

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь



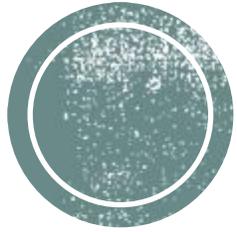
Выполнила: студентка группы Л-214

Алфимова Александра Дмитриевна

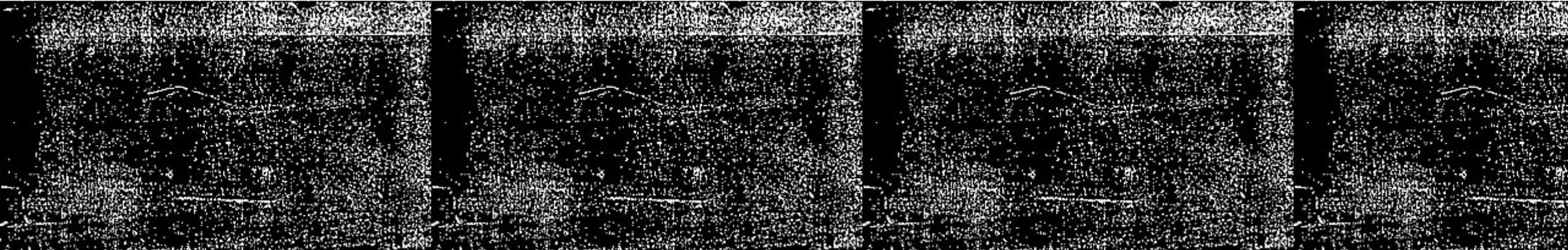
Проверил: старший преподаватель кафедры

Игнатушкин Роман Геннадьевич





Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы играет существенную роль в реабилитации неврологических больных. Лечение нервной системы невозможно без лечебной гимнастики. ЛФК при заболеваниях нервной системы имеет основную цель — восстановление навыков самообслуживания и, если возможно, полную реабилитацию. Важно не упустить время для создания правильных новых двигательных стереотипов: чем раньше начато лечение, тем легче, качественнее и быстрее происходит компенсаторно– приспособительное восстановление нервной системы. ЛФК формирует в коре головного мозга новый сложный стереотип, устраняющий патологический, нормализует деятельность и тем самым способствует ликвидации очагового процесса с его влиянием на организм.



## Задачи ЛФК при заболеваниях нервной системы

- улучшение легочной вентиляции и кровообращения,
- улучшение проведения двигательных и чувствительных импульсов,
- предупреждение развития контрактур в суставах конечностей и трофических нарушений,
- растяжение спастичных мышц, устранение контрактур при их возникновении,
- укрепление мышечного корсета позвоночника,
- улучшение координации, формирование нормального двигательного стереотипа,
- восстановление функции позвоночника как органа опоры и движения,
- развитие компенсаторных двигательных навыков,
- адаптация больных к трудовым навыкам и бытовым нагрузкам.



Существуют основные средства кинезотерапии, которые используются в процессе реабилитации больных, перенесших инсульт, это:

- ✓ Лечение положением
- ✓ Массаж
- ✓ Пассивные упражнения (выполняемые с помощью)
- ✓ Активные упражнения (выполняемые самим больным)
- ✓ Упражнения мелкой моторики
- ✓ Упражнения для восстановления навыков ходьбы

**Необходимо контролировать реакцию организма на физическую нагрузку**

1. а) перед началом занятий и после подсчитывать пульс, измерять артериальное давление;  
б) наблюдать за самочувствием и состоянием.
2. появление головокружения, неприятных ощущений является сигналом снижения амплитуды движений, интенсивности или полного прекращения выполнения физических упражнений.
3. для того, чтобы занятия лечебной физкультуры приносили наибольшую пользу, следует:
  - а) выполнять упражнения ежедневно,
  - б) выполнять упражнения старательно, в медленном спокойном темпе, в доступном объеме,
  - в) включать дыхательные упражнения и паузы для отдыха,
  - г) периодически консультироваться с врачом.



## ▪ Лечение положением

- Лечение положением имеет целью уменьшение гипертонуса мышц и предупреждение образования порочной позы паретичных конечностей: согнутая и приведенная к туловищу рука, вытянутая нога.



Укладка паретичных конечностей в положении больного на здоровом боку, первый вариант



Укладка паретичных конечностей в положении больного на здоровом боку, второй вариант



## Пассивные упражнения

Цель:

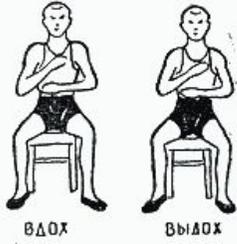
- Активизация проводимости нервных путей;
- Улучшение крово- и лимфообращения;
- Активизация обмена веществ в тканях;
- Снижение повышенного тонуса мышц;
- Сохранение подвижности суставов;
- Восстановление мышечно-суставной чувствительности;
- Восстановление утраченных («забытых») активных движений.

Движения в каждом суставе нужно повторять по 10-15 раз за одно занятие. Все движения выполняются плавно, в медленном темпе. Больной не должен испытывать болевых ощущений, надо поочередно «прорабатывать» каждый сустав, сгибая и разгибая конечность во всех плоскостях. Амплитуда движений сначала небольшая, в ходе занятий постепенно увеличивается.

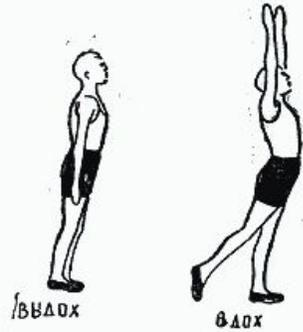
## **Специальные упражнения для восстановления активных движений верхней и нижней конечности (по степени возрастания трудности).**

- Упражнения для мышц-разгибателей предплечья
- Упражнения для мышц, отводящих плечо
- Упражнения для мышц-разгибателей кисти
- Упражнения для мышц-разгибателей 2-5 пальцев и мышц, отводящих пальцы
- Упражнения для мышц, отводящих, разгибающих и сгибающих (противопоставляющих) 1 палец
- Упражнения для мышц-супинаторов предплечья
- Упражнения для мышц-сгибателей голени
- Упражнения для мышц-пронаторов бедра
- Упражнения для мышц-разгибателей и пронаторов стопы
- Восстановление навыков ходьбы
- Примерный комплекс упражнений для мелкой моторики рук





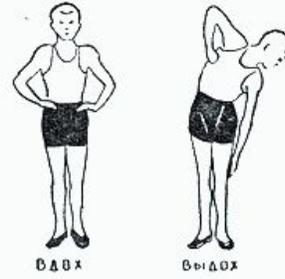
Упр. 1.  
ИП — сидя, дыхание под контролем рук. Полное и глубокое. 6—8 раз.



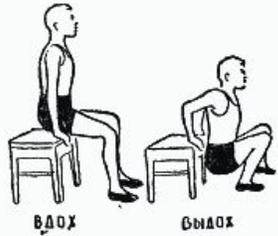
Упр. 2.  
ИП — стойка «смирно». Руки вверх, одну ногу назад. 3—4 раза каждой ногой попеременно.



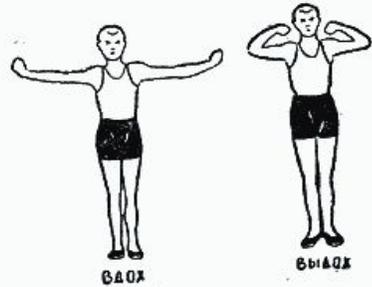
Упр. 7.  
ИП — сидя, глубокое дыхание под контролем рук. 4—8 раз.



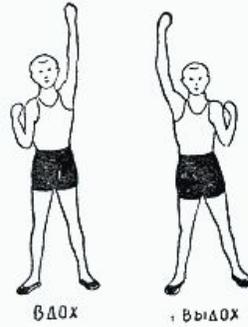
Упр. 8.  
ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно, руки скользят вдоль туловища. 4—6 раз в каждую сторону.



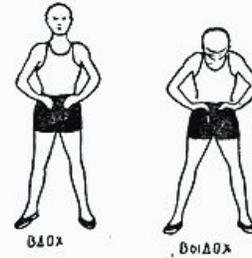
Упр. 3.  
ИП — сидя, ноги слегка расставить. Присесть, опираясь на стул или кушетку. 6—8 раз.



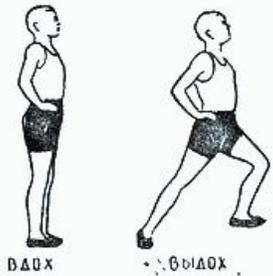
Упр. 4.  
ИП — стоя, руки в стороны, сжаты в кулаках. Согнуть руки над плечами с небольшим напряжением. 10—20 раз.



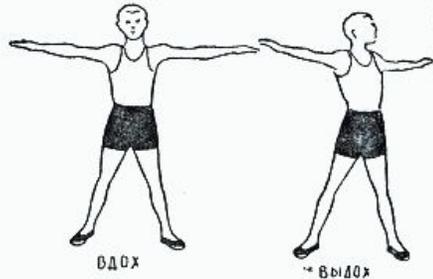
Упр. 9.  
ИП — стоя, ноги врозь, руки к плечам. Удары руками вверх попеременно. 10—15 раз каждой рукой.



Упр. 10.  
ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедра. Слегка наклонить туловище вперед.



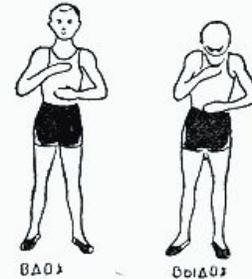
Упр. 5.  
ИП — стойка «смирно», руки на бедра. Выставление согнутой ноги



Упр. 6.  
ИП — стоя, ноги врозь, руки в стороны.



Упр. 11.  
Дыхание ровное, глубокое. Ходьба. Темп умеренный. 2—4—6 минут.



Упр. 12.  
ИП — стоя, дыхание под контролем рук. 6—8 раз.

Спасибо за внимание!

