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 рук   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 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 животе  Корпус 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.   Ходьба  Палка – 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 рук   1. 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. |