

*Программа восстановления  
Сергея С.*

*Полных лет: 58 лет*

*Диагноз: Инсульт*

*Дата поступления в ГАУСО «Благовещенский дом-интернат  
21.12.2022 г.*

*Занятия ЛФК, АФК, массаж, самостоятельная работа.*

*Приступили к занятиям: с 21 декабря 2022г.*

*Персональные сведения и фото выставлены с разрешения Сергея С. и его семьи,*

# *Цели и задачи*

## *I ЭТАПА (январь, февраль, март)*

- Активация всех мышц верхних и нижних конечностей еще в постельном режиме, так как в виду перенесенной травмы они атрофируются. Особенно это касается людей пожилого возраста.*
- профилактика появления пролежней.*
- особенно важно уделить внимание всему телу - гимнастика оказывает огромное значение на общее состояние больного в постельном периоде.*
- подготовка всего тела к вертикальному положению, укрепление мышечного корсета для дальнейшей работы в зале.*
- упражнения для восстановления речи*

## *II ЭТАПА (апрель, май, июнь)*

- Лечебная физкультура в зале с выполнением активных упражнений;*
- продолжение совершенствования двигательных функций;*
- совершенствование тонкой и целенаправленной моторики кисти и пальцев;*
- упражнения для восстановления речи.*

## *III ЭТАПА (июль, август)*

- Формировать адаптацию к выполнению повышенных физических нагрузок*
- восстановить максимальный объём движений в верхних и нижних конечностях.*
- подготовить к возвращению прежнего образа жизни.*
- упражнения для восстановления речи.*

## *Маленькими шажками можно достичь больших целей.*

*Главной задачей после инсульта является восстановление чувствительности и способности к движению конечностей. Важный этап реабилитации — обучение стоянию и ходьбе. У больных с выраженным парезом ноги для начала можно имитировать ходьбу, перебирая ногами с использованием массажных мячей разных диаметров в положении сидя. Чтобы как можно скорее поднять человека с постели, необходимо начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более серьёзным тренировкам.*

*Данные упражнения выполняются проживающим после того, как он может сам, самостоятельно сидеть.*



*Если ты будешь улыбаться, буду улыбаться и я.  
И совсем не важно, увидишь ли ты мою улыбку, или  
увиджу ли я твою. Ведь важнее не то, что мы видим.  
Куда важнее то, что мы чувствуем.*



*Мелкая моторика – это четкие  
целенаправленные движения кистей  
и пальцев рук контролируемые  
центральной нервной системой.*

*Восстановление движений и речи не всегда идет  
параллельно.*

*Процесс восстановления речи иногда происходит  
несколько медленнее, чем восстановление движений, и  
может продолжаться и год, и два, а в некоторых  
случаях три и даже более лет.*

*Помощь в этом могут оказать различные пособия по  
коррекции речи.*



Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Статические и динамические артикуляционные упражнения

Статические упражнения - выполняют определенный уклад, позу щек, губ, языка, должны удерживаться от 5 до 10 секунд, (удержание артикуляционной позы в одном положении), то есть мало показать, главное уметь удерживать позу.

Например, говорим : «Ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать».

Динамические упражнения – это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка.

Эти упражнения тоже проводятся под счет, только при каждом счете необходимо поменять положение щек, губ или языка.

*Нужно немного,  
чтобы все стало возможным...*

*Во время острого нарушения кровообращения происходит поражение различных областей мозга. В зависимости от поврежденной структуры, возникают нарушения функций организма. Чаще всего страдает речевой центр, что приводит к потере речи у человека после перенесенного им инсульта.*

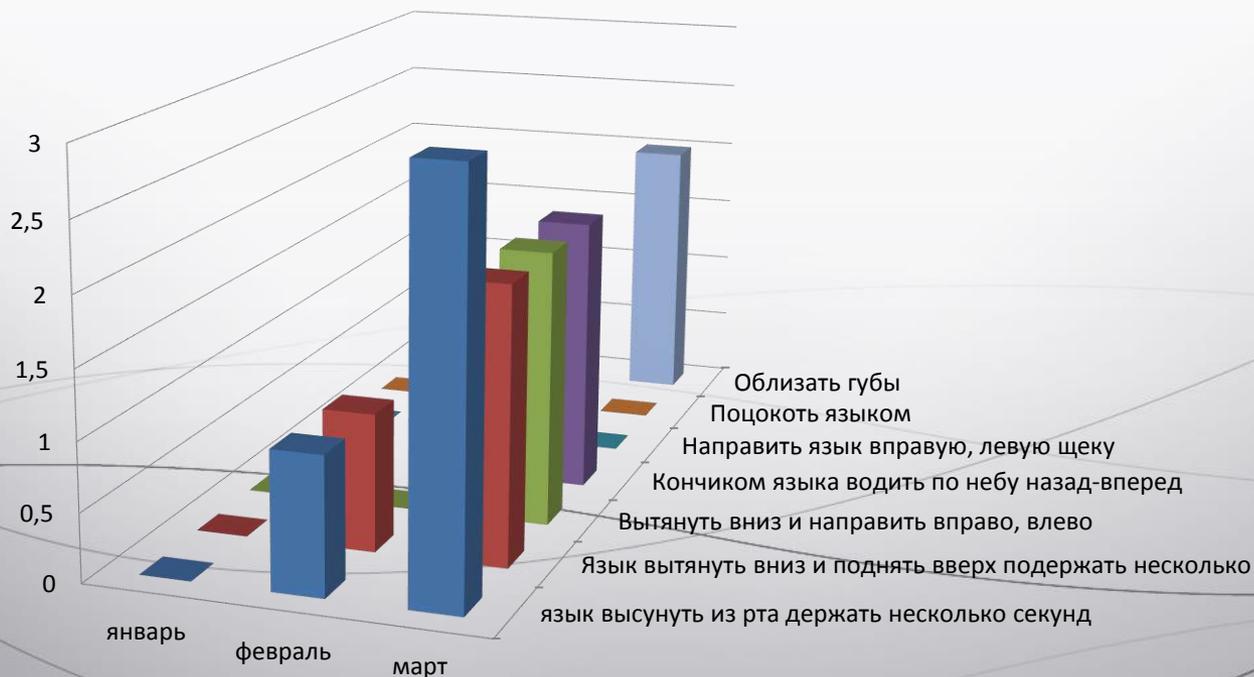
*Артикуляционные упражнения - призваны улучшить контроль над мимикой, языком, губами.*



# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма.

	<i>1. Язык высунуть из рта держать несколько секунд</i>	<i>2. Язык вытянуть вниз и поднять вверх поддержать несколько</i>	<i>3. Вытянуть вниз и направить вправо, влево</i>	<i>4. Кончиком языка водить по небу назад-вперед</i>	<i>5. Направить язык вправо, левую щеку</i>	<i>6. Поцокотть языком</i>	<i>7. Облизать губы</i>
<i>январь</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>февраль</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
<i>март</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2</i>



# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма.

	<i>1. Язык высунуть из рта держать несколько секунд</i>	<i>2. Язык вытянуть вниз и поднять вверх поддержать несколько</i>	<i>3. Вытянуть вниз и направить вправо, влево</i>	<i>4. Кончиком языка водить по небу назад-вперед</i>	<i>5. Направить язык в правую, левую щеку</i>	<i>6. Поцокотать языком</i>	<i>7. Облизать губы</i>
<i>апрель</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>май</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>5</i>
<i>июнь</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>



# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма.

	<i>1. Язык высунуть из рта держать несколько секунд</i>	<i>2. Язык вытянуть вниз и поднять вверх поддержать несколько</i>	<i>3. Вытянуть вниз и направить вправо, влево</i>	<i>4. Кончиком языка водить по небу назад-вперед</i>	<i>5. Направить язык в правую, левую щеку</i>	<i>6. Поцокоть языком</i>	<i>7. Облизать губы</i>
<i>июль</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>август</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>6</i>



# Упражнения для языка и мягкого неба

## Упражнения оцениваются:

1. Язык высунуть изо рта вниз и так подержать несколько секунд.

0-баллов (не может самостоятельно высунуть)

1-балл (высовывает самостоятельно, но не удерживает до 5 сек.)

2-балла (высовывает самостоятельно, удерживает 5 сек.)

3-балла (высовывает самостоятельно, удерживает до 10 сек)

2. Снова вытянуть вниз и загнуть вверх, так немного подержать.

0-баллов (не может самостоятельно загнуть вверх.)

1-балл (высовывает самостоятельно, но не поднимает вверх.)

2-балла (высовывает самостоятельно, и поднимает вверх от 1 до 3 раз)

3-балла (высовывает самостоятельно, и поднять вверх от 3 до 6 раз)

3. Вытянуть вниз и направить его сначала к правому уголку рта, затем к левому.

0-баллов (не может самостоятельно направить к правому, левому уголку рта)

1-балл (высовывает самостоятельно, но не может направить к правому, левому уголку рта)

2-балла (высовывает самостоятельно, направляет к правому, левому уголку рта от 1 до 3 раз)

3-балла (высовывает самостоятельно, направляет к правому, левому уголку рта от 3 до 6 раз)

4. Кончиком языка водить по небу назад-вперед.

0-баллов (не может самостоятельно поднять язык к небу)

1-балл (поднимает самостоятельно язык к небу)

2-балла (поднимает самостоятельно, но не может водить по небу)

3-балла (поднимает самостоятельно, водит вперед язык)

4-балла (поднимает самостоятельно, водит назад язык)

5-балла (самостоятельно, проводит кончиком языка по небу назад-вперед от 1 до 3 раз)

6-балла (самостоятельно, проводит кончиком языка по небу назад-вперед от 3 до 6 раз)

**5. Направить язык в правую и левую щёку.**

*0-баллов (не может самостоятельно направить язык к щеке)*

*1-бал (направляет самостоятельно язык к левой щеке)*

*2-балла (направляет самостоятельно язык к правой щеке)*

*3-балла (направляет самостоятельно язык к правой, левой щеке от 1 до 4 раз)*

*4 -балла (направляет самостоятельно язык к правой, левой щеке от 4 до 8 раз)*

**6. Поцокать языком, сначала один раз, потом два, потом три.**

*0-баллов (не может самостоятельно направить язык к зубам)*

*1-бал (направляет самостоятельно язык к зубам, но не удерживает на верхних зубах)*

*2-балла (направляет самостоятельно и удерживает язык на верхних зубах)*

*3-балла (направляет язык к верхним зубам и пробует самостоятельно цокать языком)*

*4 -балла (направляет язык к верхним зубам , пробует самостоятельно цокать языком от 1-3 р)*

**7. Облизать губы сначала в одну сторону, потом в другую.**

*0-баллов (не может самостоятельно направить язык к губам)*

*1-бал (направляет самостоятельно язык к губам)*

*2-балла (направляет самостоятельно язык к правому уголку рта, но не может провести языком по верхней губе)*

*3-балла (направляет самостоятельно язык к левому уголку рта, но не может провести языком по нижней губе)*

*4 -балла (направляет самостоятельно язык к левому уголку рта, проводит самостоятельно языком по нижней губе от 1 до 2 раз)*

*5 -балла (направляет самостоятельно язык к правому уголку рта, проводит самостоятельно языком по верхней губе от 1 до 2 раз)*

*6 -балла (направляет самостоятельно язык к правому уголку рта, проводит самостоятельно языком по верхней, нижней губе от 2 до 4 раз)*

*Даже когда ты делаешь на шаг больше, чем вчера  
- это твоя победа.*

*Физкультура после инсульта ускоряет процесс восстановления. Ежедневные занятия улучшают кровообращение, не дают крови застаиваться, способствуют восстановлению мышечной памяти, снижают тонус мышц, предупреждают развитие контрактур, атрофии и спазмов, устраняют произвольные движения конечности. При пораженной кисти выполняют сгибание и разгибание пальцев в любом удобном положении.*

*При появлении в парализованной руке минимальных произвольных движений переходят к упражнению по подниманию и опусканию пораженной конечности с помощью здоровой руки.*



## Упражнения для мимических мышц лица

### Упражнения оцениваются:

#### *1. Губы вытянуть трубочкой вперед.*

*0-баллов (не может самостоятельно вытянуть трубочкой вперед)*

*1-балл (вытягивает самостоятельно, но не удерживает до 5 сек.)*

*2-балла (вытягивает самостоятельно, удерживает 5 сек.)*

*3-балла (вытягивает самостоятельно, удерживает, проговаривает букву.)*

#### *2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.*

*0-баллов (не может самостоятельно сложить губы в улыбку с закрытым ртом)*

*1-балл (самостоятельно складывает губы, но не вытягивает в улыбку)*

*2-балла (самостоятельно складывает губы, и вытягивает в улыбку)*

*3-балла (самостоятельно складывает губы, вытягивает в улыбку и произносит ЗВУК)*

#### *3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покатаь воздух по рту.*

*0-баллов (не может самостоятельно надуть щеки)*

*1-балл (самостоятельно надувает щеки, но не может покатаь воздух по рту)*

*2-балла (самостоятельно надувает щеки, и катает воздух по рту)*

#### *4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить.*

*0-баллов (не может открыть широко рот и растянуть)*

*1-балл (открывает широко рот, но не растягивает)*

*2-балла (открывает широко рот, растягивает и пытается расслабить)*

*3-балла (открывает широко рот, растягивает, проговаривает букву, звук)*

#### *5. Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу*

*0-баллов (не может двигать нижней частью челюсти)*

*1-балл (может вытянуть вперед челюстью)*

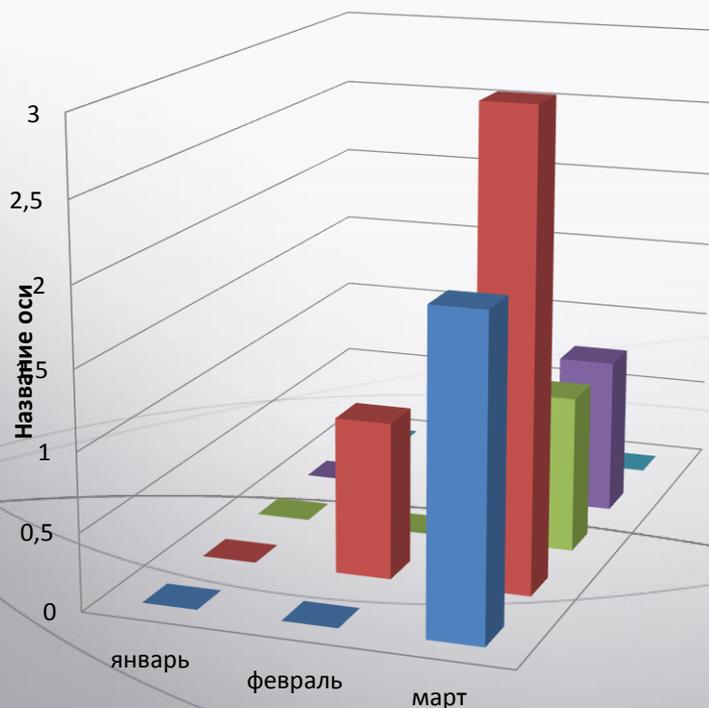
*2-балла (может подвигать влево, вправо)*

*3-балла (может двигать челюстью вперед, назад, по кругу)*

# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма

	1. Губы вытянуть трубочкой вперед	2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.	3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покачать воздух по рту.	4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить	5. Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу
<i>январь</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>февраль</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
<i>март</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>



■ 1. Губы вытянуть трубочкой вперед.

■ 2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.

■ 3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покачать воздух по рту.

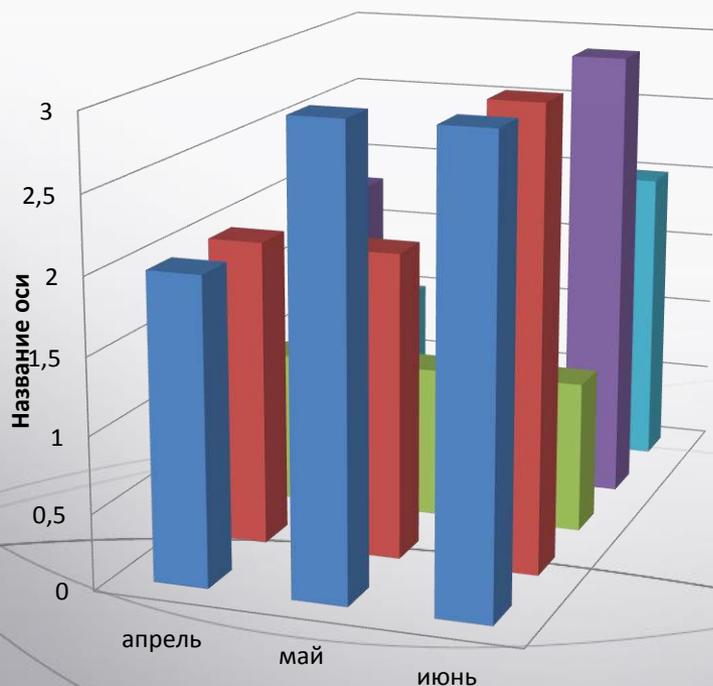
■ 4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить.

■ 5. Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу.

# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма.

	1. Губы вытянуть трубочкой вперед	2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.	3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покатаь воздух по рту.	4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить	5.Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу
<i>апрель</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
<i>май</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
<i>июнь</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>



■ 1. Губы вытянуть трубочкой вперед.

■ 2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.

■ 3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, 3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покатаь воздух по рту

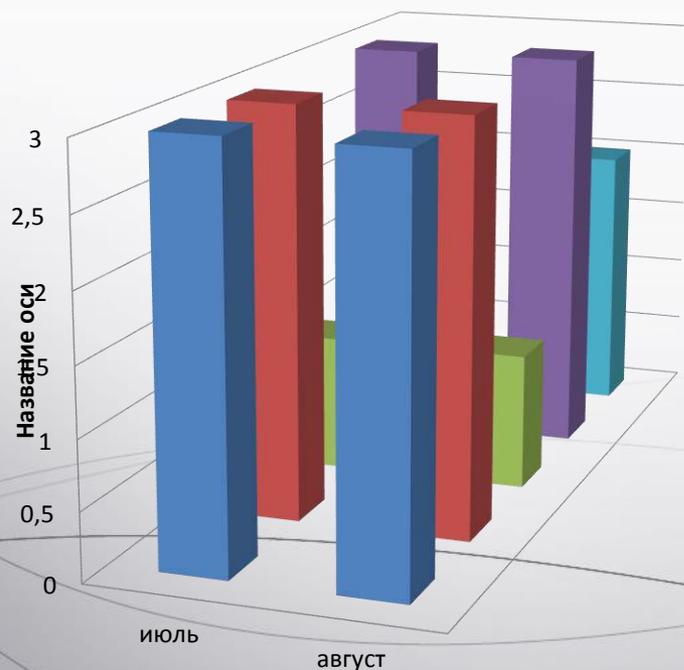
■ 4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить.

■ 5. Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу

# Артикуляционная гимнастика.

## Диаграмма.

	1. Губы вытянуть трубочкой вперед	2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.	3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покатаь воздух по рту.	4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить	5.Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу
<i>июль</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
<i>август</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>



■ 1. Губы вытянуть трубочкой вперед.

■ 2. Сложить губы в улыбку с закрытым ртом.

■ 3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, 3. Надуть щеки и покачать воздухом из стороны в сторону, покатаь воздух по рту

■ 4. Широко открыть рот, попытаться его растянуть, потом расслабить.

■ 5. Подвигать нижней челюстью аккуратно то влево, то вправо, потом по кругу

# *Вера творит чудеса и помогает нам преодолевать любые трудности.*

*Человек, который перенес инсульт, страдает и переживает из-за своей беспомощности и первое, что ему необходимо — это психологическая поддержка, помощь и ежедневно заниматься, выполнять все специальные упражнения, не сдаваться ни на каком этапе. Должен быть позитивный настрой и большое желание поскорее вернуться к нормальной жизни.*

*Очень важно помочь человеку после инсульта адаптироваться в быту — это важная составляющая его последующей реабилитации.*

*Цель-восстановление двигательных, бытовых навыков;*



# Тренажеры для восстановления функционирования руки

*Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. Из-за него нарушается подача импульсов от мозга к мышцам, двигательные функции человека страдают. Появляются контрактура суставов, спастика, атрофия мышц, парезы, параличи. Чтобы мышцы «вспомнили», как нужно работать, их нужно тренировать, давать нагрузку. Для этого предназначены тренажеры.*

*Применение тренажеров — это только часть комплексной работы.*

*Они призваны сделать:*

- Улучшить мышечный тонус;
- Нормализовать кровообращение;
- Научить пациента управлять своим телом;
- Помогают стабилизировать координацию.



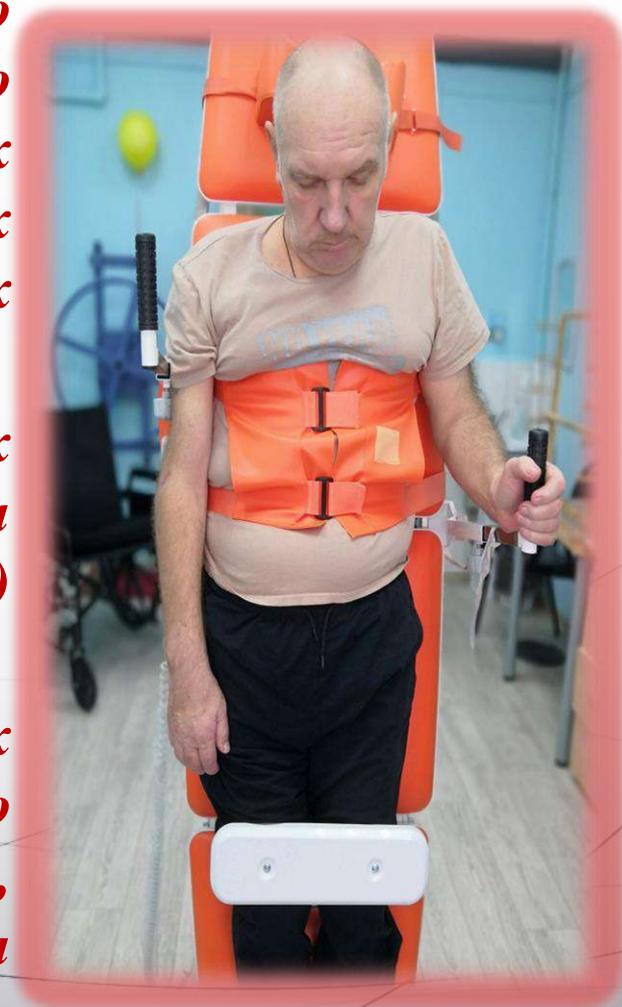
*Силу дает не победа, а борьба.*

*Пока ты борешься и не  
сдаешься - ты силен.*

*Реабилитационные тренажеры — это терапевтические устройства для пассивного или активного выполнения специальных упражнений, помогающих восстанавливаться после инсульта и других болезней.*

*Предназначение реабилитационных аппаратов — помощь в восстановлении утраченных (полностью или частично) функций.*

*В результате восстановительных мероприятий достигается максимально возможная в конкретном случае физическая, психическая, профессиональная и социальная полноценность.*



# *Стопа как зеркало здоровья.*

*Состояние стопы – важный показатель восстановления человека.*

*Определять давление стопы, создаваемое человеком после перенесенного инсульта немаловажный показатель его работоспособности к восстановлению. Человек должен восстанавливать шаг за шагом двигательную функцию стопы.*



## *Задача АФК*

- 1. Обеспечить стабильную опору.*
- 2. Подвижность, возможность подстраиваться под опору.*

## *Восстановление двигательных функций важный этап реабилитации.*

### *Динамический вертикализатор ACTIVALL*

- Помогает развивать нижние конечности,*
- Помогает восстановить тонус мышечных волокон и их эластичность.*

*Восстановление контакта между мозгом и мышцами, обучение ходьбе, возвращение способности управлять ногами – главные задачи на период реабилитации.*

*Восстановительный период после инсульта начинается отработка более сложных навыков, тренировка вестибулярного аппарата.*

*Пациенты занимаются на специальных тренажерах.*



## *Дополнительные методы восстановления руки.*



*Руки — это часть тела, которая больше остальных подвержена внешнему воздействию окружающих факторов.*

*Ортез лучезапястный, тренажер для пальцев руки для физиотерапии, восстановления, реабилитации.*

*Его регулярное использование способствует нормализации метаболизма в тканях, улучшает моторику пальцев, оказывает благоприятное воздействие на работу головного мозга, и чувствительность рук — это предотвращает контрактуру.*

*улучшает подвижность суставов и оптимизирует кровообращение.*

## *Активная гимнастика для рук.*

*Полноценно использовать пораженную руку в быту после инсульта бывает очень сложно, а чаще вообще невозможно. Развить силу в руке и подвижность помогают упражнения для реабилитации после инсульта на руки. Правильные занятия помогают восстановить функциональность тех частей тела, контроль над которыми был частично утерян.*



## *Результаты 1 этапа.*

*Восстановления человека как личности, включая физиологические, психологические функции.*

*Основным условием для успешной реабилитации является готовность самого пациента, не сдаваться и не прерывать занятия.*

*Достигнуты частично:*

- Интерес к групповым занятиям.*
- Попытка самостоятельно выполнить подъём с кресло-коляски на ACTIVALL*
- Попытка самостоятельно держать предметы первой необходимости*  
*( кружка, стакан, шейкер)*

## *Цели и задачи*

### *II ЭТАПА (апрель, май, июнь)*

- Лечебная физкультура в зале с выполнением активных упражнений;*
- продолжение совершенствования двигательных функций;*
- совершенствование тонкой и целенаправленной моторики кисти и пальцев;*
- упражнения для восстановления речи.*

## *Постепенное наращивание интенсивности, сложности заданий.*

*Активные упражнения – основной метод реабилитации нарушения подвижности верхних конечностей.*

*Когда координация, подвижность начинают возвращаться, переходят к более сложным упражнениям.*

*Чтобы восстановить парализованную инсультом руку,*

*рекомендуют делать одинаковые*

*тренировочные движения*

*для обеих конечностей:*

*Тренажер помогает*

*осуществлять различные движения:*

*от самых простых*

*до более тонких манипуляций.*

*- улучшают мелкую моторику,*

*- чувствительность руки.*



## *Для восстановления движения в суставах и мышцах ног.*

*Для реабилитации после инсульта требуется ежедневная гимнастика. Она включает в себя упражнения для всех суставов нижних конечностей (здоровой и ослабленной стороны).*

*Подъем и разведение ног.*

*Сначала требуется поднять ноги кверху, медленно*

*развести их в разные стороны,*

*а потом вернуть в начальную позицию.*

*Регулярные занятия нормализуют;*

- укрепление мышцы внутренней поверхности бедра;*
- вернуть подвижность суставам;*
- стимулирует передачу импульсов и работу двигательных зон мозга.*



## Давление под стопой. Диагностические возможности

*Распределение нагрузки по стопе связано с устойчивостью ходьбы. При устойчивой ходьбе все отделы стопы нагружаются равномерно. Показателем устойчивости ходьбы является одинаковое давление обеих ног.*

*Походка представляет собой циклический процесс, требующий повторяющегося перемещения нижних конечностей.*

*Цикл походки делится на две фазы: опора и перенос.*

*Фаза опоры, занимает 60% времени полного цикла нормальной походки.*

*Оставшиеся 40% приходятся на фазу переноса, когда стопы обеих ног находятся в контакте с поверхностью, называется периодом двойной опоры.*

*Задача тестирования:*

*- Объединить нижние конечности как единое целое и как опора, поддерживающее туловище.*



# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.



Восстановление двигательной активности после перенесенного инсульта считается важным звеном реабилитации. Ходьба необходима для социальной адаптации, восстановления самообслуживания в быту и трудоспособности. Свободное передвижение в пространстве позволяет избежать постинсультной депрессии, осложнений со стороны опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.



Восстановление контакта между мозгом и мышцами, обучение ходьбе, возвращение способности управлять ногами – главные задачи на период реабилитации.

Это может потребовать больших запасов времени и терпения.

# Реабилитация после инсульта с помощью велотренажера

Велотренажёр - один из способов восстановить подвижность после инсульта, когнитивные функции и общее состояние здоровья.

Упражнения помогают держать себя в форме - как физически, так и психически, чтобы снизить вероятность повторного инсульта и улучшить качество вашей жизни.

Упражнения на велотренажере улучшают нервно-мышечный контроль при передвижении. Это помогает поддерживать функциональный диапазон движений коленных и тазобедренных суставов, необходимый для ходьбы.



# *Навыки повседневной активности.*

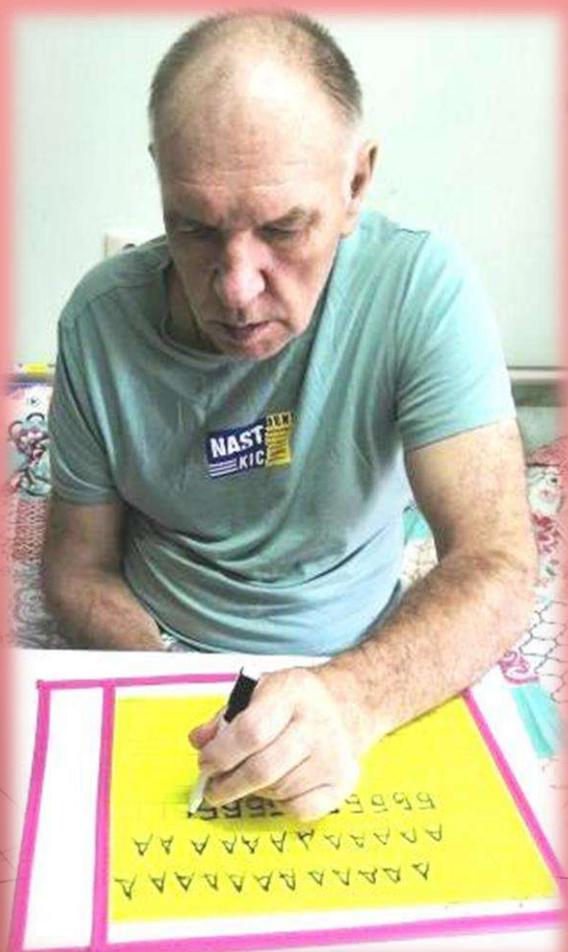


*Восстановление контакта между мозгом и мышцами, обучение ходьбе, возвращение способности управлять ногами – главные задачи на период реабилитации.*

*Для каждого человека дом — это зона комфорта, «дома и стены лечат». Чтобы было легче адаптироваться в быту, необходимо подбирать упражнения под индивидуальные требования человека с утраченными функциями.*

*У человека перенесшего инсульт восстановление навыков бытового самообслуживания должно реализовываться в пределах его физических ограничений. Чтобы помочь человеку вернуть утраченные навыки необходимо ежедневные тренировки:*

# Восстановление чтения и письма.



*Параллельно с речевым общением и занятиями по восстановлению устной речи больных необходимо обучать чтению и письму, т.к. восстановление этих функции в значительной степени будут способствовать и восстановлению речи. Если нет надежд на восстановление письма правой рукой, следует учить писать левой. обучение письму прописью тесно связано с функцией речи*



## Результаты 2 этапа.

- Восстановления и улучшения таких нарушений, как утрата мышечной силы.

( Самостоятельно встает с кресла –коляски)

- Участие самого проживающего в процессе непрерывных занятий.

Достигнуты результаты;

- восстановление частичных бытовых возможностей, т.е. способность к самообслуживанию и выполнению несложной работы; (переодевание, переобувание обходиться без абсорбирующего белья (памперс), принимать надевать носок, обувь, головной убор, снимать футболку.

- Произношение звуков.

## *Цели и задачи III ЭТАПА (июль, август)*

- Формировать адаптацию к выполнению повышенных физических нагрузок*
- восстановить максимальный объём движений в верхних и нижних конечностях.*
- подготовить к возвращению прежнего образа жизни.*
- упражнения для восстановления речи.*

# *Восстановление двигательных функций важный этап реабилитации.*

*Гимнастические упражнения — вид физических упражнений, которые характеризуются искусственным и естественным сочетанием движений. Позволяют точно дозировать нагрузку на конкретные участки тела, развивают мышечную силу, подвижность суставов и координацию движений.*



## *Разработка движений в голеностопном суставе.*

*Ступня выполняет важнейшие функции опорно-двигательного аппарата: Частичное восстановление функции конечностей, как правило, наступает при регулярной лечебной гимнастике, они самостоятельно начинают стоять и ходить. Когда появляются первые движения в паретических конечностях, следует активно их тренировать, постепенно увеличивая интенсивность упражнений.*

*Если упражнения дают хороший результат, можно приступать к обучению ходьбы .*

*« Работа над собой- лучшая и самая сложная дорога к успеху»*



*Успех- это сумма маленьких достижений повторяющихся день изо дня.*

*Ходьба, и даже стояние на ногах, даются непросто.*

*Массажные коврики для ног — это уникальная вещь, направленная на улучшение состояния стоп. Регулярные занятия на массажной поверхности активизируют кровообращение и лимфооток, а также помогают укрепить голеностоп.*



# *Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти.*

*Процесс восстановления контроля над мышцами своего тела не так просто, как кажется. Однако приложенные усилия, заключающиеся в физической и психологической работе над собой, помогают достичь невероятных результатов и возвращают человека к прежнему образу жизни.*



*«Дорогу осилит идущий!»,  
и если не перед,  
чем не останавливаться,  
то рано или поздно  
все получится.*



## *Результаты 3 этапа*

- Объем движений в суставах восстанавливается, идет подготовка к возвращению прежнего образа жизни.*
- формируется постепенная адаптация к выполнению повышенных физических нагрузок.*

### *Достигнуты результаты;*

*Самостоятельно встает и садится с кресло-коляски, кровати, туалетного стула, скамейки.*

*Спуск и подъем по лестнице*

*Передвигается с помощью трости от 28 до 30 шагов.*

*Передвигается без трости от 4-6 шагов.*

*Произносит все гласные звуки, согласные-частично.*

*Сергей продолжает восстановление в кругу семьи!*