

## Тема занятия: «Школа для пациентов перенесших острое нарушение мозгового кровообращения»

*Восстановительный период после инсульта подразделяется на 3 стадии:*

- раннюю (до 6 месяцев с момента цереброваскулярного нарушения);
- позднюю (6–12 месяцев);
- остаточные явления (после года).

### *Реабилитационные мероприятия.*

1. Лечение положением (для профилактики контрактур)
2. Лечебная гимнастика (активная и пассивная)
3. Массаж
4. Обучение ходьбе и самообслуживанию.

#### **Лечение положением.**

Цель - предупреждение развития контрактур (тугоподвижности) при нарастании тонуса мышц паретичных конечностей.

Мышцы, где тонус повышен, должны быть растянуты.

#### **Пассивные движения.**

Осуществляют методист лечебной гимнастики или родственники, без активного участия самого пациента.

Пассивные движения осуществляются: во всех суставах паретической руки и ноги, начиная с крупных.

Движения проводят в медленном темпе и в полном объёме по 5-10 движений в каждом суставе. Несколько раз в день.

#### **Массаж.**

Начинают : на руке - с плеча и вниз, на ноге - с бедра и вниз.

Массаж мышц с повышенным тонусом – лёгкое поглаживание

Массаж их «антагонистов» – растирание и неглубокое поглаживание

**Кинезотерапия (ЛФК)** - это лечебные движения, направленные на разработку и улучшения подвижности крупных и мелких суставов, сегментов позвоночника, увеличения эластичности сухожилий, мышечной ткани.

Бытовая реабилитация, включая обучение навыкам самообслуживания.

Пользование ключами, электрической и газовой плитой, выполнение домашних работ, покупки в магазине)

#### **Упражнения для руки после инсульта.**

1. Пальцы в замок. Поднимать руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводить сцепленные руки в стороны.

Упражнение выполнять до легкого утомления.

2. Руку тянуть к противоположному уху. Выполнять поочередно правой и левой руками.

3. Одновременно тянуть обе руки к противоположным ушам - крест – накрест.

### **Упражнения для разработки мелких движений пальцев рук**

1. Растирать и разминать каждый палец пальцами другой руки в течение 10 – 20 секунд.

2. Если Вы лежите, то положить кисти рук ладонями вниз на грудь или живот.

А вообще-то гимнастика выполняется в положении сидя, кисти лежат ладонями вниз на бёдрах около колен.

Пальцы немного раздвинуть. Начать поднимать по одному пальцу обеих рук по очереди. Ничего, если одна рука не работает, для того и гимнастика, чтобы разрабатывать.

Начать с мизинца, закончить большим пальцем, затем пройти в обратном направлении.

Потом перевернуть кисти ладонями вверх и повторить. Выполнить всё упражнение не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше раз повторять.

3. Исходное положение – то же самое. Каждым пальцем по очереди (на обеих руках одновременно) покрутить сначала в одну сторону, затем – в другую.

Потом ладони перевернуть и упражнение повторить.

Эти движения не совсем просто даются даже здоровым людям. А ведь именно мелкая моторика улучшает работу мозга. Поэтому упражнение полезно абсолютно всем.

Повторять не менее 7 раз.

### **Упражнения для разработки мелких движений пальцев рук**

Сильно растопырить все пальцы, потом сжать кисть в кулак.

Повторить каждой рукой 5 раз.

Сидя или лёжа, пошевелить пальцами ног. Потянуть пальцы к себе и раздвинуть их, потом – от себя и сжать.

Повторить 10 раз.

Соединить кисти обеих рук в замок. Поочередно поднимать одноимённые пальцы обеих рук (большой палец на левой руке и большой палец на правой, потом указательный на левой и указательный на правой, и так далее), затем в обратном порядке.

Повторить 10 раз.

Схематичные примеры зарядки:



### Восстановление пальцев рук после инсульта



### Упражнения для ног после инсульта

Положение лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Голова - по средней линии.

1. Поднять одну ногу, пятку поместить на колено противоположной ноги, поставить стопу за колено, сохраняя вертикальное положение согнутой в коленном суставе ноги (на колено - за колено).

2. Тянуть носки стоп на себя - от себя, подтягивать ноги к животу, одновременно сгибая и перекрещивая их.

### Упражнения в положении на животе

1. Корпус лежит ровно, без уклонов в ту или иную сторону; ноги на ширине плеч пятками внутрь, носками наружу; руки согнуты в локтевых суставах с опорой на предплечья, большая

кисть- под здоровой с выпрямленными пальцами.

2. Опираясь на предплечья, приподнять голову и смотреть перед собой, удерживая такое положение в течение нескольких секунд.

3. Двигать ногами, как при ползании по-пластунски, при этом обязательно следить, чтобы при сгибании ног в тазобедренном и коленном суставах стопа сгибалась кочергой, а при разгибании носок тянулся, «как у балерины».

### Упражнения сидя

1. Следить глазами за предметом с поворотом и без поворота головы

2. Тянуть руку к противоположному уху (см. упражнения для рук).

3. Болтать ногами вперед-назад по отдельности и скрестив ноги.

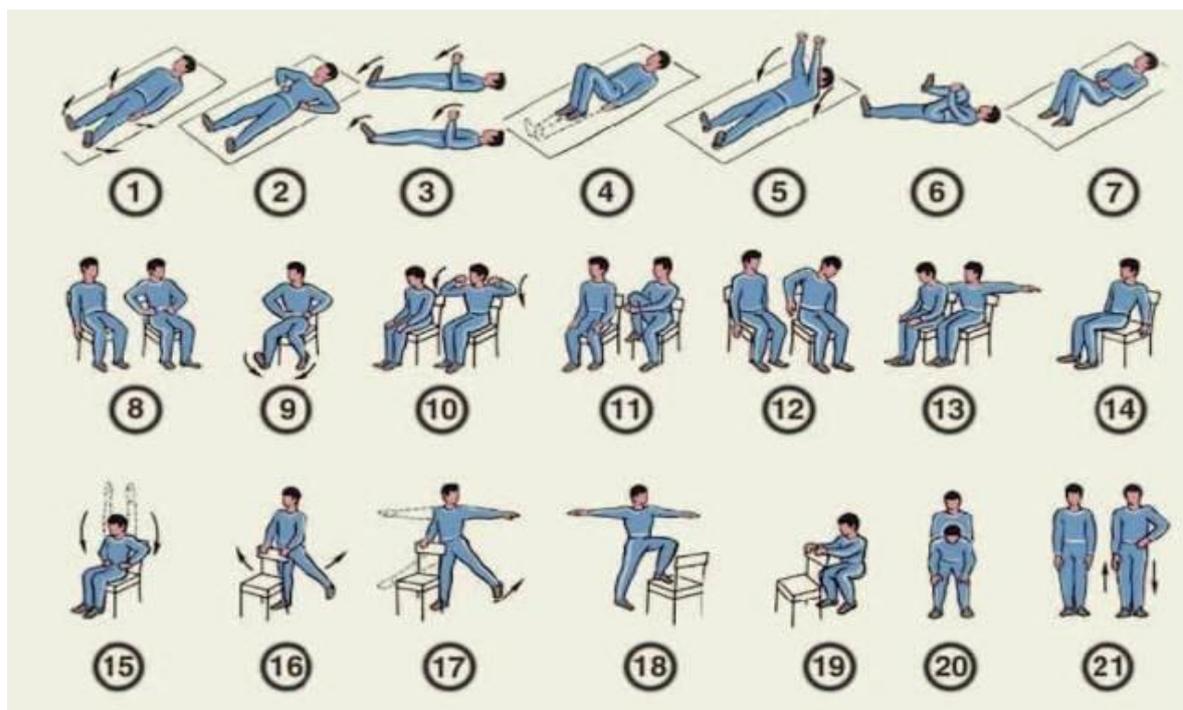
4. Топать ногами, высоко поднимая колени

### Рисование

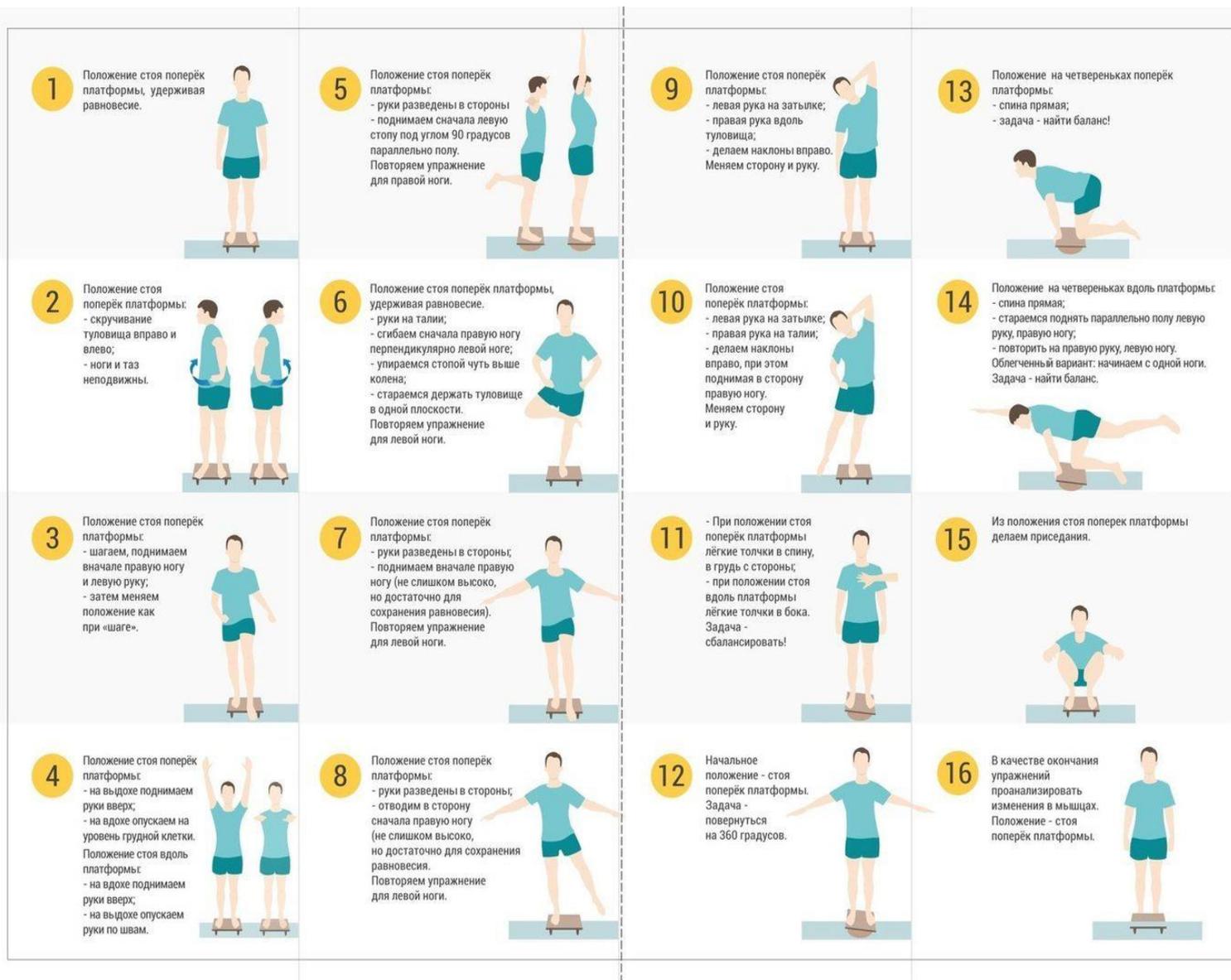
1. По точкам

Нужно единить точки согласно инструкции под рисунком. Выполнять задания следует следующим образом: карандаш или ручка не отрывается от листа бумаги, лист фиксируется, и его положение не изменяется

2. Соединить точки для того, чтобы получился заверченный рисунок.



Схематичные примеры зарядки:



## Электростимуляция нервно-мышечного аппарата.

**Борьба со спастичностью**, включая прием миорелаксантов, тепловые процедуры (аппликации парафина, озокерита), избирательный или точечный массаж.

Профилактика контрактур, возникающих на фоне постинсультных трофических изменений суставов (артропатии), включая теплотечение (аппликации парафина, озокерита), обезболивающие электрофизиопроцедуры (СМТ, ДД-токи, ЧЭНС, электро- или фонофорез лекарственных веществ). 6. Ортопедические мероприятия: использование лонгеток, специальных приспособлений для ходьбы, ортопедической обуви

При речевых нарушениях: занятия с логопедом-афазиологом по восстановлению речи, чтения, письма, счета.

## Упражнения, направленные на разработку губ:

максимальное вытягивание губ в трубочку; захватывание одной губой другой, затем наоборот; оттягивание губ пальцами в стороны, вверх и вниз; широкая улыбка, ее чередование с грустным выражением лица, опущенными углами губ.

### Упражнения для разработки языка:

максимальное высовывание языка из ротовой полости; поочередное касание языком неба, затем ложа под языком; облизывание губ циркулярными движениями, сменяя сторону вращения; закругление языка назад как можно дальше; движения языка по внутренней поверхности щек и губ в разных направлениях.



### Ключевые компоненты успеха в реабилитации!

1. Регулярная лечебная физкультура.
2. Специальные упражнения для восстановления речи и памяти.
3. Активная позиция пациента и членов его семьи.

### Профилактика повторных инсультов!

- Нормализация артериального давления, постоянный прием гипотензивной терапии.
- Антисклеротическая диета и прием препаратов
- Препараты, уменьшающие возможность образования тромбов (малые дозы аспирина, клопидогрел)
- Препараты, улучшающие функции головного мозга.