

В этой статье мы расскажем, зачем заниматься физической реабилитацией, какую пользу она приносит, а также предоставим комплекс упражнений после инсульта, которые можно делать самостоятельно на дому.

Последствия инсульта

Инсульт — это нарушение мозгового кровообращения, вызванного:

1. закупоркой кровеносного сосуда;
2. сужением просвета сосуда;
3. кровоизлиянием в мозг под воздействием высокого артериального давления.

Когда это происходит, часть мозга не может получать необходимые питательные вещества и кислород, из-за этого клетки мозга умирают.

Мозг — чрезвычайно сложный орган, если происходит инсульт, и кровоток не может достичь области, которая контролирует определенную функцию тела, эта часть тела не будет работать должным образом.

Последствия, вызванные инсультом, у каждого человека проявляются по-разному.

Основные нарушения после инсульта включают:

1. слабость, парез или паралич конечностей левой стороны тела или правой;
2. нарушение чувствительности;
3. проблемы с моторикой пальцев;
4. постинсультная спастичность;
5. пониженный мышечный тонус;
6. проблемы с контролем или координацией движений;
7. отеки;
8. недержание или задержка мочи;
9. потеря памяти;
10. проблемы с речью и глотанием;
11. нарушение зрения;
12. повышенная утомляемость;
13. снижение концентрации внимания;
14. психологические проблемы.

Логопедические упражнения, тренировки памяти, лечебная гимнастика после инсульта — это эффективные средства, с помощью которых пациенты, перенесшие инсульт, могут максимально ускорить свое восстановление, стать сильнее, улучшить качество своей жизни. **На сколько сильно изменится ваша жизнь до реабилитации и после.**

Физическая реабилитация пожилого человека при инсульте имеет физические преимущества и психологические.

Физические преимущества:

1. восстанавливаются силы;
2. повышается выносливость;
3. увеличивается скорость ходьбы;
4. улучшается баланс тела;
5. повышается способность выполнять повседневные рутинные действия;
6. снижается риск повторного инсульта.

Психологические преимущества:

1. улучшение настроения;
2. улучшение работы мозга;
3. отсутствие стресса;
4. повышение чувства собственного достоинства и уверенности в себе, которое может снизиться после инсульта;
5. работа с мотивацией — появление целей, к которым нужно стремиться.

После инсульта больной все основное время находится в постели. В этом состоянии уже необходима гимнастика для реабилитации после инсульта. Нужно лежать и на здоровой стороне тела, и на пораженной, распределяя правильно тяжесть тела.

Человек лежит на спине

1. выпрямить здоровые и пораженные конечности;
2. под пораженную руку подложить подушку.

Человек лежит на парализованной стороне тела

1. положить подушку под спину, лопатка находится вне подушки;
2. выпрямить пораженную руку ладонью вверх;
3. пораженную ногу выпрямить и немного согнуть колено;
4. здоровую ногу согнуть и положить на подушку впереди больной ноги.

Человек лежит на здоровой стороне тела

1. положить подушку под спину;
2. выпрямить пораженную руку, положить ее сверху подушки ладонью вниз;
3. здоровую ногу выпрямить и немного согнуть колено;
4. пораженную ногу согнуть и положить на подушку впереди здоровой ноги.

Положение тела больного человека стоит менять как можно чаще



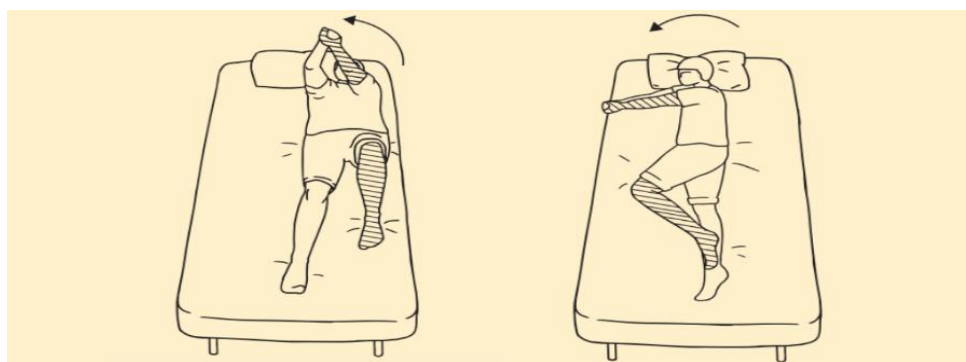
Повороты тела в постели

Первый шаг к восстановлению — это начать делать повороты в постели. На первых этапах больному должен кто-то помогать — специалист ЛФК, сиделка или родственник.

Как правильно поворачиваться в постели из положения лежа на спине на парализованную сторону

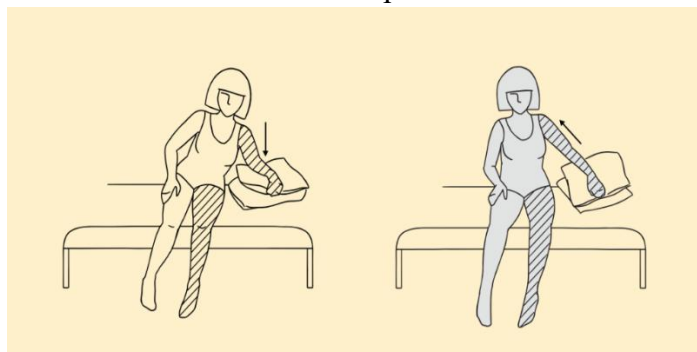
согните слабую ногу так, чтобы ступня стояла на кровати, или согните оба колена;

1. отодвиньте пораженную руку от туловища здоровой рукой;
2. поверните голову в сторону здоровой стороны тела;
3. отталкиваясь, поворачивайте колени и плечи на здоровую сторону.



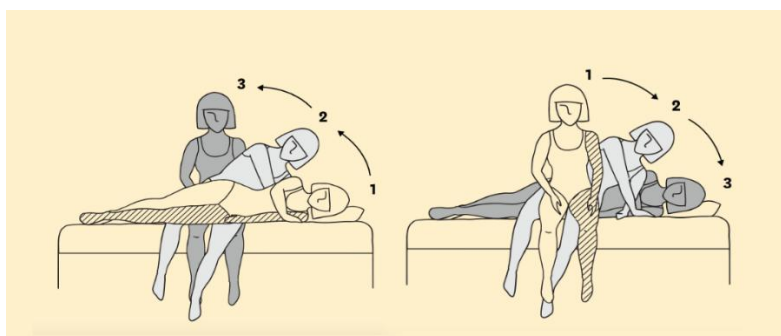
Техника, чтобы перейти из положения лежа в положение сидя

1. перевернитесь на пораженную сторону тела;
2. осторожно передвиньте обе ноги на край кровати;
3. обопритесь на кровать здоровой рукой;
4. приподнимайтесь и садитесь на кровати.



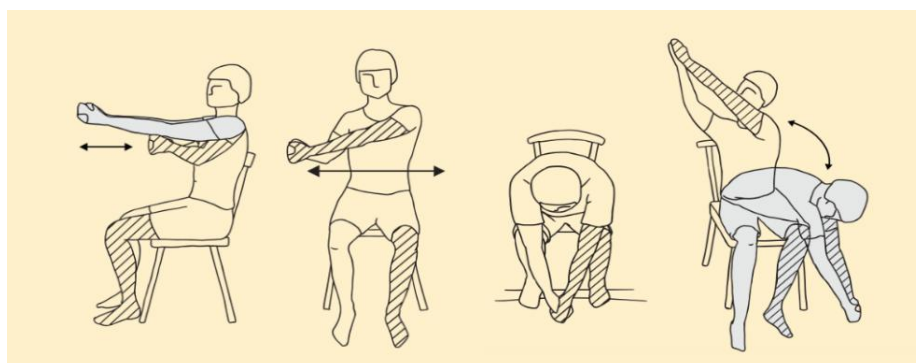
Техника, чтобы перейти из положения сидя в положение лежа

1. наклонитесь к своей больной стороне;
2. медленно опуститесь на пораженную руку, опираясь здоровой рукой на кровать;
3. поднимите ноги на кровать;
4. перевернитесь на спину.



Упражнение в положении сидя

1. сомкните руки в замок;
2. делайте «замком» движения вперед и назад, затем вправо и влево;
3. наклонитесь вперед и попробуйте дотянуться до пола;
4. затем сделайте наклоны вправо, посередине, влево;
5. постарайтесь дотянуться до пола и поднимитесь.

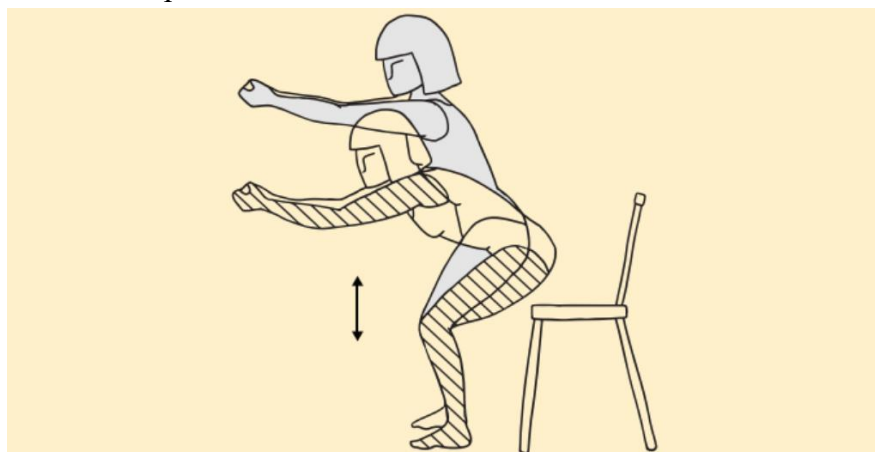


Как правильно встать и пересаживаться с кровати на стул в кресло-коляску

Встать человеку после инсульта необходимо. Изменение положения тела улучшает дыхание и работу сердца, предотвращает развитие пневмонии, пролежней и тугоподвижности суставов.

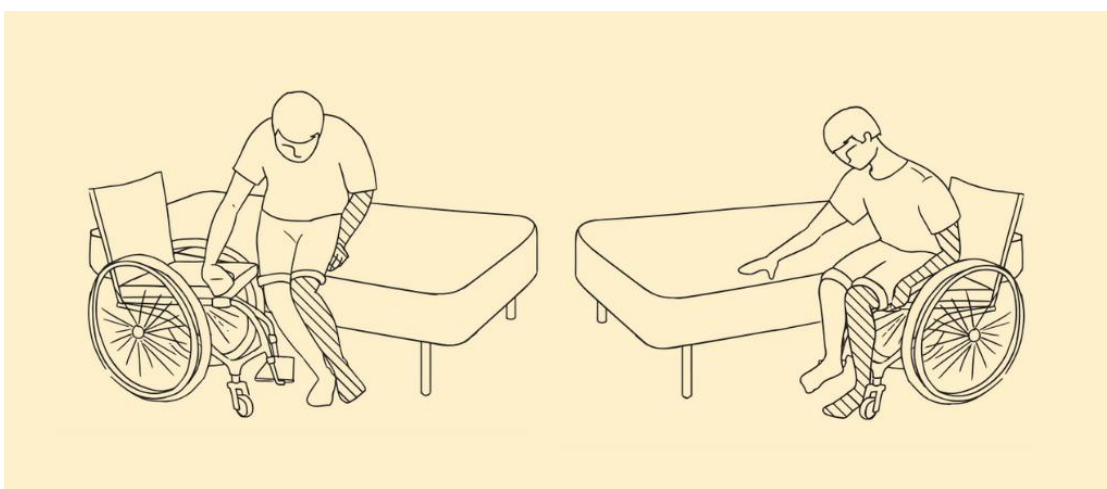
Как правильно встать

1. сядьте на край стула или кровати;
2. поставьте ноги на ширине плеч, подвиньте их к ножкам стула или опоре кровати;
3. обопритесь руками на подлокотник или сомкните руки в замок (зависит от состояния пациента);
4. наклонитесь и сделайте движение вперед;
5. встаньте и выпрямите ноги.



Как правильно пересаживаться с кровати на стул

1. встаньте с кровати;
2. повернитесь спиной к стулу, используя здоровую ногу;
3. садитесь на стул.

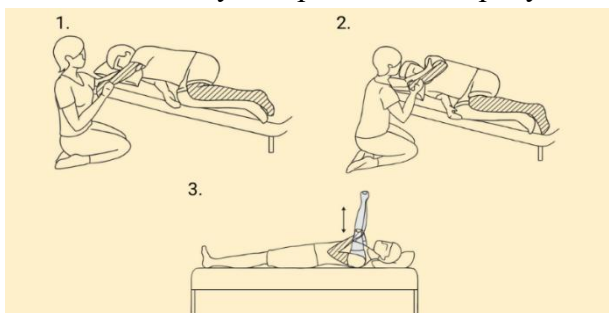


Упражнения для руки

Как только вы почувствуете прогресс, старайтесь в быту использовать больную руку, напрягая ее в домашних делах, одевании, купании, приготовлении пищи.

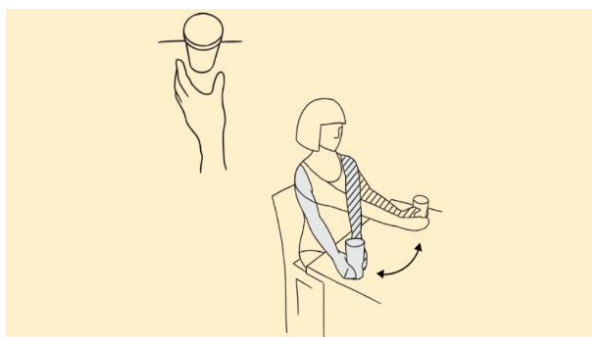
Движение рукой лежа в кровати

1. вытяните руку вперед;
2. двигайте ее назад, сгибая в локте;
3. лягте на спину;
4. сложите руки в замок;
5. тяните «замок» к потолку не превышая 90 градусов.



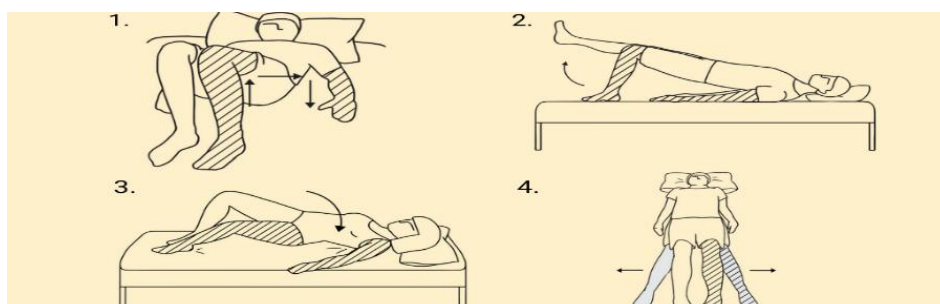
Передвижение предмета

1. сядьте за стол;
2. поставьте на стол стакан на расстоянии вытянутой руки;
3. попробуйте потянуться к объекту больной рукой;
4. положите здоровую руку на поврежденную руку, захватите стакан обеими руками и двигайте обе руки вокруг стола — влево и вправо.



Укрепление ног, лежа на спине

1. согните ноги в коленях;
2. выгните спину и поднимите здоровую ногу;
3. опуститесь на спину;
4. лежа на спине, разводите ноги в стороны и сводите их;
5. повторяйте не более 5 раз.



ежедневные упражнения для рук после инсульта

1. сгибайте и разгибайте кисть;
2. медленно поднимайте руку, держа в руках легкую чашку;
3. возьмите в руку чашку и попытайтесь удержать ее 20 секунд;
4. поднимайте чашку и ставьте ее на место;
5. делайте упражнение с полотенцем — складывайте и раскладываете его;
6. используйте пластилин. Сделайте шарик и перекачивайте его из здоровой руки в больную;
7. делайте упражнения для пальцев; постукивая, касайтесь каждым пальцем большого пальца;
8. катайте шарик по столу;
9. скомкайте бумагу;
10. пробуйте брать со стола мелкие предметы — монету или пуговицу.

Упражнения на укрепление ног

Встать с постели, вставать со стула, ходить и гулять после инсульта сложно или вообще невозможно. Чтобы вернуться к привычному укладу жизни, нужно восстанавливать движение ног, укреплять мышцы спины.

Лечебная физкультура, ориентированная на выполнение задач, с возрастающей сложностью, приводит к результатам — человек может быть самостоятельным и жить полноценную жизнь.

Упражнения на укрепления спины и ног подбирает специалист ЛФК, но некоторые занятия можно выполнять самостоятельно.