

ЛФК: Гимнастика после инсульта

Пациент должен пройти обследование перед тем, как начать ежедневно заниматься лечебной физкультурой. Такая мера необходима для того, чтобы обезопасить организм от излишних нагрузок и определить, на какие органы и системы необходимо акцентировать внимание в период реабилитации, отсутствуют ли противопоказания для занятий ЛФК.

В большинстве случаев, после инсульта нарушаются двигательные функции. Перед выполнением сложных комплексов упражнений следует подготовить мышцы к нагрузкам. Для этого потребуются помощь массажиста. Занятие гимнастикой должно длиться не более 1 часа.

В день можно проводить 2 занятия - утром и вечером. В первое время следует заниматься в присутствии лечащего врача. Он проконтролирует интенсивность и продолжительность каждого упражнения, будет следить за пульсом пациента и сердечным ритмом. Если процесс восстановления проходит успешно, можно самостоятельно выполнять занятия в домашних условиях, но соблюдать при этом все рекомендации врача.

Упражнения для рук

- Сомкнуть пальцы в замок. Поднять руки над головой с выпрямленными локтями, затем отвести их в стороны. Повторять упражнение до появления легкого утомления.
- Тянуть правую руку к левому уху, затем левую руку к правому уху.
- Скрестить руки и тянуть обе конечности к противоположным ушам.
- В положении лежа руки расположить вдоль туловища. Правую руку согнуть в локте, затем опустить на кровать. Повторить упражнение левой рукой. Упражнение выполнить по 10 раз каждой рукой.
- Взять глубокую миску, высыпать в нее пуговицы, ручки, карандаши и прочие предметы различной формы. Пациент должен перекладывать их из одной емкости в другую по одному. Это способствует улучшению моторики рук.

Упражнения для ног

- Принять сидячее положение. Откинуться на подушку и взяться за кровать руками с двух сторон. Ноги вытянуть вперед. Плавно начинать прогибаться, отводя голову назад, сделать глубокий вдох, спустя 5 секунд вернуть в исходную позицию. Количество повторений - 6-8.
- Сесть, руки опустить, а ноги выпрямить. Медленно отвести руки назад, слегка запрокинуть голову и выпрямить спину, постараться свести лопатки. Задержаться в таком положении на 2-3 секунды. Вернуться в исходную позицию. Количество повторений - 4-6.
- Лечь на пол и согнуть в коленях ноги. Наклонять ноги вправо и влево, не отрывая стопы от пола. Упражнение направлено на разработку коленных суставов.
- Лечь на пол, согнуть в коленях ноги. Поочередно поднимать их к груди и удерживаться в таком положении до 10 секунд, помогая руками. Упражнение помогает восстановить активность тазобедренных суставов.
- Лечь на бок и согнуть колени. Максимально развести в стороны колени и задержаться на 10 секунд, при этом стопы не должны отрываться друг от друга. Можно поднять верхнюю ногу и держать ее 10-15 секунд на весу.
- В положении стоя придериваться за стену и подниматься на цыпочки, затем опускаться обратно.
- Выполнять махи назад поочередно каждой ногой.

Упражнения для туловища

Для улучшения координации движений показан следующий комплекс:

- Вытянуть перед собой руки и соединить их. Выполнять наклоны корпусом вперед. В первые дни желательно делать упражнения в положении сидя, затем - стоя. Количество повторений - 15-20.

- Лечь на пол, подтянуть колени к груди. Поддерживая одну ногу руками, другую опустить на пол обратно. Упражнение прорабатывает мышцы пресса.
 - Принять сидячее положение, руки на поясе. Поочередно наклонять корпус в стороны. Когда самочувствие улучшится, можно выполнять упражнение стоя.
- Для улучшения функционирования мышц шеи следует делать повороты головы вправо и влево. Чтобы восстановить работу пальцев рук, нужно по 10-15 раз их сгибать и разгибать.

Дыхательная гимнастика при инсульте

Дыхание у человека, перенесшего инсульт, должно быть диафрагмальным и осуществляться полной грудью. Больной должен научиться выполнять длинный вдох и выдох. Это способствует уменьшению пульса, что очень важно для гипертоников, поскольку снижает давление. Врачи рекомендуют пациенту, перенесшему инсульт, не сидеть с опущенной головой, такое положение снижает поступление кислорода в головной мозг из-за перекрытия артерий. Кроме того, глубокое дыхание снижает количество кортизола в стрессовой ситуации. После инсульта, если он был осложнен пневмонией, легкие существенно ослабевают. Больному следует регулярно выполнять дыхательную гимнастику.

К самым эффективным упражнениям относятся:

- надувание резиновых воздушных шаров;
 - чтение скороговорок;
 - выдувание воздуха в стакан с водой через пластиковую трубочку;
 - использование специальных аппаратов для укрепления легких.
- Восстановить правильное дыхание помогут такие упражнения:
- Сделать глубокий вдох через рот, задержаться на 1-2 секунду, медленно и плавно выдохнуть. Во время выдоха можно считать про себя до 15-20. В дальнейшем нужно постепенно увеличивать продолжительность выдоха. Количество повторений - 3.
 - Сделать глубокий вдох через рот, затем секундную паузу и плавно выдохнуть. Выдох следует сочетать с произнесением протяжного звука «mmm...».
 - Сделать спокойный вдох через рот, затем секундную паузу и медленно выдохнуть, во время чего протяжно произнести звук «nnn...».
 - Сделать глубокий вдох, затем паузу и плавно выдохнуть. При выдохе произносить звук «sss».
- Можно практиковаться с произнесением других звуков. Важно при выполнении упражнений контролировать интенсивность выдоха. На ровное звучание звука воздуха должно хватать минимум на 10 секунд. Такая гимнастика помогает избежать восстановления речи после инсульта, чтобы больной мог говорить размеренно и с паузами. Когда самочувствие пациента станет лучше, гимнастику желательно продолжать выполнять с целью профилактики. Минимальный срок занятий составляет 30 дней, максимальный - 1 год.

Для лежачих больных разработано специальное упражнение:

- лежа на ровной поверхности, левой рукой закрыть левую часть носа, вдох следует сделать правой ноздрей;
- левую ноздрю открыть, а правую - закрыть;
- задержать дыхание, стараться выдержать паузу максимально долго;
- постепенно выдыхать.

Повторять упражнение 5-10 раз на каждую сторону носа. При учащенном пульсе и нечетком сердечном ритме занятия необходимо остановить. Через 7 дней после регулярной гимнастики в области солнечного сплетения пациент начнет ощущать тепло. Спустя несколько месяцев он должен заметить улучшение самочувствия и укрепление мышц брюшного пресса.