



**МІНІСТЭРСТВА
АХОВЫ ЗДРАОУЯ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ**

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ЗАГАД

ПРИКАЗ

09.12.2009 № 1145

г. Минск

г. Минск

Об утверждении клинических протоколов медицинской реабилитации детей с онкологическими и гематологическими заболеваниями

На основании Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О здравоохранении», в редакции Закона Республики Беларусь от 20 июня 2008 года, Положения о Министерстве здравоохранения Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 23 августа 2000 г. № 1331, в редакции постановления постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 1 августа 2005г. № 843,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. клинические протоколы медицинской реабилитации детей с онкологическими и гематологическими заболеваниями, согласно приложению 1;

1.2. примерные комплексы упражнений лечебной гимнастики для больных гемофилией, согласно приложению 2.

2. Начальникам управлений здравоохранения областных исполнительных комитетов, председателю комитета по здравоохранению Минского городского исполнительного комитета, руководителям организаций здравоохранения, подчиненных Министерству здравоохранения Республики Беларусь, обеспечить проведение медицинской реабилитации детей с онкологическими и гематологическими заболеваниями в соответствии с настоящим приказом.

3. Исполняющему обязанности директора государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр медицинских технологий, информатики, управления и экономики здравоохранения» Малаховой И.В. обеспечить электронной версией

настоящего приказа управления здравоохранения областных исполнительных комитетов, комитет по здравоохранению Минского городского исполнительного комитета, организации здравоохранения, подчиненные Министерству здравоохранения Республики Беларусь, в течение пяти дней с момента принятия настоящего приказа.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника управления организации медицинской помощи Волжанкину Г.В.

Первый заместитель Министра

Р.А. Часнойть

Приложение 1
к приказу
Министерства здравоохранения
Республики Беларусь
09.12.2009 № 1145

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОТОКОЛЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ И ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

| Нозологическая форма, код МКБ-10 | Реабилитационно-экспертная диагностика | | Мероприятия медицинской реабилитации | | Критерии эффективности |
|--|---|---|--|---|--|
| | обязательная | дополнительная (по показаниям) | перечень мероприятий | Время проведения, продолжительность, | |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
| Гемофилии А, В, С, болезнь Виллебранда, другие гемостазиопатии (D 66, D 67, D 68.0 – - D 68.9) | <p>Осмотр гематолога (лечащего врача). Общий анализ крови. Коагулограмма. Биохимический анализ крови. Общий анализ мочи. Выявление сопутствующей патологии. Осмотры специалистов: врача-реабилитолога, врача ЛФК, врача физиотерапевта. Оценка степени выраженности клинико-функциональных нарушений и ограничений жизнедеятельности по функциональным классам. Определение</p> | <p>Определение уровня ингибитора фактора свертывания. Электрокардиограмма (ЭКГ) Ультразвуковое исследование (УЗИ) (брюшной полости, органов малого таза, суставов). Рентгенологическое исследование (суставов, позвоночника). Магнитно-резонансная томография (МРТ) суставов. Консультации специалистов: стоматолога, ортопеда,</p> | <p>1. Режимы: постельный; палатный; свободный. 2. Диета: стол № 15, продукты богатые микроэлементами (железо, кальций), витаминами (А, С, Е, группы В), с ограничением легко усвояемых жиров, углеводов и рафинированной пищи; при сопутствующей патологии – стол в соответствии с профилем патологии. 3. Лекарственная терапия: - профилактическое введение при гемофилии А : коагуляционный фактор VIII 20-40 ЕД/кг 1 раз в сутки 3 раза в неделю внутривенно(далее в/в); при гемофилии В: коагуляционный фактор IX 30-40 ЕД/кг 1 раз в сутки 2 раза в неделю в/в; - профилактика железодефицитной анемии: железа(III) гидроксид</p> | <p>индивидуально, по показаниям постоянно на протяжении всего периода проведения реабилитации физическими методами и физиотерапевтических процедур. в течение месяца</p> | <p>нормализация массы тела отсутствие кровотечения в период проведения реабилитационных мероприятий. нормализация среднего содержания гемоглоби-</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|---|-----------------------------------|--|--|--|
| | <p>реабилитационного потенциала. Определение цели реабилитации. Определение клинико-реабилитационной группы. Составление индивидуального плана реабилитационных мероприятий.</p> | <p>невролога, отоларинголога.</p> | <p>полимальтозный комплекс по 2 мг/кг в сутки (по элементарному железу) в 1-2 приема за 40 минут до еды;</p> <p>- профилактика остеопороза: холекальциферол 1 - 2 таблетки в сутки (утром и вечером).</p> <p>4.. Лечебная физкультура (далее -ЛФК) режимы: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий</p> <p>4.1 Утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика.</p> <p>4.2. Лечебная гимнастика примерный комплекс упражнений (приложение № 1)</p> <p>- индивидуальные занятия -групповые занятия (малыми группами) Методические рекомендации: физические упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенным увеличением интенсивности и нагрузки, под контролем ЧСС, самочувствия.</p> <p>4.3. Занятия на тренажерах общего типа, под контролем ЧСС, АД и общего самочувствия.</p> | <p>ежедневно в течение месяца</p> <p>с 1-го дня, ежедневно на протяжении всего курса по 10-15 минут</p> <p>с 1 дня после купирования геморрагического и при отсутствии болевого синдрома 20-25 минут 30-45 минут 2 раза в день</p> <p>с 8 дня продолжительность: 15-25 минут</p> | <p>на в эритроците (МСН), сывороточное железо, % насыщения трансферрина железом и т.д. нормализация содержания ионов кальция в биохимическом анализе крови</p> <p>полное или частичное восстановление объема движений в пораженных суставах</p> <p>увеличение силы мышц и мышечного тонуса.</p> <p>восстановление или улучшение опорно-двигательной функции</p> <p>профилактика и устранение контрактур</p> <p>восстановление социально-бытовой активности</p> <p>повышение толерантности к</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|---|
| | | | <p>4.4. Гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в бассейне, лечебное плавание), температура воды: 26-28°C</p> <p>4.5. Спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, езда на велосипеде, танцы).</p> <p>4.6. Прогулки на улице</p> <p>5. Массаж лечебный: - классический - рефлекторный</p> <p>6. Водолечение: души (исключая пораженный сустав) - подводный душ-массаж - душ циркулярный - душ веерный</p> | <p>с 2-3 дня, после купирования кровотечения, ежедневно или через день по 30-40 минут.</p> <p>с 8 дня, при отсутствии кровотечения и болевого синдрома, ежедневно по 30-40 минут.</p> <p>при отсутствии кровотечения и болевого синдрома, ежедневно по 30-40 минут.</p> <p>с 10 дня 25-35 минут 15-20 минут 10-15 процедур</p> <p>8-10 процедур ежедневно или через день 15-20 минут 3-5 минут 3-5 минут</p> | <p>физическим нагрузкам укрепление мышц спины и конечностей</p> <p>тренировка силы и выносливости мышц</p> <p>повышение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>повышение мышечного тонуса и улучшение сократительной способности мышц</p> <p>стимуляция трофических и регенераторных процессов.</p> <p>улучшение микроциркуляции в тканях, кровоснабжения,</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|--|
| | | | <p>7. Аппаратная физиотерапия:</p> <p>7.1. Ультравысокочастотная (УВЧ)-индуктотермия или УВЧ-терапия (вначале нетепловая, затем слаботепловая доза) на область пораженного сустава</p> <p>7.2. Магнитотерапия (ПеМП)</p> <p>7.2.1. Магнитотерапия чередуя с электрофорезом йодида калия 3%</p> <p>7.2.2. Диадинамофорез (амплипульс форез йодида калия 3%)</p> <p>7.3. Ультразвуковая (УЗ) терапия - фонофорез гидрокортизона, лидазы, димексида или аминокaproновой кислотой на область сустава или гематомы в импульсном или непрерывном режиме</p> <p>7.4. Светотерапия (биотрон) области сустава или гематомы</p> <p>7.5. Стимуляция синусоидально-модулированными токами (СМТ)-электростимуляция мышц, переменный режим по 3 минуты, 1-2 минуты перерыв, по 3 раза на каждую мышечную группу</p> | <p>с 3 дня после купирования кровотечения, по 8-10 минут, ежедневно, 3–4-6 процедуры.</p> <p>с 5-6 дня после купирования кровотечения, болевого синдрома и отека ежедневно или через день, по 15 – 20 минут, курс 8-10 процедур</p> <p>с 10 дня -14 после купирования кровотечения по 8-10-15 процедур ежедневно или через день</p> <p>с 10 дня после купирования кровотечения, 8-10 процедур через день</p> <p>с 10 -14 дня после купирования кровотечения по 8-10-15 процедур ежедневно или через день</p> | <p>лимфооттока уменьшение болевого синдрома, отека и воспалительных явлений</p> <p>стимуляция процессов регенерации</p> <p>улучшение кровообращения и метаболических процессов локально в тканях</p> <p>восстановление сократительной функции мышц улучшение кровоснабжения и трофики мышечной ткани</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|--|----|--|---|--|
| | <p>Психодиагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление личностных особенностей пациента и его родителей; - выявление отклонений; - исследование механизмов защиты, стратегии преодоления кризисных ситуаций; - исследование типа реакций на болезнь, отношения к обследованию и лечению; - исследование рентных установок, вторичной выгоды заболевания; - исследование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, особенностей поведения. | | <p>8. Фитотерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> - антигеморрагический сбор - витаминный сбор <p>9. Аэротерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> - кислородный коктейль - аэроароматерапия <p>10. Психокоррекция:</p> <p>индивидуальные занятия, групповые занятия, тренинги</p> | <p>по 1-2 мл\кг настоя или отвара 2-3 раза в сутки между приемами пищи, курс 20 дней</p> <p>с 1 дня, на протяжении всего курса, 10-15 процедур</p> <p>2-3 раза в неделю продолжительность занятия 1 час</p> | <p>уменьшение кровоточивости повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>повышение устойчивости к интеркуррентным заболеваниям</p> <p>формирование адекватного понимания здоровья и болезни</p> <p>подготовка к возможности сосуществования с отдельными проявлениями болезни</p> <p>адекватная оценка своего положения</p> <p>готовность к обучению, получению профессионального образования</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>Опухоли центральной нервной системы (С 70, С 71, С 72, С 75.1, С 75.2, С 75.3, D 32, D 33, D 35.2, D 35.3, D 35.4, D 42, D 43, D 44.3, D 44.4, D 44.5)</p> | <p>Осмотр онколога (лечащего врача). Осмотр невролога Общий анализ крови. Биохимический анализ крови. Общий анализ мочи. ЭКГ. Выявление сопутствующей патологии. Осмотры специалистов: врача-реабилитолога, врача ЛФК, врача физиотерапевта. Оценка степени выраженности клинико-функциональных нарушений и ограничений жизнедеятельности по функциональным классам. Определение реабилитационного потенциала. Определение цели реабилитации. Определение клинико-реабилитационной группы.</p> | <p>Компьютерная томография (КТ) головного мозга. МРТ головного мозга. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) Реоэнцефалограмма (РЕГ) Консультации специалистов: офтальмолога стоматолога психотерапевта</p> | <p>1.Режимы - постельный - палатный; - свободный. 2. Диета сбалансированная по белкам, жирам, углеводам, минеральным солям и витаминам: - парентеральное питание - зондовое - столы № 5, № 15 3. Лекарственная: - дегидратирующие препараты: ацетазоламид 0,05-0,25 г\сутки, фуросемид 1-2 мг\кг в сутки; - гормональные препараты: дексаметазон 0,00025-0,002 г\сутки в 2-3 приема, преднизолон внутрь 0,001-2 мг\кг\сутки или парантерально 10 мг\кг\сут, десмопрессин внутрь по 2 капли 2-3 раза в сутки; - медиаторы: неостигмин 0,05% раствор-0,1мл/ год жизни, ипидакрин 0,5 % раствор в дозе 1 – 1,5 мг /кг в сутки парентерально (в возрасте 3-6 месяцев: 0,1-0,15 мл; 7-9 мес: 0,1-0,2 мл) или внутрь (детям до года по 5 мг (1/4таб.) 1раз сутки, с 2 до5 лет по 1/4таб. 2-3 раза в сутки, детям 5-12 лет по 1/2 таб. 2-3 раза в сутки, старше 12 лет по 1 таб. 2-3 раза в сутки), курс - 1 месяц; - средства, улучшающие мозговое кровообращение: винпоцетин внутрь</p> | <p>индивидуально по показаниям индивидуально по показаниям по показаниям с учётом выраженности неврологических нарушений, назначается неврологом</p> | <p>нормализация массы тела уменьшение выраженности гипертензионно-гидроцефального синдрома. положительная неврологическая динамика. купирование болевого синдрома улучшение микроциркуляции, кровообращения и лимфооттока</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|--|----|--|
| | | | <p>по 5 мг 2-3 раза в сутки, ницерголин 2-4 мг 2 раза в сутки парантерально или внутрь по 5-10мг 3 раза в сутки; эмоксипин в\в по 0,5-2мл 2-3 раза в сутки; пентоксифиллин по 100-200 мг в сутки внутрь или в\в.;</p> <p>- противоэпилептические средства: карбамазепин внутрь 10-20мг\кг в сутки, фенобарбитал 3-5 мг\кг в сутки, препараты вальпроевой кислоты 20-50 мг\кг в сутки, клоназепам внутрь 1,5- 6 мг в сутки;</p> <p>- миорелаксанты: баклофен внутрь 5-50 мг\сутки, толпиризон внутрь по 0,05 2-3 раза в сутки;</p> <p>- аминокислоты: глицин (аминоуксусная кислота) сублингвально по 0,1 г 2-3 раза в сутки, метионин внутрь 0,25-0,5г в сутки, гидролизат пептидов головного мозга (церебролизат)10-20 мл. в\венно капельно или внутримышечно (далее в\м) по 1,0 мл. в сутки;</p> <p>- ноотропные препараты: пирацетам внутрь по 0,4-1,2 г в сутки, гамма-аминомаслянная кислота внутрь по 0,5-1,5 г в сутки, пиритинол внутрь 0,05-0,3 г в сутки, фенибут внутрь 0,15-0,25 г 2-3 раза в сутки;</p> <p>- психотропные вещества: диазепам в\в 0,1-0,3 мг\кг, медазепам 0,01г 2-3 раза в сутки, нитразепам по 5мг 2-3 раза в сутки;</p> | | <p>улучшение процессов регенерации</p> <p>купирование судорог</p> <p>нормализация мышечного тонуса</p> <p>улучшение когнитивных функций</p> <p>уменьшение тревожности, агрессивности, нормализация сна</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|--|
| | | | <p>- витаминные препараты: токоферол внутрь 0,025-0,1 г в сутки, цианокобаламин в\м. 200-500мкг в сутки, пиридоксин 0,01- 0,03 г в сутки, тиамин 0,005-0,03 г в сутки (5% р-р в ампулах по 1 мл);</p> <p>- антигипоксанты: гемодериват крови телят (актовегин) в\м 2,0-4,0 мл в сутки, триметилгидразиния пропионат (милдронат) внутрь 0,25 г 2-4 раза в сутки, этилметилгидроксипиридина сукцинат (мексидол) внутрь или парантерально (0,125 г в таблетках , ампулах 5% р-р по 2 мл) в возрастной дозировке;</p> <p>- препараты, стимулирующие метаболические процессы: оротовая кислота (калия оротат) внутрь 0,1-0,5 г 2-3 раза в сутки, левокарнитин внутрь по 0,1-0,3 г 2-3 раза в сутки, экстракт алоэ в\м. 0,3-1,0 мл, депротеинизированный диализат из крови телят (солкосерил) 2,0-5,0мл в\м.</p> <p>4. Лечение положением: коррегирующие позы</p> <p>5. Лечебная физкультура (ЛФК) режимы: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий</p> | <p>с 1 дня, смена положения больного в постели через каждые 2 часа днем и 3-4 часа в ночное время</p> <p>индивидуально по показаниям</p> | <p>нормализация окислительно-восстановительных и обменных процессов в тканях.</p> <p>стимуляция процессов регенерации</p> <p>отсутствие трофических осложнений</p> <p>нормализация функции внутренних органов.</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|--|---|--|
| | | | <p>5.1 Лечебная гимнастика</p> <p>5.1.1. Дыхательная гимнастика</p> <p>5.1.2. Пассивные и активные с вспоможением упражнения: - сгибание и наружная ротация плеча, - разгибание и супинация предплечья, - разгибание кисти и пальцев руки, - отведение и противопоставление большого пальца руки, - сгибание и ротация бедра, - сгибание голени (при разогнутом бедре), - тыльное сгибание и пронация стопы</p> <p>5.1.3 Нейромоторное переобучение (индивидуальные занятия) - восстановление двигательной активности лежа - обучение самостоятельному сидению - обучение самостоятельному вставанию - тренировка равновесия - тренировка координации - тренировка навыков самостоятельной ходьбы</p> | <p>с 1 дня на протяжении всего курса, по 10-15 минут</p> <p>по показаниям с 1-2 дня после операции, при отсутствии противопоказаний и на протяжении всего курса, 15-20 минут</p> <p>по показаниям с 3-4 дня, при отсутствии противопоказаний, по 25-30 минут, ежедневно</p> | <p>полное или частичное восстановление объема движений в пораженных конечностях</p> <p>улучшение вентиляции легких</p> <p>профилактика контрактур</p> <p>увеличение силы мышц и мышечного тонуса</p> <p>восстановление навыков самообслуживания</p> <p>освоение навыков самостоятельной ходьбы</p> <p>улучшение координации движений</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|--|---|---|
| | | | <p>5.1.4 Групповые занятия (малыми группами) под контролем ЧСС, АД и самочувствия</p> <p>5.1.5. Эрготерапия: - тренировка тонкой моторики и чувствительности - тренировка графомоторики (письма) - тренировка навыкам самообслуживания</p> <p>5.1.6. Терапия занятостью: - игры на месте: мозаика, игра в шашки, шахматы, нарды; - лепка из пластилина, глины; - бисероплетение, вышивание; - малоподвижные игры</p> <p>5.1.7. Занятия в тренажерном зале на тренажерах общего типа Методические указания: под контролем ЧСС, АД, самочувствия, продолжительность и нагрузки назначаются индивидуально</p> | <p>с 8 дня, на протяжении всего курса, продолжительность занятия 30 минут</p> <p>с 3- 4 дня: ежедневно по 30 минут, 1-2 раза в день</p> <p>с 3-4 дня, ежедневно 1-2 раза в день, 30—45 минут (с перерывами через 15 минут)</p> <p>индивидуально, по показаниям, ежедневно или через день по 5-30 минут</p> | <p>полное или частичное восстановление функции самообслуживания, полное или частичное восстановление движений в паретических конечностях, полное или частичное восстановление функции передвижения</p> <p>улучшение мелкой моторики</p> <p>улучшение концентрации внимания</p> <p>тренировка силы и выносливости мышц</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|--|--|--|
| | | | <p>5.1.8. Гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в бассейне, лечебное плавание)</p> <p>5.1.9 Прогулки на улице</p> <p>6. Массаж лечебный: - классический - рефлекторный</p> <p>7. Водолечение: 7.1 Души: - подводный душ-массаж - душ циркулярный - душ веерный</p> <p>7.2 Вихревые ванны для конечностей</p> <p>8. Аэротерапия: - кислородный коктейль - аэроароматерапия</p> <p>9. Фитотерапия: - фитогор - седативный сбор - витаминный сбор</p> | <p>индивидуально, по показаниям, ежедневно или через день 30-45 минут</p> <p>ежедневно, 30-45 мин</p> <p>с 3 дня 25-35 минут 15-20 минут 10-15 процедур</p> <p>по показаниям 8-10 процедур ежедн. или через день 15-20 минут 3-5 минут 3-5 минут</p> <p>по показаниям, ежедн. или через день, 10-15 минут, 8-10 процедур</p> <p>с 1 дня, на протяжении всего курса, 10-15 процедур</p> <p>по 1-2мл\кг настоя или отвара 2-3 раза в сутки между приемами пищи, курс 20 дней</p> | <p>повышение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>укрепление мышц туловища и конечностей</p> <p>нормализация мышечного тонуса</p> <p>профилактика контрактур</p> <p>улучшение микроциркуляции в тканях, лимфооттока</p> <p>нормализация чувствительности и мышечного тонуса</p> <p>повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>повышение устойчивости к интеркуррентным заболеваниям</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|--|----|---|--|---|
| | <p>Психодиагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление личностных особенностей пациента и его родителей; - выявление отклонений; - исследование механизмов защиты, стратегии преодоления кризисных ситуаций; - исследование типа реакций на болезнь, отношения к обследованию и лечению; - исследование рентных установок, вторичной выгоды заболевания; - исследование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, особенностей поведения. | | <p>10. Психокоррекция:</p> <p>индивидуальные занятия, групповые занятия</p> | <p>2-3 раза в неделю продолжительность занятия 1 час</p> | <p>формирование адекватного понимания здоровья и болезни</p> <p>подготовка к возможности сосуществования с отдельными проявлениями болезни</p> <p>адекватная оценка своего положения</p> <p>готовность к обучению и получению профессионального образования</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---|---|---|---|--|---|
| Токсические полинейропатии, обусловленные химиотерапией злокачественных новообразований у детей (С 00- С 97). | <p>Осмотр гематолога, онколога (лечащего врача).</p> <p>Осмотр невролога</p> <p>Общий анализ крови.</p> <p>Общий анализ мочи.</p> <p>ЭКГ.</p> <p>Выявление сопутствующей патологии.</p> <p>Осмотры специалистов:</p> <p>врача-реабилитолога, врача ЛФК, врача физиотерапевта.</p> <p>Оценка степени выраженности клинико-функциональных нарушений и ограничений жизнедеятельности по функциональным классам.</p> <p>Определение реабилитационного потенциала.</p> <p>Определение цели реабилитации.</p> <p>Определение клинико-реабилитационной группы.</p> | <p>УЗИ сердца.</p> <p>Электронейромиография.</p> <p>Биохимическое исследование крови.</p> | <p>1.Режимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постельный - палатный - свободный <p>2. Диета: сбалансированное по белкам, жирам, углеводам, минеральным солям и витаминам питание в пределах стола № 15; ежедневно в рационе продукты богатые магнием и витаминами гр. В.</p> <p>3. Лекарственная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - антихолинэстеразные препараты: неостигмин 0,05% р-р подкожно, 0,1мл/год жизни, (не более 10 инъекций), ипидакрин – 0,5 % р-р в дозе 1 – 1,5 мг/кг в сутки парентерально (в возрасте 3-6 месяцев: 0,1-0,15 мл; 7-9 мес: 0,1-0,2мл); или внутрь (детям до года- по 5мг (1/4таб) 1раз сутки, детям 2-5лет- по 1/4таб 2-3 раза в сутки, детям 5-12лет- по 1/2 таб 2-3 раза в сутки, старше 12 лет по 1 таб. 2-3 раза в сутки), курс 1 месяц; - витаминные препараты: токоферол внутрь 0,025-0,1 г в сутки, цианокобаламин в\м 200-500 мкг в сутки, пиридоксин 0,01- 0,03 г в сутки, тиамин 0,005-0,03 г в сутки; магния лактат+пиридоксин (магне В6) по 1 таб.2-3 раза в сутки; | <p>индивидуально по показаниям</p> <p>постоянно</p> <p>по показаниям, назначается неврологом</p> | <p>полное восстановление функции мобильности, способности к самообслуживанию</p> <p>ликвидация парестезий, болевого синдрома</p> <p>улучшение процессов регенерации</p> <p>восстановление неврологического дефицита</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|---|
| | | | <p>- производные никотиновой кислоты: ксантинола-никотинат внутрь по 150 мг 3 раза в сутки или парентерально по 300 мг 1раз в сутки; никотиноил гамма-аминомасляная кислота, комбинированные препараты, содержащие никотиновую кислоту и спазмолитические средства;</p> <p>- средства, улучшающие кровоток: пентоксифиллин внутрь по 100-200 мг в сутки в\в или внутрь по 100 мг 2 – 3 раза в сутки, курс 3-4 недели.</p> <p>4. ЛФК режимы: щадящий, щадяще-тренирующий тренирующий</p> <p>4.1 Утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика</p> <p>4.2 Лечебная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - пассивные упражнения - активные с вспоможением упражнения - активные упражнения для конечностей <p>4.3 Гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в бассейне, лечебное плавание)</p> | <p>индивидуально по показаниям</p> <p>с 1-го дня, ежедневно на протяжении всего курса по 10-15 минут</p> <p>индивидуально по показаниям</p> <p>15-20минут ежедневно 20-30минут ежедневно</p> <p>индивидуально, по показаниям, ежедневно или через день 30-45 минут</p> | <p>улучшение микроциркуляции, кровоснабжения и лимфооттока в тканях конечностей</p> <p>восстановление неврологического дефицита</p> <p>нормализация чувствительности и мышечного тонуса в конечностях</p> <p>увеличение силы мышц конечностей</p> <p>восстановление нормальной биомеханики ходьбы</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|--|--|--|
| | | | <p>4.4 Занятия на тренажерах общего типа: велоэргометр, кросстренажер, беговая дорожка под контролем ЧСС, самочувствия</p> <p>4.5. Эрготерапия: - тренировка тонкой моторики и чувствительности - тренировка графомоторики (письма) - тренировка навыкам самообслуживания</p> <p>4.6. Терапия занятостью: - игры на месте: мозаика, игра в шашки, шахматы, нарды; - лепка из пластилина, глины; - бисероплетение, вышивание; - малоподвижные игры</p> <p>4.7. Прогулки на улице</p> <p>4.8 Спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, танцы)</p> <p>5. Массаж лечебный: - классический - рефлекторный</p> | <p>индивидуально по показаниям 15-30 минут ежедневно</p> <p>с 3- 4 дня: ежедневно по 30 минут, 1-2 раза в день</p> <p>с 3-4 дня, ежедневно 1-2 раза в день, 30—45 минут</p> <p>ежедневно, 30-45 мин</p> <p>индивидуально, ежедневно или через день, 15-30 минут</p> <p>с 1 дня 25-35 минут 15-20 минут 10-15 процедур</p> | <p>увеличение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>улучшение мелкой моторики</p> <p>улучшение координации движений</p> <p>улучшение концентрации внимания</p> <p>нормализация чувствительности и мышечного тонуса</p> <p>увеличение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>улучшение микроциркуляции в тканях, лимфооттока</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|--|----|---|---|---|
| | <p>Психодиагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление личностных особенностей пациента и его родителей; - выявление отклонений; - исследование механизмов защиты, стратегии преодоления кризисных ситуаций; - исследование типа реакций на болезнь, отношения к обследованию и лечению; - исследование рентных установок, вторичной выгоды заболевания; - исследование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, особенностей поведения. | | <p>6. Водолечение:</p> <p>6.1 Вихревые ванны для конечностей.</p> <p>6.2 Души:</p> <ul style="list-style-type: none"> - душ циркулярный - душ веерный <p>7. Аэротерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> - кислородный коктейль - аэроароматерапия <p>8. Фитотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> фитогор витаминный сбор общеукрепляющий сбор <p>9. Психокоррекция:</p> <ul style="list-style-type: none"> индивидуальные занятия; групповые занятия; тренинги. | <p>через день или ежедневно 8-10 процедур по 10-15 минут</p> <p>3-5 минут 3-5 минут</p> <p>с 1 дня, на протяжении всего курса, 10-15 процедур</p> <p>по 1-2мл\кг настоя или отвара 2-3 раза в сутки между приемами пищи, курс 20 дней</p> <p>2-3 раза в неделю, 1 час по возрастным группам</p> | <p>нормализация чувствительности и мышечного тонуса</p> <p>повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>повышение устойчивости к интеркуррентным заболеваниям</p> <p>формирование адекватного понимания здоровья и болезни</p> <p>подготовка к возможности сосуществования с отдельными проявлениями болезни</p> <p>восстановление социально-бытовой активности и способности к обучению</p> <p>выработка навыков общения личностный рост, релаксация</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Злокачественные опухоли костей (С 40-С 41). Состояние после ампутации или эндопротезирования сустава. Ранний реабилитационный период.</p> | <p>Осмотр онколога (лечащего врача). Осмотр ортопеда Общий анализ крови. Общий анализ мочи. ЭКГ Рентгенограмма культы. Выявление сопутствующей патологии. Осмотры специалистов: врача-реабилитолога, врача ЛФК, врача физиотерапевта, психолога. Оценка степени выраженности клинико-функциональных нарушений и ограничений жизнедеятельности по функциональным классам. Определение реабилитационного потенциала. Определение цели реабилитации. Определение клинико-реабилитационной группы.</p> | <p>МРТ (локализации опухоли). КТ грудной клетки. Остеосцинтиграфия с технецием. Консультация специалистов: - психотерапевта - невролога - стоматолога</p> | <p>1. Режим: - постельный - палатный - свободный 2. Диета: сбалансированное по белкам, жирам, углеводам, минеральным солям и витаминам питание, в пределах стола № 5, № 15. 3. Лекарственная: - нестероидные противовоспалительные средства: ацетилсалициловая кислота внутрь 15-60мг\кг в сутки, ибупрофен 10-50 мг\кг в сутки, индометацин 2-10мг\кг в сутки, целекоксиб 200мг в сутки внутрь (под контролем анализа крови и тромбоцитов); - анальгетики-антипиретики: метамизол внутрь 5-10мг\кг 3-4 раза в сутки, парацетамол внутрь 10мг\кг 2-3 раза в сутки, трамадол внутрь; - средства, улучшающие микроциркуляцию: пентоксифиллин 0,05-0,1 2раза в сутки внутрь или в\в 0,1-0,3 г в 250-300 мл изотонического р-ра или 5% р-ра глюкозы № 10-12, ксантинола-никотинат внутрь по 0,15г 3 раза в день или в\м 0,3 г (2 мл) 1-3 раза в сутки; - венотоники: троксерутин местно 2% гель при нарушении венозного оттока в культе, внутрь 0,3 г в день, курс 10-14</p> | <p>по показаниям 1-7 день после операции с 8-го дня индивидуально постоянно постоянно по показаниям с учётом выраженности болевого синдрома, воспалительных изменений в культе</p> | <p>уменьшение интенсивности болевого синдрома уменьшения отека тканей культы профилактика трофических осложнений стимуляция процессов регенерации нормализация кровообращения и лимфооттока в культе</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|---|
| | | | <p>дней или в\м по 0,5г через день 7-10 инъекций; - витаминные препараты: токоферол внутрь 0,025-0,1г в сутки, кислота никотиновая 0,005-0,03 г 2-3 раза в день, курс 2-3 недели; - препараты кальция: холекальциферол по 1 таб. 1-2 раза в сутки.</p> <p>Местно: обработка культи 3% спиртовым раствором борной кислоты, слабым раствором перманганата калия, 1% раствором бриллиантового зеленого.</p> <p>4. Лечение положением: коррегирующие позы для туловища и конечностей</p> <p>5. ЛФК</p> <p>5.1 Дыхательная гимнастика (статическая и динамическая)</p> <p>5.2 Лечебная гимнастика - пассивно-активная гимнастика - специальные упражнения - общеукрепляющая гимнастика для непораженных конечностей</p> | <p>с 1 дня, частая смена положения ампутационной культи, не реже, чем через 2 часа днем и 3-4 часа в ночное время</p> <p>с 1-го дня, ежедневно на протяжении всего курса по 10-15 минут</p> <p>индивидуально по показаниям с 2-3 дня 15-45 минут</p> | <p>стимуляция процессов регенерации</p> <p>профилактика инфекционных осложнений</p> <p>профилактика трофических осложнений</p> <p>нормализация функции внутренних органов</p> <p>полное или частичное восстановление опорно-двигательной функции, способности к самообслуживанию</p> <p>профилактика гипотрофии мышц культи</p> <p>восстановление нормальной биомеханики ходьбы</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|---|--|---|
| | | | <p>5.3 Гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в бассейне, лечебное плавание)</p> <p>5.4 Занятия на тренажерах под контролем ЧСС, самочувствия</p> <p>5.5. Прогулки на улице</p> <p>6. Массаж</p> <p>7. Эрготерапия: - тренировка тонкой моторики и чувствительности - тренировка навыкам самообслуживания</p> <p>8. Терапия занятостью: - игры на месте: мозаика, игра в шашки, шахматы, нарды; - лепка из пластилина, глины; - бисероплетение, вышивание; - малоподвижные игры</p> <p>9. Водолечение:</p> <p>9.1 Вихревые ванны для конечности</p> <p>9.2 Души: - душ циркулярный - душ веерный</p> | <p>индивидуально по показаниям ежедневно или через день, 30-40 минут</p> <p>индивидуально по показаниям</p> <p>по показаниям ежедневно, 30-45 мин</p> <p>индивидуально по показаниям</p> <p>с 8 дня: ежедневно по 15-20 минут, 1-2 раза в день</p> <p>индивидуально ежедневно 1-2 раза в день, 30—45 минут</p> <p>индивидуально по показаниям ежедневно или через день, 15-30 минут</p> <p>ежедневно или через день, 3-5 минут</p> | <p>увеличение силы мышц конечностей</p> <p>увеличение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>нормализация мышечного тонуса</p> <p>улучшение мелкой моторики</p> <p>улучшение координации движений</p> <p>улучшение концентрации внимания</p> <p>улучшение микроциркуляции в тканях и лимфооттока</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|---|----|--|---|--|
| | <p>Психодиагностика: - выявление личностных особенностей пациента и его родителей; - выявление отклонений; - исследование механизмов защиты, стратегии преодоления кризисных ситуаций; - исследование типа реакций на болезнь, отношения к обследованию и лечению; - исследование рентных установок, вторичной выгоды заболевания; - исследование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, особенностей поведения.</p> | | <p>10. Аэротерапия - кислородный коктейль - аэроароматерапия</p> <p>11. Ингаляции (по показаниям: при постинтубационных осложнениях дыхательных путей, застойных явлениях в легких) с противовосполительными и бронхолитическими препаратами.</p> <p>12. Фитотерапия: фитогор витаминный сбор общеукрепляющий сбор</p> <p>12. Психокоррекция: индивидуальные занятия; групповые занятия; тренинги.</p> | <p>с 1 дня, на протяжении всего курса, 10-15 процедур</p> <p>по показаниям, ежедневно, курс 8-10 процедур</p> <p>по 1-2мл\кг настоя или отвара 2-3 раза в сутки между приемами пищи, курс 20 дней</p> <p>2-3 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час</p> | <p>санация дыхательных путей</p> <p>повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>формирование адекватного понимания здоровья и болезни</p> <p>подготовка к возможности сосуществования с отдельными проявлениями болезни</p> <p>восстановление социально-бытовой активности.</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---|---|---|---|--|---|
| Состояние после завершения специально-го лечения злокачественных новообразований у детей (С 00 – С97) | <p>Осмотр лечащего врача (гематолога, онколога)</p> <p>Общий анализ крови. Анализ крови биохимический. Общий анализ мочи. ЭКГ</p> <p>УЗИ органов брюшной полости.</p> <p>Выявление сопутствующей патологии.</p> <p>Осмотры специалистов: врача-реабилитолога, врача ЛФК, врача физиотерапевта, психолога.</p> <p>Оценка степени выраженности клинико-функциональных нарушений и ограничений жизнедеятельности по функциональным классам.</p> <p>Определение реабилитационного потенциала.</p> <p>Определение цели реабилитации.</p> <p>Определение клинико-реабилитационной группы.</p> | <p>Осмотр специалистов (по показаниям):</p> <ul style="list-style-type: none"> - эндокринолога - невролога - гинеколога - офтальмолога - ортопеда -стоматолога -отоларинголога <p>Исследование крови на маркеры гепатитов, простого герпеса и др. инфекций (по показаниям)</p> <p>Исследование крови на гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин, тиреотропный гормон), гормон роста, половые гормоны - по показаниям.</p> <p>УЗИ сердца.</p> <p>УЗИ щитовидной железы</p> <p>УЗИ органов малого таза</p> | <p>1.Режим:</p> <ul style="list-style-type: none"> - палатный - свободный <p>2. Диета: сбалансированное по белкам, жирам, углеводам, минеральным солям и витаминам питание в пределах стола № 15 или № 5, При наличии сопутствующей патологии - соответствующая диета.</p> <p>3. Лекарственная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминные препараты: ретинол в возрастных дозировках, токоферол внутрь 0,025-0,1г в сутки, аскорбиновая кислота 0,25-0,5г в сутки <p>3. ЛФК</p> <p>3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика</p> <p>3.2 Лечебная гимнастика (общеукрепляющие упражнения)</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные занятия -малогрупповые занятия <p>3.3. Занятия на тренажерах общего типа.</p> <p>Методические рекомендации: под контролем ЧСС, АД, самочувствия, нагрузка и интенсивность занятий определяется индивидуально.</p> | <p>индивидуально по показаниям</p> <p>постоянно</p> <p>3-4 недели</p> <p>с 1-го дня курса ежедневно 10-15 минут</p> <p>индивидуально по показаниям ежедневно 15-45минут</p> <p>индивидуально по показаниям, по 15-20 минут через день,</p> | <p>восстановление нарушенных функций жизнедеятельности, способности к обучению, социально-бытовой активности</p> <p>нормализация веса</p> <p>повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>коррекция осанки, профилактика нарушения осанки</p> <p>улучшение функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем</p> <p>повышение толерантности к физическим нагрузкам</p> <p>тренировка силы и выносливости мышц</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|---|---|--|--|
| | | <p>R- грамма и КТ грудной клетки по протоколу лечения основного заболевания</p> | <p>3.4 Гидрокинезотерапия: (лечебная гимнастика в воде или лечебное плавание)</p> <p>3.5. Прогулки на улице, дозированная ходьба, терренкур</p> <p>3.6. Спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, танцы и т.д.).</p> <p>4. Массаж лечебный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классический - рефлекторный <p>5. Эрготерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренировка тонкой моторики и чувствительности <p>6. Терапия занятостью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры на месте: мозаика, игра в шашки, шахматы, нарды; - лепка из пластилина, глины; - бисероплетение, вышивание; - малоподвижные игры | <p>индивидуально по показаниям, ежедневно или через день 30-45 минут</p> <p>ежедневно по 30-45 минут</p> <p>индивидуально по показаниям ежедневно или через день по 20-45 минут</p> <p>индивидуально по показаниям 25-35 минут 15-20 минут 10-15 процедур</p> <p>ежедневно по 15-20 минут, 1-2 раза в день</p> <p>индивидуально ежедневно 1-2 раза в день, 30—45 минут</p> | <p>укрепление мышц туловища, конечностей</p> <p>повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса</p> <p>восстановление социально-бытовой активности</p> <p>улучшение мелкой моторики</p> <p>улучшение концентрации внимания</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|---|----|---|---|--|
| | <p>Психодиагностика: - выявление личностных особенностей пациента и его родителей; - выявление отклонений; - исследование механизмов защиты, стратегии преодо-</p> | | <p>7. Водолечение: 7.1 Души: -подводный душ-массаж - душ циркулярный - душ веерный</p> <p>8. Аэротерапия - кислородный коктейль - аэроароматерапия</p> <p>9. Ингаляции</p> <p>10. Фитотерапия -витаминный сбор -седативный сбор -желчегонный сбор</p> <p>11. Психокоррекция: индивидуальные занятия; групповые занятия; тренинги.</p> | <p>индивидуально по показаниям 8-10 процедур ежедневно или через день 15-20 минут 3-5 минут 3-5 минут</p> <p>с 1 дня, на протяжении всего курса, 10-15 процедур</p> <p>по показаниям, 8-10 процедур</p> <p>индивидуально по показаниям ежедневно по 1-2мл\кг настоя или отвара 2-3 раза в сутки между приемами пищи, курс 20 дней</p> <p>2 раза в день ежедневно 2 недели</p> | <p>повышение адаптационных и иммунных способностей организма</p> <p>улучшение функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем</p> <p>санация очагов хронической инфекции носоглотки</p> <p>повышение устойчивости к интеркуррентным заболеваниям</p> <p>формирование адекватного понимания здоровья и болезни,</p> <p>подготовка к возможности сосуществования с отдельными проявлениями болезни</p> |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|---|----|----|----|---|
| | <p>ления кризисных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование типа реакций на болезнь, отношения к обследованию и лечению; - исследование рентных установок, вторичной выгоды заболевания; - исследование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, особенностей поведения. | | | | <p>адекватная оценка своего положения</p> <p>готовность к обучению и получению профессионального образования</p> <p>восстановление социально-бытовой активности</p> <p>коррекция отклонений поведения (в т.ч. агрессивного)</p> <p>выработка навыков общения, личностный рост, релаксация</p> |

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
упражнений лечебной гимнастики для больных гемофилией.

Упражнения для коленного сустава

1. Исходное положение (далее ИП) - сидя в постели, мышцы ноги расслаблены. Пассивные смещения надколенника в стороны, вверх, вниз. Темп медленный (8-10 раз).
2. ИП - лежа на спине, больная нога полусогнута, поддерживается руками за бедро или упирается на валик. Сгибание и разгибание ноги в коленном суставе с отрывом пятки от кровати. Темп медленный (6-8 раз).
3. ИП - сидя или лежа на спине, ноги вытянуты, опора на пятки. Сгибание ноги в колене, скользя пяткой на себя и затем разгибание, пятка скользит от себя. Темп упражнений медленный (6 – 8 раз).
4. ИП - сидя на краю кровати, ноги опущены: а) сгибание и разгибание больной ноги в коленном суставе с помощью здоровой. Темп медленный (10-20 раз); б) активное попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Темп средний (10-12 раз).
5. ИП - лежа на животе. Сгибание больной ноги в коленном суставе с постепенным преодолением сопротивления груза массой от 1 по 2 кг. Темп медленный (10-12 раз).
6. ИП - стоя с опорой о спинку кровати. Поднять вперед согнутую в коленном суставе больную ногу, разогнуть, опустить. Темп медленный и средний (8-10 раз).

Упражнения для голеностопного сустава и суставов стопы

1. ИП - лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленных суставах ногами. Сгибание и разгибание пальцев стоп (активно пассивно). Сгибание и разгибание стопы здоровой ноги и больной попеременно и одновременно. Круговые движения в голеностопных суставах здоровой ноги и больной попеременно и одновременно. Поворот стопы внутрь и наружу. Разгибание стопы с увеличением объема движений с помощью тесьмы с петлей. Темп упражнений медленный, средний или меняющийся (10-12 раз).

2. ИП - то же. Носки ног положены один на другой. Сгибание и разгибание стопы с сопротивлением, оказываемым одной ногой при движении другой. Медленный темп (10-12 раз).
3. ИП - сидя со слегка согнутыми в коленных суставах ногами. Захватывание пальцами ноги мелких предметов (шарики, карандаши и т. п.).
4. ИП - сидя: а) стопы обеих ног на качалке. Активное сгибание и разгибание – здоровой ноги и пассивное - больной. Темп медленный и средний (10-15 раз), б) стопа больной ноги на качалке. Активное сгибание и разгибание стопы. Темп медленный и средний (10-15 раз).
5. ИП - стоя, держась за рейку гимнастической стенки, или стоя руки на пояс. Поднимание на носки и опускание на всю стопу. Поднимание носков и опускание на всю стопу. Темп медленный (8-10 раз).
6. ИП - стоя на 1-2-й рейке гимнастической стенки, держась руками на уровне груди. Пружинящие движения на носках, стараться как можно ниже опускать пятку. Темп медленный (10-12 раз).

Упражнения для укрепления силы мышц ног.

1. ИП - сидя на стуле, со слегка согнутыми в коленных суставах ногами, стопы на полу. Разгибание ноги в коленном суставе, приподнимая ногу и удерживая конечность в течение нескольких секунд. Темп медленный (8-10 раз).
2. ИП - лежа на спине с валиком, подложенным под колено и грузом (0,5-1,0 кг) закрепленным на лодыжке больной ноги. Разогнуть ногу в коленном суставе, приподнимая над полом и удерживать ее в таком положении несколько секунд. Темп медленный (6-8 раз).
3. ИП - стоя, равномерно опираясь на обе ноги. Полуприседания. Темп медленный (10-12 раз).
4. ИП – стоя, спина прижата к стене, ноги на ширине плеч. Скольжение туловища вниз вдоль стены до появления болевых ощущений и удерживать в таком положении несколько секунд. Темп медленный (6- 8 раз).
5. ИП - стоя лицом к ступеньке или лестнице. Встать на ступеньку пораженной ногой (колено прямо), перенести вес всего тела на ногу (10-12 раз).
6. ИП - стоя на ступеньке, готовясь к шагу вниз. Шаг вниз, начиная со здоровой ноги, постепенно сгибая пораженную ногу в коленном суставе. Темп медленный (10-12 раз)

7. ИП – стоя на здоровом колене, больная нога согнута в коленном суставе, стопа на полу. Приподнимание, опираясь на больную ногу, без помощи рук. Темп медленный (6-8 раз).

Методические рекомендации: все упражнения выполняются в медленном темпе, не должны вызывать болевых ощущений. Кратность повторений может быть индивидуальной.

Упражнения на проприоцепцию

1. ИП - стоя на пораженной ноге, здоровая нога полусогнута в колене. Удерживать равновесие, стоя на одной ноге.
2. ИП - стоя на пораженной ноге, здоровая нога полусогнута в колене, глаза закрыты. Удерживать равновесие с закрытыми глазами, стоя на одной ноге.
3. ИП - стоя на пораженной ноге, на неустойчивой поверхности (на деревянной плашке, куске пенопласта), здоровая нога полусогнута в колене. Удерживать равновесие, стоя на одной ноге.
4. ИП - стоя на пораженной ноге, на неустойчивой поверхности (на деревянной плашке, куске пенопласта) с закрытыми глазами, здоровая нога полусогнута в колене. Удерживать равновесие, стоя на одной ноге.

Упражнения для локтевого сустава.

1. ИП - сидя в удобном положении, рука и кисть на поверхности стола, согнута в локтевом суставе. Медленно сгибаем и разгибаем руку в локтевом суставе, кисть скользит по поверхности стола (10-15 раз).
2. ИП - сидя в удобном положении, рука с грузом (0,3 – 0,5 кг) лежит на поверхности стола, прижата к туловищу и согнута в локтевом суставе. Вращение (супинация, пронация) не отрывая руку от туловища. Темп медленный (10-15 раз).
3. ИП - сидя в удобном положении, рука согнута в локтевом суставе, кисть на поверхности стола. Вращение руки ладонью вверх, вниз (супинация, пронация). Темп медленный (10-15 раз).
4. ИП - сидя, кисть на столе, локоть у края стола. Разгибание (выпрямление) руки в локтевом суставе, при помощи здоровой руки.
5. ИП - здоровая рука под предплечьем больной руки. Надавливание предплечьем пораженной руки на здоровую, постепенно увеличивая силу давления (10-12 раз).

6. ИП – сидя или лежа на спине, рук согнута в локтевом суставе, кисть касается плеча, локоть вверх. Разгибание руки в локтевом суставе, руку вверх (6-8 раз).
7. ИП – сидя или лежа на спине, рука с грузом (0,3-0,5 кг) согнута в локтевом суставе, локоть вверх. Разгибание руки в локтевом суставе, руку с грузом вверх. Темп медленный (6-8 раз).
8. ИП – опираясь руками в пол, руки выпрямлены, ноги выпрямлены или опираясь на колени. Отжимания от пола. Темп медленный. Количество повторений индивидуально.

Упражнения при кровоизлиянии в пояснично-подвздошную мышцу.

1. ИП – полусидя или лежа в кровати с валиком под коленом, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах, пальцы ног вытянуты, мышцы живота напряжены. Разгибание больной ноги до чувства легкого напряжения в области бедра (пахы), поддерживая конечность руками в случае необходимости, переместить подушку или валик под бедро и расслабить ногу в таком положении. Повторять упражнение каждый час в медленном темпе.
2. ИП – лежа на животе. Расслабление мышц бедра и спины.
3. ИП – лежа на спине, обе ноги согнуты в коленных суставах, мышцы живота напряжены. Опираясь пятками, приподнимать бедра над поверхностью кровати до легкого напряжения в паху, удерживать несколько секунд с последующим расслаблением, спина - прямая. Темп медленный (6-8 раз).
4. ИП – стоя возле ступеньки (высота 10-15 см). Поставить больную ногу на ступеньку сбоку, опираясь на здоровую ногу на ступеньке, сделать шаг здоровой ногой рядом со ступенькой. Спину держать ровно. Темп медленный (10-12 раз).
5. ИП – лежа на спине, больная нога прямо, здоровая — согнута в коленном суставе. Притягивать колено здоровой ноги к груди, в случае необходимости, помогая себе руками, больная нога лежит на поверхности. Темп медленный (10-12 раз).

Упражнения для тазобедренного сустава

1. ИП - лёжа на спине, держась руками за привязанный к спинке кровати шнур. Переход в положение полусидя и сидя. Темп медленный (5-6 раз).
2. ИП - лежа на спине или стоя. Круговые движения прямой ногой наружу и внутрь. Темп только медленный (6-8 раз).

3. ИП - лежа на спине, взявшись руками за края кровати: а) попеременное поднятие прямых ног; темп медленный (6-8 раз); б) круговые движения поочередно ногой правой и левой. Темп медленный (3-5 раз).
4. ИП - лежа на боку, больная нога сверху. Отведение ноги. Темп медленный (4-8 раз).
5. ИП - стоя боком к спинке кровати, опираясь на нее рукой: а) поднятие ноги вперед и отведение ее назад; б) отведение ноги и руки в сторону. Темп только медленный (8-10 раз).
6. ИП - стоя, носки вместе. Наклон вперед, стараться достать пол концами пальцев или ладонями. Темп средний (12-16 раз).

Упражнения для всех суставов нижней конечности

1. ИП - лежа на спине, стопа больной ноги на мяче. Перекатывание мяча к туловищу и в ИП. Темп медленный (5-6 раз).
2. ИП - лежа на спине, взявшись руками за края кровати. «Велосипед». Темп средний (20-30 раз).
3. ИП - стоя лицом к спинке кровати с опорой руками: а) попеременное поднятие ног вперед, сгибая их в коленных и тазобедренных суставах. Темп медленный (8-10 раз); б) полуприседание. Темп медленный (8-10 раз); в) глубокое приседание. Темп медленный (12-16 раз).
4. ИП - стоя, больная нога на шаг вперед. Сгибание больной ноги в колене и наклон туловища вперед до положения «выпад». Темп медленный (10-12 раз).
5. ИП - стоя лицом к гимнастической стенке. Лазание по стенке на носках с дополнительными пружинящими приседаниями на носке больной ноги. Темп медленный (2-3 раза).
6. ИП - вис спиной к гимнастической стенке: а) попеременное и одновременное поднятие ног, согнутых в коленных суставах; б) попеременное и одновременное поднятие прямых ног. Темп медленный (6-8 раз).