

Восстановительная гимнастика после инсульта

Казалось бы, о какой **лечебной гимнастике** может идти речь, когда человек только что выписался из больницы после перенесенного тяжелейшего заболевания — а **инсульт** несомненно является таковым.

Но это не так. И вот почему. Лечебное воздействие любых физических нагрузок основано на улучшении кровообращения, уменьшении застоев крови, усилении обменных процессов в миокарде. И добиться этого только с помощью лекарств практически невозможно. Лекарства должны быть поддержаны самим организмом, его внутренними ресурсами.

Разумеется, и выработать комплекс упражнений для постинсультного больного, и следить на первых порах за их выполнением должен врач, поскольку (не устанем повторять!) инсульт — болезнь категорически не домашняя. Но когда грозный враг немного отступил, мы все-таки можем понемногу начать заниматься утренней гимнастикой (разумеется, очень специфической, с учетом тяжести болезни, но все-таки гимнастикой!). Вот примерный комплекс упражнений. Начнем с той ситуации, когда больной еще не может двигаться самостоятельно и ему требуется помощь родных или медперсонала. Для этой категории больных разработан комплекс упражнений пассивной гимнастики.

Упражнения пассивной гимнастики.

1. Подвесьте неподвижную руку на полотенце и по 10—30 минут в день сгибайте, разгибайте, отводите в стороны, вращайте неподвижную конечность. Во время этой процедуры необходимо сделать 2—3 перерыва на 2—4 минуты.

2. Сшейте 40 см широкой резинки в виде кольца, наденьте ее на здоровую и больную конечности. Передвигая кольцо, последовательно тренируйте различные мышечные группы, разводя и сводя ноги и попеременно их поднимая. Или кольцо набрасывается на обе руки, приподнятые вверх, перед большим пальцем. Затем разгибайте кисти больного в лучезапястном суставе, а потом перекрестно их сгибайте.

Уложив больного на спину, обхватите руками его щиколотки и попеременно сгибайте и разгибайте ноги так, чтобы они скользили по кровати. Это упражнение помогает восстановлению навыков утраченной ходьбы.

Упражнения в положении лежа или сидя.

1. Двигать глазами сверху вниз и в стороны. Круговые движения глазами. Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. После окончания упражнений слегка погладить пальцами прикрытые веки и несколько раз моргнуть.
2. Сжимать и разжимать веки. По 10—15 раз в среднем темпе, с усилием.
3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе, по 5—6 раз в каждую сторону.
4. Лежа на спине, поднять руки вверх и ухватиться за спинку кровати. Распрямить плечи, словно подтягиваясь, выпрямив при этом ноги и вытянув носки. Выполнять в медленном темпе 5—6 раз.

Упражнения в положении сидя.

1. Откинуться на подушку, взяться руками за края кровати, ноги вытянуть. На счет 1—2 слегка прогнуться, отвести голову назад и сделать вдох; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение. Выполнять 4—6 раз.
2. Взяться руками за края кровати, ноги вытянуть. На счет 1 слегка приподнять левую ногу немного вверх, на счет 2 — опустить ее; на счет 3—4 сделать то же самое правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3—4 раза.
3. Откинуться на подушку, руки поднять вверх, ноги вытянуть. На счет 1—2 согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед — выдох; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение; на счет 5—8 — сделать то же, сгибая правую ногу. Выполнить 3—4 раза.
4. Сесть в постели прямо. Отводя руки назад, поднимая голову и выпрямляя спину, свести лопатки. Выполнить 5—6 раз.

Комплекс упражнений стоя (1).

1. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 руки поднять вверх ладонями наружу и слегка потянуться — вдох; на счет 3 опустить руки вниз и писать ими круг — выдох; на счет 4 возвратиться в исходное положение. Выполнять 4—6 раз в среднем темпе.
2. Встать, руки на поясе, ноги врозь. На счет 1—2 — повернуться влево, руки в сторону — вдох; на 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох; на 5—8 — сделать то же самое в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 4—5 раз.
3. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 присесть, не отрывая пяток от пола и немного наклонившись вперед, отвести руки назад — вдох; на счет 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох. Выполнять 4—6 раз в очень медленном темпе.
4. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 присесть, оперев руки в бедра — выдох; на счет 2 — возвратиться в исходное положение. Выполнить 2—4 раза.
5. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч и на счет один наклониться влево, правую руку поднять вверх — вдох; на счет 2 возвратиться в исходное положение — выдох; на счет 3—4 сделать то же самое в другую сторону. Выполнить 3—4 раза.
6. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1 — левую руку вытянуть вперед, на счет 2—7 делать легкие маховые движения ногой вперед назад, на счет 8 возвратиться в исходное положение. Дыхание не задерживать. Выполнить по 3—4 раза каждой ногой.
7. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1 левую руку вытянуть вперед; на счет 2 сделать шаг вперед правой ногой, правую руку вытянуть вперед; на счет 3 приставить руки к плечам, кисти сжаты в кулаки; на счет 4 — возвратиться в исходное положение; на счет 5—8 сделать то же, начиная с правой руки. Выполнять 3—4 раза в среднем темпе.
8. Ходьба на месте 15—20 секунд, затем сделать 2—3 дыхательных упражнения.

Но вот прошло еще какое-то время, самочувствие улучшилось, и надо постепенно увеличивать нагрузку. Для этого разработан.

Комплекс упражнений стоя (2).

1. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1—2 поднять руки, соединить в «замок», подняв перед собой вверх, приподняться на носках, потянуться; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение. Выполнить 4—5 раз.

2. Встать, одна рука вверх, другая вниз. На каждый счет менять положение рук. Выполнять 8—10 раз.

3. Встать, руки на поясе (можно придерживать одной рукой за спинку стула), ноги на ширине стопы. Делать махи ногой вперед назад. То же выполнить другой ногой. Выполнять по 4—5 раз каждой ногой.

4. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 сделать наклон вперед (неглубокий); на 3—4 возвратиться в исходное положение. Выполнить 8—10 раз, совершая при наклоне выдох, при выпрямлении вдох.

5. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 руки поднять вверх; на счет 3 опустить руки дугами вниз назад, ноги слегка согнуть; на счет 4—5, продолжая движение рук, туловище наклонить вперед, ноги выпрямить; на счет 6 руки начинают движение вперед, ноги согнуть, туловище выпрямить (положение полуприсев); на счет 7—8 руки дугами поднять вверх, ноги выпрямить, подтягиваясь вверх, слегка приподняться на носках и возвратиться в исходное положение. Выполнять 5—6 раз.

6. Встать, прямые руки перед грудью, ноги на ширине стопы. На каждый счет делать рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками. Выполнять 8—10 раз.

7. Встать, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 — наклониться вправо, одновременно сделав выпад правой ногой в ту же сторону; на счет 2 — возвратиться в исходное положение; на счет 3—4 сделать то же самое другой ногой. Выполнять по 4—5 раз в каждую сторону.

8. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Начать делать приседания в произвольном темпе. В момент приседания одна рука должна быть за головой, другая на поясе, потом поменять руки. Выполнять 8—10 раз.

9. Встать, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делать круговые вращения тазом (влево, вперед, вправо, назад). То же повторить в другую сторону. Выполнять по 4—5 раз в каждую сторону.

10. Встать, руки на поясе, ногами на ширине стопы. На счет 1—2 — развести руки в стороны и слегка повернуть туловище вправо — вдох; на счет 3—4 возвратиться в исходное положение — выдох. Выполнять по 3—4 раза в каждую сторону.

11. Встать, ноги вместе, руки на поясе. Легкие подскоки на месте. Ноги вместе — врозь, ноги вместе — одна нога вперед, другая назад. Выполнять в течение 30—40 секунд. Затем перейти на быстрый шаг.

12. Бег трусцой на месте или по комнате. Выполнять 5—7 минут.

13. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения в течение 2—3 минут

Источник: <http://www.insultus.net/gimnastika/>