

## Лечение инсульта в восстановительный период

Раннее начало восстановительного лекарственного и нелекарственного лечения инсульта окупается сторицей, потому что в более поздние сроки начала лечения инсульта (после 1-3 лет), сохраняется стойкая утрата мозговых функций и компенсация происходит медленнее. В эти сроки реабилитацию можно проводить не только дома или в поликлинике. Лечение инсульта в восстановительном периоде лучше осуществлять в местных санаториях в привычном для больного климате, или в специализированных реабилитационных центрах.

В условиях санатория назначаются ванны (йодобромные, сульфидные, углекислые, кислородные, жемчужные, радоновые) в сочетании с психотерапией, аэротерапией, ЛФК и массажем. Высокой эффективностью обладают газовые ванны. В механизме лечебного действия важную роль играют пузырьки газа, вызывающие раздражение тактильных рецепторов кожи. Ванны так же обладают успокаивающим действием.

Существуют противопоказания к санаторно-курортному лечению: наличие эпилептических припадков, гипертоническая болезнь III стадии, когда стабилизировать цифры АД не удается, инфаркт миокарда в острой стадии, стойкие нарушения сердечного ритма, психотические нарушения, сахарный диабет, требующий инсулинотерапии.

Если в санаторий попасть не удастся, то нужно знать, как правильно восстанавливать свое здоровье, что можно делать и от чего стоит воздержаться. Очень хороши в эти сроки сон на свежем воздухе или веранде и дозированная физическая нагрузка. Двигательный режим включает в себя следующие элементы:

- утреннюю гимнастику;
- дозированные прогулки (лечебная дозированная ходьба);
- самостоятельные физические занятия.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в режиме, не вызывающем утомления. Не следует злоупотреблять излишней нагрузкой. Целесообразны дыхательные упражнения, обтирания, прогулки на свежем воздухе.

Лечебная ходьба назначается дозированно и осуществляется на совершенно ровной местности. Нужно избегать крутых спусков и подъемов. Длина маршрута от 150-200 м до 500-1000 м в условиях благоприятной погоды. Больного необходимо сопровождать. Темп ходьбы медленный - 40-50 шагов в минуту с отдыхом каждые 5-10 минут.

Самостоятельно лечебную гимнастику нужно делать ежедневно. Общий принцип ее базируется на постепенном увеличении нагрузки по индивидуальному плану. Самостоятельные физические занятия проводятся после инструкции врача ЛФК, который научит правильно делать упражнения. Целесообразна разработка мышц пальцев, кисти, стопы, обучение ходьбе, бытовым навыкам самообслуживания. Все упражнения выполняются в спокойном ритме с ограниченной амплитудой движений. Вес гимнастических снарядов (мячей, булав, палок) должен быть не более 1 кг. Лечебная гимнастика проводится под контролем врача. Особое внимание обращается на уровень АД, частоту пульса и дыхания. Критерием допустимой нагрузки считается повышение систолического давления на 10-15 мм рт. столба и такое же снижение диастолического АД. Пульс должен учащаться по сравнению с исходным не более, чем на 20 ударов в минуту.

Для разработки мышц можно привлечь специальные тренажеры, предназначенные для этого. Аппараты дают возможность отдельно воздействовать на каждый сустав или группу мышц. Полезны аппаратный вибромассаж, тренажеры для мышц спины, живота и поясницы. Число приборов велико, их перечень быстро пополняется. Какой из них следует выбрать данному пациенту, рекомендуется врачом ЛФК.

Таким образом, сочетание правильного двигательного режима, массажа, лечебной физкультуры и физиотерапии способствует выздоровлению после инсульта. Длительность реабилитации после инсульта определяется сроками восстановления нарушенных функций. Быстрое восстановление движений происходит в первые 6 месяцев, бытовые навыки и трудоспособность возвращаются в течение одного года. Нарушения речи компенсируются на протяжении 2-3 лет с момента развития инсульта.

Задачи курса реабилитации после инсульта определяются неврологическим дефицитом кровообращения для каждого конкретного больного. В одном случае необходимо улучшить движения в парализованных конечностях, в другом - восстановить речь, зрение, чувствительность или координацию. Важна психологическая реабилитация постинсультных больных. Человеку, перенесшему инсульт, нужно помочь психологически справиться со своим новым положением. Родным необходимо поддержать веру в успех лечения и рационально перераспределить обязанности в доме в новых условиях ограничения деятельности заболевшего члена семьи.

Таким образом, *основные принципы реабилитации после инсульта* состоят в следующем:

1. раннее начало процесса восстановления, с первых часов развития инсульта. Прежде всего, это правильная укладка пораженных

- конечностей, положение постинсультного больного в постели, массаж и ЛФК;
2. систематическое длительное лечение в течение месяцев, а иногда и лет. Не следует прерывать лекарственную и нелекарственную терапию и терять контакт с лечащим врачом;
  3. этапность и последовательность проводимых мероприятий наряду с комплексностью подхода к лечебному процессу. На определенном временном этапе выделяются конкретные задачи по восстановлению утраченных функций. Они конкретизируются и меняются по мере улучшения состояния здоровья. Применяется весь комплекс лечебных приемов: медикаменты, ЛФК, массаж, логопедотерапия, психотерапия, физиотерапия, ИРТ и другие методы;
  4. самым главным принципом реабилитации является активное участие больного и его семьи. От того, насколько правильно осуществляется это участие близких, зависит многое: будет ли компенсирован неврологический дефицит и насколько быстро пойдет выздоровление, чтобы вернуть человека к привычной жизни или уменьшить возможность стойкой утраты трудоспособности.

Когда здоровье восстановлено полностью или частично, необходимо позаботиться о *вторичной профилактике инсульта*. Мы постараемся научить пациентов, их близких и всех заинтересованных людей правильно и эффективно трудиться на благородном поприще помощи родственнику, перенесшему инсульт. Эти навыки не только помогут больному восстановить потерянное здоровье, но избежать повторного инсульта в будущем. Главное - полученные знания позволят и здоровым, и тем, кто относится к группе риска, исключить инсульт из своей жизни навсегда.

*Источник: <http://www.patronage.ru/insult/treatment.html>*