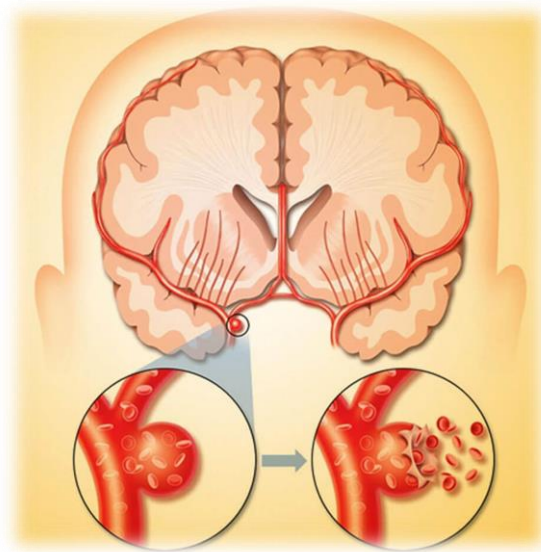


ФГБОУ ВО «Красноярский
государственный медицинский
университет им. проф. В.Ф. Войно-
Ясенецкого»
Фармацевтический колледж

Реабилитационный процесс при инсульте



г.Красноярск 2019

Инсульт – это внезапное нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головного мозга.

Помните!!!

Артериальное давление должно быть менее 140/90 мм. рт. ст.

Признаки инсульта:

1. внезапная слабость и онемение в руке или ноге на одной стороне тела;
2. внезапное помутнение сознания, нарушение речи или непонимание обращенной речи;
3. внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица;
4. внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах, появление ощущения двоения в глазах;

5. внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
6. внезапная головная боль.



Комплексные упражнения для выполнения в домашних условиях

Упражнения в положении сидя:

- **Вращение и наклоны головы** – повторяется по 6-8 раз в каждую сторону
- **Синхронизация движений** – при инсульте обычно страдает одна сторона тела, поэтому сгибания и разгибания парализованной и

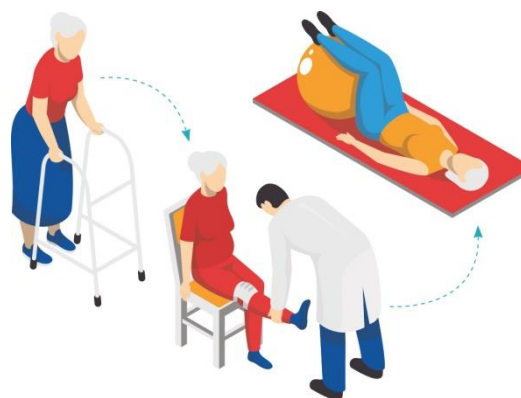
здоровой руки или ноги следует выполнять одновременно.

Упражнение повторяется 5-7 раз.

- **Упражнение с гимнастической палкой** – ухватитесь обеими руками за палку и раскачивайте тело вперед –назад, вправо – влево в течении 1 мин.
- **Хватательные движения** – сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног. Для повышения эффективности упражнения для рук можно использовать эспандер. Упражнение повторяется 5-7 раз.
- **Сведение и разведение лопаток** – при вдохе сведите лопатки, при выдохе – разведите. Упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнения в положении стоя:

- **Поднятие и опускание рук** – спина прямая, руки по швам, ноги на ширине плеч. При вдохе поднимаете руки, при выдохе – опустите. Упражнение повторяется 4-6 раз.
- **Упражнение с теннисным мячом** – спина прямая, ноги на ширине плеч. Сомкните вытянутые руки перед собой. Кидайте и ловите теннисный мячик со своим помощником. Упражнение повторяется 6-8 раз.



- **Поднятие и опускание ног** – встаньте прямо, ноги вместе. Положите руки на спинку стула. Поставьте одну ногу на сиденье стула, затем опустите. Поднимите другую ногу, опустите. Повторяете 5 раз.
- **Отведение ног вперед и назад** – спина прямая, руки по швам, ноги на ширине плеч. Поставьте ногу вперед, затем отведите назад, вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение на счет раз-два-три 6-8 раз для каждой ноги.

