Памятка для лиц, перенесших инсульт (упражнения для восстановления двигательных функций).

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения на спине*Положение лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Голова – по средней линии.*1. Следить глазами за перемещаемым предметом вправо-влево, не переворачивая головы («ходики»). По 9-10 движений в каждую сторону (3-4 раза в день).
2. https://medaboutme.ru/upload/iblock/73d/pervye_dni_posle_insulta_reabilitatsiya_pervogo_mesyatsa.jpgПоворачивать голову вправо-влево, фиксируя взгляд на неподвижном предмете. По 9-10 движений в каждую сторону (3-4 раза в день).

Упражнение для рук1. 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 рукой.
3. Одновременно тянуть обе руки к противоположным ушам – крест-накрест.

Упражнения для ног*Положение лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Голова – по средней линии.* 1. Поднять одну ногу, пятку поместить на колено противоположной ноги, поставить стопу за колено, сохраняя вертикальное положение согнутой в коленном суставе ноги («на колено – за колено»).
2. http://dom-lady.ru/wp-content/uploads/2020/03/910x500_1-1-800x580.jpgТянуть носки стоп на себя – от себя, подтягивать ноги к животу, одновременно сгибая и перекрещивая их.
 | Упражнения в положении на животеКорпус лежит ровно, без уклонов в ту или иную сторону; ноги на ширине плеч, пятками внутри, носками наружу; руки согнуты в локтевых суставах с опорой на предплечья, «больная» кисть под «здоровой», с выпрямленными пальцами.1. Опираясь на предплечья, приподнять голову и смотреть перед собой, удерживая такое положение на несколько секунд.
2. Двигать ногами, как при ползании по-пластунски, при этом обязательно следить, чтобы при сгибании ног в тазобедренном и коленном суставах стопа сгибалась «кочергой», а при разгибании носок тянулся, «как у балерины».

Упражнения сидя 1. Следить глазами за перемещаемым предметом с поворотом и без поворота головы.
2. Тянуть руки к противоположному уху.
3. Болтать ногами вперед-назад по отдельности и скрестив ноги.
4. Топать ногами, высоко поднимая колени.

ХодьбаПалка – в здоровой руке, ноги на ширине плеч. Сначала ставить вперед планку, затем – шаг вперед и чуть в сторону «больной» ногой, затем приставлять «здоровую». Стараться выше поднимать ногу и сгибать её в колене, не шаркать. 3041066.jpgУпражнения для разработки мелких движений пальцев рук1. Пробовать писать толстым карандашом или фломастером.
2. Пытаться точно попасть поочередно всеми пальцами «больной» руки в нарисованную точку.
3. Выполнять все привычные бытовые действия «больной» рукой, желательно использовать предметы с толстыми ручками, удобными для захвата и с шероховатыми поверхностями.
 |