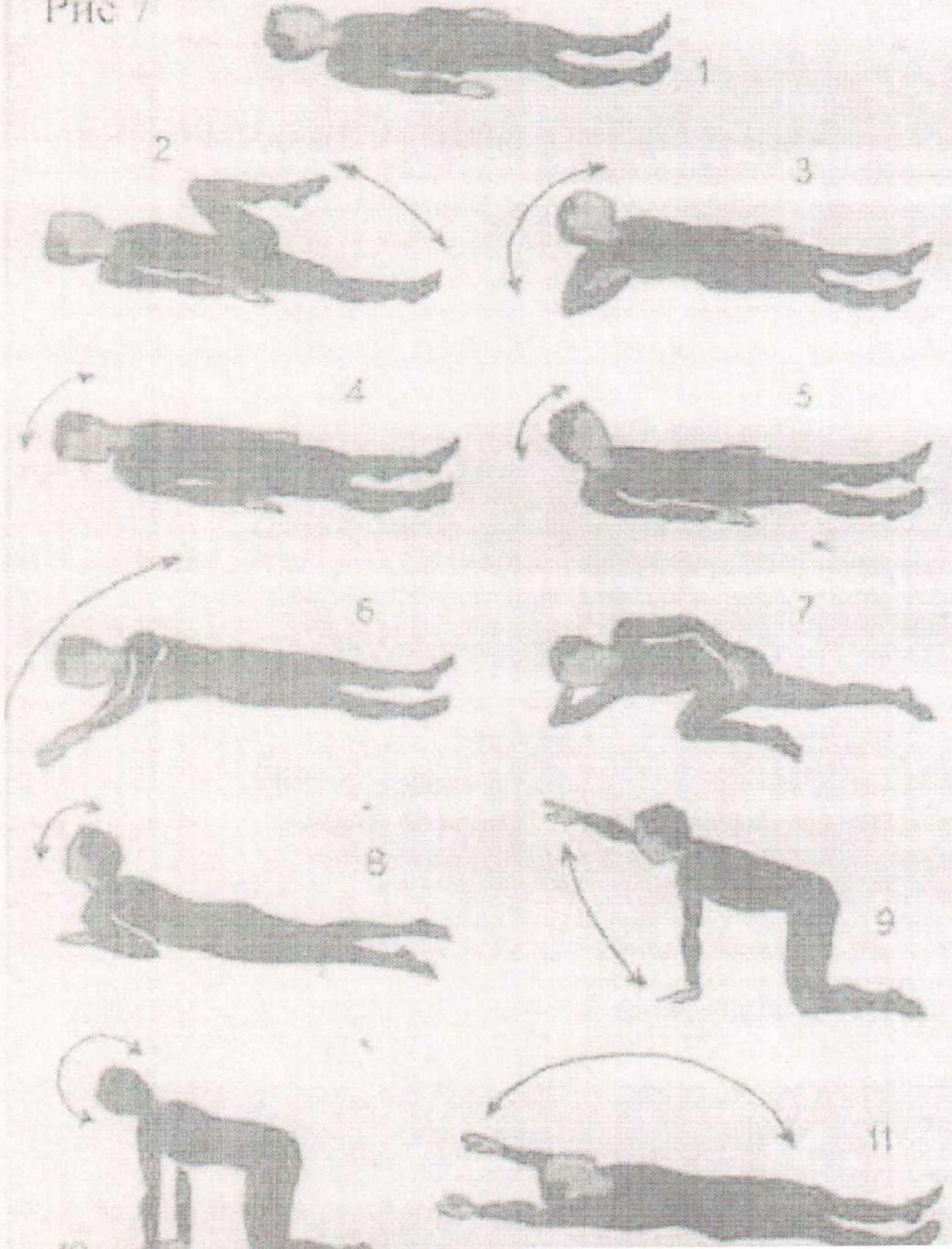
9-е упражнение. И. п.: стоя на четвереньках, поднять руку — вдох, опустить выдох. То же другой рукой.


10-е упражнение. И. п.: стоя на четвереньках, 4 — 5 раз повернуть голову вправо и влево.

11-е упражнение. И. п.: лежа на спине, потянуться, вытянуть руки за голову вдох. Руки вдоль туловища — выдох. Темп медленный.



Рис 7



	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 12 из 19

Нередко в шейном отделе появляются различные неприятные ощущения: чувство тяжести, хруст, треск и т. и. Для борьбы с ними прибегают к различным приемам. Нужно сказать, что хруст и треск в области шеи часто не доставляют больным особых огорчений. Обычно таким больным рекомендуется массаж (или самомассаж) мышц шеи и лечебная гимнастика, а также тепловые процедуры: теплая грелка или мешочек с песком на область шеи. Лечебная гимнастика проводится не реже 3—4 раз в день.

Заниматься лечебной гимнастикой лучше сразу же после самомассажа. Но в первую неделю упражнения обязательно выполняют медленно, максимально расслабив мышцы. Начинать движения лучше той рукой, на какой стороне боли менее выражены или же отсутствуют. Спустя неделю, если боли уменьшились, можно приступить к комплексу лечебной физкультуры для предупреждения остеохондроза.

1. Высунуть язык и сделать его узким.
2. Открыв рот, двигать языком вперед-назад.
3. Открыв рот, двигать языком вправо-влево.
4. Вытягивать губы «трубочкой».
5. Следить глазами за двигающимся по кругу пальцем.
6. Втягивать щеки (при закрытом рте).
7. Опустить верхнюю губу на нижнюю.
8. Кончиком языка водить по деснам попеременно вправо и влево (при закрытом рте), прижимая к ним язык с различным усилием.

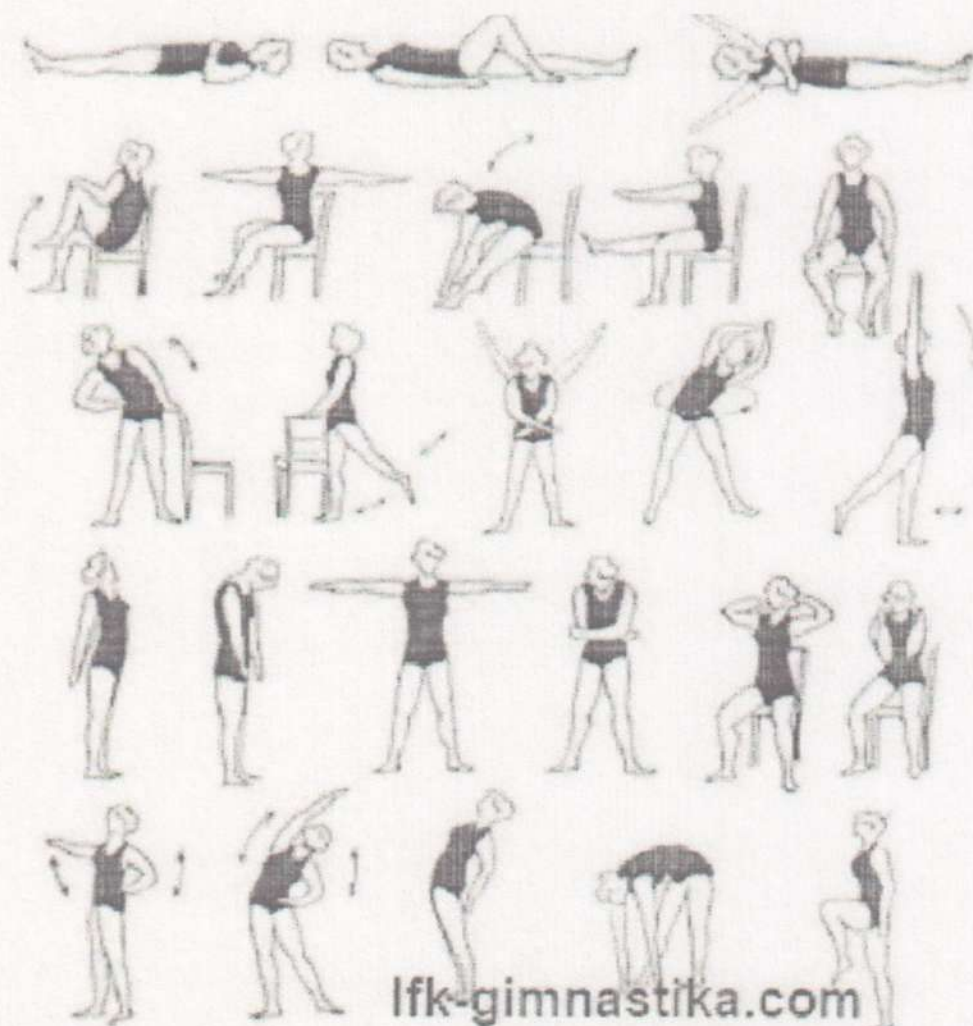
Стандарт проведения занятий ЛФК при заболевании органов дыхания.

Упражнения выполняются из исходного положения стоя:

- Взять в руки медицинбол, руки опустить. Сделать вдох - повернуться влево, при этом руки медленно поднимать вверх. Выдох - опустить руки вниз.
- Взять в руки гимнастическую палку. Сделать вдох - поднять палку над головой и прогнуться, подняться на носки. Выдох - опустить руки вниз, при этом ноги согнуть в коленях.
- Упражнение выполняется вдвоем, стоя спиной друг к другу. Один берет в руки мяч. Передавать мяч через стороны слева направо и наоборот.
- Выполнять движения, имитирующие бокс, на выдохе поочередно выбрасывать руку вперед, пальцы сжаты в кулак.
- Сделать вдох - поднять плечи вверх, выдох - выполнить 2-3 пружинящих наклона в противоположную сторону.
- Встать лицом к гимнастической стенке. Сделать вдох - руки максимально вытянуть вверх, голову поднять, прогнуться. Выдох - опустить руки через стороны вниз.



- Держаться руками за перекладину на уровне груди. Сделать вдох - подтянуться на носки, выдох - максимально отклониться назад, при этом опираясь на пятки.
 - Встать боком к гимнастической стенке, держась рукой за перекладину на уровне груди. Сделать вдох - повернуться назад, коснуться противоположной рукой стенки. Выдох - повернуться вперед, стоя лицом к стенке.
 - Взять в руки гантели, выпрямить руки и расположить их перед грудью. Выполнять круговые движения в плечевых суставах назад и вперед (6-8 раз в каждую сторону).
 - Выполнять ходьбу, при этом максимально вынося ногу вперед. Руки должны опираться на согнутое колено.
 - Выполнять скрестную ходьбу с поворотами туловища.
- Данную процедуру закончить ходьбой в спокойном темпе, делая 40-50 шагов в минуту. Выполнять в течение 3-х минут.



Необходимы занятия лечебной физкультурой и при остром бронхите. В задачи ЛФК при остром бронхите входит:



1. уменьшение воспаления в бронхах
2. восстановление дренажной функции бронхов
3. усиление крово- и лимфообращения в системе бронхов
4. способствование профилактике перехода острого бронхита в хронический
5. повышение сопротивляемости организма.

При остром бронхите имеются и противопоказания к занятиям лечебной физкультурой, они аналогичны.

Стандарт проведения занятий ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

1. Ходьба по комнате 30—60 с, чередуя ее с дыхательными упражнениями.
2. И. п. — лежа на спине. Сгибание и разгибание туловища. ТМ. 6—8 раз.
Дыхание равномерное.
3. И. п. — то же. По очереди сгибание ноги. ТС. 5—7 раз каждой ноги.
4. И. п. — то же. По очереди подъем ноги вверх. ТС. 6—8 раз каждой ноги.
5. И. п. — сидя, руки в упоре сзади. Поднимание и опускание прямых ног. ТС. 5—7 раз.
6. И. п. — на четвереньках. Отведение ноги назад с последующим подтягиванием ее к животу. То же с другой ноги. ТС. 5—8 раз каждой ногой.
7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты. Повороты ног влево-вправо. ТМ. 6—8 раз в каждую сторону.
8. И. п. — лежа на спине, прогнуться, руки сзади. Сесть. Вернуться в и. п. ТС. 5—7 раз.
9. И. п. — то же. «Велосипед». ТС. 15—20 с. Дыхание свободное.
10. И. п. — сидя на стуле, упор руками сзади. Глубокий присед вперед; вернуться в и. п. ТС. 6—8 раз.
11. И. п. — сидя на стуле. Наклоны вперед. ТМ. 5—7 раз. При наклоне — выдох.
12. И. п. — то же, только руки на поясе. Наклоны вперед. ТС. 4—6 раз.
13. И. п. — сидя, руки в стороны. Повороты влево и вправо. ТС. 5—7 раз в каждую сторону.
14. И. п. — стоя у стула. Шаг левой ногой — вдох; вернуться в и. п. — выдох. 1 о же с другой ноги. ТС. 6—8 раз с каждой ноги.
15. И. п. — лежа на спине. Прогнуться — вдох; вернуться в и. п. — выдох. ТМ. 5—7 раз.
16. И. п. — лежа, упор руками сзади — прогнуться. Сесть — прогнуться. ТС. 6—8 раз.
17. И. п. — коленно-локтевое. Поднять таз вверх — вдох; вернуться в и. п. — выдох. ТС. 5—8 раз.



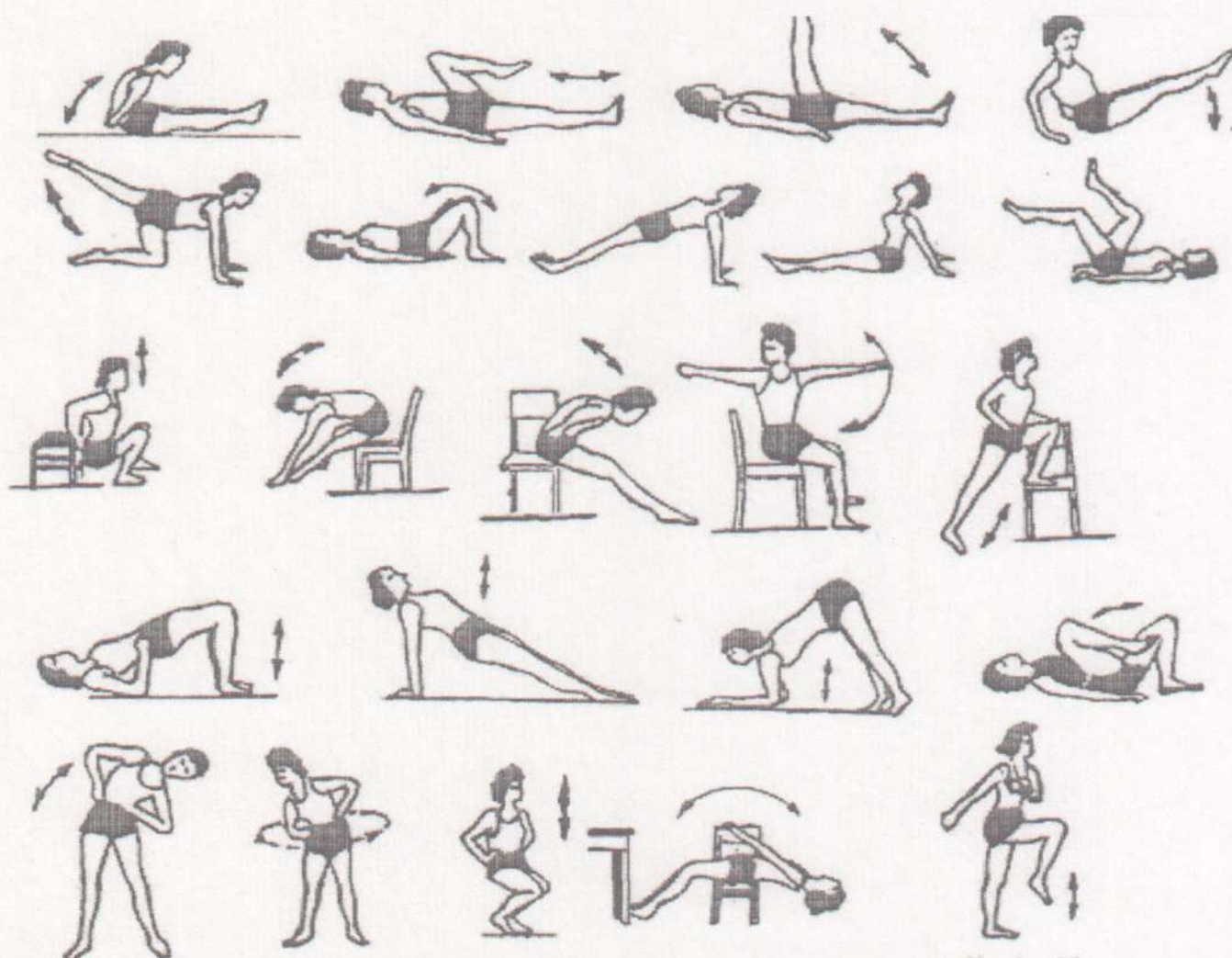
18. И. п. — стоя, руки на поясе. Наклоны влево-вправо. ТМ. 6—8 раз в каждую сторону.

19. И. п. — стоя. Вращение туловища. ТС. 5—8 раз в каждую сторону.

20. И. п. — стоя. Приседы. ТС. 5—8 раз.

21. И. п. — сидя на стуле. Наклоны назад-вперед. ТМ. 5—8 раз.


22. Ходьба по комнате — 30—60 с.



Стандарт проведения занятий ЛФК при гипотонии мышц

Упражнения лежа на спине:

1. Вытянуть руки над головой, потянуться обеими руками вверх (задерживать на 10). Затем тянуться каждой рукой поочередно (держать на 10).
2. Вытягивать поочередно ноги вниз, не задерживая надолго.
3. Руки вытянуты вдоль туловища. Поднимать голову (не отрывая плечи от пола) и ноги, пятками внутрь, одновременно. Держать на 10.
4. Поднимать и тянуть на себя поочередно прямую правую, левую ногу, потом обе.
5. Подтягивать согнутую левую, правую ногу к подбородку, потом обе.

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
		Система менеджмента качества	Версия: 1


6. Вытягивание поясицы - подтягиваем лобковую кость к подбородку, держим на 10, опускаем.
7. Ноги стоят на пятках как можно ближе к тазу. Постепенно максимально поднимаем таз, задерживаем на 10, постепенно опускаем.
8. «Велосипед» в обе стороны.
9. Согнутые руки прижать к туловищу. Прогнуть верхнюю часть туловища — опор на локти и затылок. Задержаться на 10. Опускаемся.
10. Руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты. Опустить ноги справа, одновременно голову повернув налево. Потом — в другую сторону.
11. Тоже самое, только ноги выпрямлены.
12. Подтянуть согнутые ноги к подбородку, обхватить их руками и качаться на спине. «Березка» на 20. Потом ноги завести за голову.

Упражнения лежа на животе:

1. Подбородок на руках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу. Держать на 10. Потом поменять. Потом одновременно - «лодочка» на 10.
2. Ноги разведены чуть шире плеч, руки за голову. Повернуть верхнюю часть туловища влево на спину, вернуться в и.п. Потом в другую сторону.
3. Руки в стороны, подбородок на полу, ноги вместе. Завести правую ногу носком влево к руке. Затем левую к правой.
4. «Кошечка» с прогибанием вперед. Назад - через верх. На пятки не садится.
5. Упор на руки и колени. Прогибаться и сгибаться (спина колесом) не задерживаясь.
6. Упор на руки и колени. Одновременно поднимаем правую руку и левую ногу. Держим на 10. Меняем.
7. И.п. - стоя на коленях, руки за голову. Опуститься налево на попу на пол, подняться, опуститься направо.
8. И.п. сидя на коленях, руками опираемся о пол. Поднимаем таз, держим на 10, опускаем. 5-10 раз. («Горка») Последний раз идем руками к ногам и из позиции наклона поднимаемся.
9. Подъем стоя — тянемся руками вверх. Потом опускаемся вниз, наклон пружиним.

Примерный комплекс упражнений для больных ревматоидным артритом с поражением кисти

1. И.П. - сидя за столом.
2. И.П. - кисти на краю стола, параллельно друг другу. Поворот кистей ладонями вверх, вниз (8-10 раз).
3. И.П. - то же. Опустить 1-ый палец за край стола, и и.п. (8-10 раз)
4. И.П. - кисти на столе. Поднимание кистей и опускание (1-ый палец отведен) (8-10 раз).


	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" Уз Туркестанской области	Тип документа: СОП	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 17 из 19

5. - то же. Поднимание пальцев, опускание. (Ладонь прижата к столу) (8-10 раз).
6. Руки вперед, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения кистями внутрь (4-6 раз).
7. Руки на столе. Приведение в л/з суставе (внутрь, 4-6 раз)
8. И.П. - локти на столе вместе, кисти вместе. 1-2 разведение локтей в стороны (скольжением), не разъединяя кистей; 3-4 соединение локтей (8- 10 раз).
9. И.П. - локти на столе, кисти соединены, пальцы разведены. 1-2-3- 4"собрать" пальцы в горстку с напряжением. 1-2-3-4 - соединить кисти (ладони вместе) (6-8 раз).
- 10.И.П. - кисти на столе. 1-2 - сгибая пальцы собрать кисть в неполный кулак с напряжением, 3-4 - расслабить пальцы (6-8 раз).
- 11.И.П. - кисти на ребре. 1-2 - "ворота закрыть" - согнуть кисти в пястно-фаланговых суставах, 3-4 - разогнуть "ворота открыть" (6-8 раз).
- 12.Ладонь на ребре. Отведение большого пальца (6-8 раз).
- 13.Руки на столе, согнуты в локтях. Сжимаем пальцы в кулак - сначала фаланги, потом полностью в кулак (6-8 раз).
- 14.Ладонь на ребре. Отведение и приведение каждого пальца (8-10 раз).
- 15.И.П. - то же. Круговые движения большим пальцем к себе (4-6 раз).
- 16.Руки перед грудью, ладони вместе, локти вместе. Наклон ладонями вправо - влево (8-10 раз).
- 17.Ладонь на ребре. "Колечки" - каждым пальцем "поздороваться" с большим пальцем. (8-10 раз).
- 18.И. И. - 1-ые пальцы отведены на палке, четыре пальца обхватывают палку. 1-2 выпрямить пальцы, 3-4 согнуть. (8-10 раз).
- 19.И. И. - палка сжата руками. 1 поднять большой палец, положить его на палку, 2 опустить вниз. (4-6 раз).
- 20.Ладонь на ребре, шарик в руках. На 1-2-3 сжать шарик, на 4-5-6 ослабить пальцы (4-6 раз).
- 21.Палка вертикально на столе. Перебираем пальцами палку снизу вверх. Одна рука, за тем другая (4-6 раз).

Указание условия пересмотра СОП: Пересмотр СОП проводится 1 раз в 3 года или при появлении новых требований.

Нормативные ссылки:

- Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 30 октября 2020 года «Об утверждении форм учетной документации в области здравоохранения, а также инструкций по их заполнению» № ҚР ДСМ-175/2020;
- Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан от 5 ноября 2021 года «Об утверждении стандартов аккредитации медицинских организаций» « № ҚР ДСМ – 111.
- Приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 24 августа 2021 года

	ГКП на ПХВ "Ленгерская городская поликлиника" УЗ Туркестанской области	Тип документа: <i>СОП</i>	
	Система менеджмента качества	Версия: 1	Страница: 18 из 19

№ «Об утверждении «Правил оказания первичной медико-санитарной помощи» ҚР ДСМ-90

- Приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 7 октября 2020 года № ҚР ДСМ-116/2020. «Об утверждении Правил оказания медицинской реабилитации».

Лист регистрации изменений

№	№ раздела, пункта стандарта, в которое внесено изменение	Дата внесения изменения	ФИО лица, внесшего изменения



ГКП на ПХВ
"Ленгерская городская поликлиника"
УЗ Туркестанской области

Тип документа:
СОП

Система менеджмента качества

Версия:

1

Страница:

10 из 10

Лист ознакомления

№	Фамилия И.О.	Должность	Дата	Подпись
1	Шокиев М	мер. с	04.01.2024	Шокиев
2	Исмаилов Ф.С.	мер. сестра	04.01.2024	Исмаилов
3	Тотайев А	мер. сестра	04.01.2024	Тотайев
4	Кашпакулов	мер. сестра	04.01.2024	Кашпакулов
5	Ирматов А	анушер	04.01.2024	Ирматов
6	Доболеев О.И.	мл. мед.	04.01.2024	Доболеев
7	Уширова А.И.	уч. мед.	04.01.2024	Уширова
8	Жаракчиев Д.Т.	ст. мер.	04.01.2024	Жаракчиев
9	Султамбаев С.А.	Гигиенист	04.01.2024	Султамбаев
10	Абдиев Г.Э.	стоматолог	04.01.2024	Абдиев
11	Абдрахманов М	стол. мер.	04.01.24	Абдрахманов
12	Обидова Н.О.	стоматолог	04.01.24	Обидова
13	Торшбаева С.И.	стол. зуб. врач	04.01.24	Торшбаева
14	Мамнурова М.	стол. мер.	04.01.24	Мамнурова
15	Алиев Ш.С.	мл. мед.	04.01.24	Алиев
16	Самиев А.А.	стол. мер.	04.01.2024	Самиев
17	Садрбаев Ш.И.	стоматолог	04.01.2024	Садрбаев
18	Шокиев М.К.	кзр. мед.	04.01.2024	Шокиев
19	Курбанов А.И.	мер. сестра	04.01.2024	Курбанов
20	Исмаилов Ш.	мл. мер.	04.01.2024	Исмаилов
21	Исмаилов Б.Т.	терапевт	04.01.2024	Исмаилов
22	Исмаилов Р.К.	мер. сестра	04.01.2024	Исмаилов
23	Исмаилов М.	мед. сестра	04.01.2024	Исмаилов
24	Мамнурова Ф.	мед. сестра	04.01.2024	Мамнурова
25	Исмаилов Ш.	мл. мер.	04.01.2024	Исмаилов
26	Исмаилов С.	мер. сестра	04.01.24	Исмаилов

