Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого» Министерство здравоохранения Российской Федерации Фармацевтический колледж

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ГЕМИПЛЕГИЕЙ**



Выполнила: студентка 212

группы СД Вергазова.Е.И

Красноярск 2023

**Понятие гемиплегии**

Это полная потеря возможности произвольных движений ([паралич](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87)) в ноге и руке с одной стороны тела. Паралич половины тела называют гемиплегией.

**Причины появления гемиплегии**

[Нарушение кровообращения головного мозга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82) ([кровоизлияние в мозг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3), [эмболия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%8F) или [тромбоз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%BE%D0%B7) мозговых сосудов), [воспалительные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) заболевания или [опухоли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%8C) головного мозга ([арахноидит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D1%82), [энцефалит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82) и др.). Возникает вследствие повреждения двигательной [пирамидной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) мозга.



**Упражнения на верхние конечности**

**Для разработки рук можно использовать:**

* сведение и разведение лопаток;
* отведение руки – в сторону, вперед, назад;
* махи вверх и вниз;
* круги плечами;
* поочередное поднимание здорового и пораженного плеча;
* сгибание и разгибание руки в локтевом суставе;
* руки вытянуть вперед, потянуть кисти на себя вверх и вниз до максимума;
* совершать круговые движения кистью, сложенной в кулак по часовой стрелке и в противоположную сторону.



1.Пальцы в замок. Поднимать руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводить сцепленные руки в стороны. Упражнение выполнять до легкого утомления.

2.Руку тянуть к противоположному уху. Выполнять поочередно правой и левой руками.

3.Одновременно тянуть обе руки к противоположным ушам — крест-накрест.

**Упражнения на нижние конечности**

* поднимать выпрямленные ноги по очереди;
* имитация езды на велосипеде;
* согнуть в коленном суставе – подтянуть к себе, коснуться пяткой противоположного колена (обеими ногами по очереди);
* сводить и разводить колени в стороны («бабочка»);
* ноги прямые – отводить ногу в сторону;
* зажать мяч между ногами и сдавливать его коленями.



Для проработки стопы ею совершают движения вперед-назад, вращения, нужно сгибать и разгибать пальцы ног.



**Упражнения сидя**

1. Следить глазами за предметом с поворотом и без поворота головы.
2. Тянуть руку к противоположному уху (см. упражнения для рук).
3. Болтать ногами вперед-назад по отдельности и скрестив ноги.
4. Топать ногами, высоко поднимая колени.



**Каких результатов позволяет достичь ЛФК при инсульте:**

* Физические упражнения нужны для того, чтобы сохранить подвижность суставов, а также нормализовать мышечный тонус. Как известно, функция рук и ног с одной стороны значительно ухудшается после приступа.
* Определённые упражнения помогают восстановить полноценную работу кистей рук.
* Польза ЛФК после инсульта заключается также в том, что у человека не образуются пролежни в области ступней, спины и тех мест, на которых оказывается наибольшее давление.
* Правильно подобранные упражнения помогают устранить симптомы паралича, а также восстановить все функции конечностей.
* Физическая нагрузка позволяет устранить гипертонус мышц и вернуть нормальную работу повреждённым мускулам.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**