

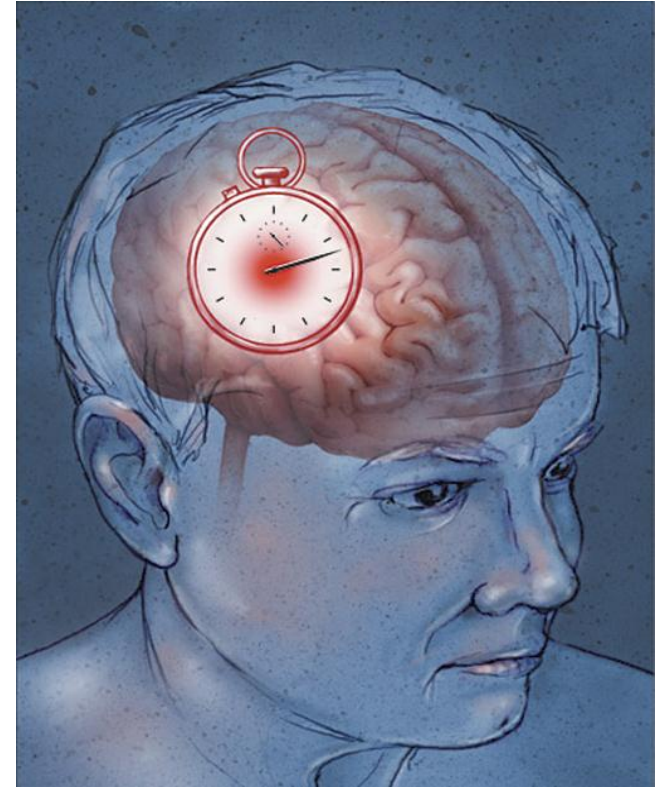
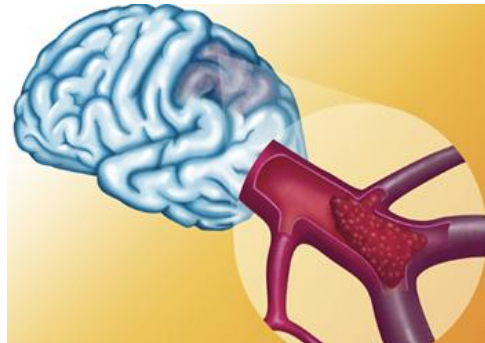
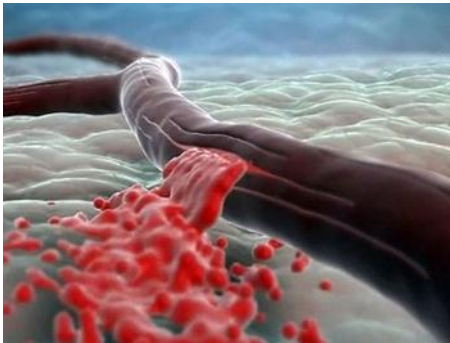


Особенности физической и социальной реабилитации больных после инсульта. Рекомендации для среднего медицинского персонала и родственников пациентов

Кошевой Олег Александрович
канд. биол. наук, ст. преподаватель кафедры МБОФК.
Сургутский государственный университет

Успех реабилитации после инсульта

- Раннее начало реабилитации
- Системный мультидисциплинарный подход
- Сопровождение реабилитации на дому



восстановление движений

(с первых дней после Инсульта)

- Лечение положением (для профилактики контрактур)
- Лечебная гимнастика (активная и пассивная)
- Массаж
- Вертикализация
- Обучение ходьбе и самообслуживанию

I этап - ЛФК в отделении реанимации и интенсивной терапии:

- *Задачи:*

- 1) Профилактика развития постельных осложнений (пролежни, контрактуры, гипостатическая пневмония, тромбообразование).
- 2) Стимулирование и активизация функциональных систем организма, восстановление трофических процессов и обмена веществ в мышцах.
- 3) Профилактика гипотрофии мышц здоровых и паретичных конечностей, стимуляция механизмов компенсации и нейропластичности в центральной нервной системе с целью выработки активных движений путем растормаживания и активной стимуляции временно бездействующих нервных центров.

Схема ЛФК в отделениях реанимации и интенсивной терапии (Острый период)

Пациент в сознании				
Вид манипуляции	Место воздействия	Способ воздействия	Дозировка	Методические указания
1.Общеразвивающие упражнения	Здоровые конечности, мышцы спины.	Сгибание, разгибание, отведение приведение	8 р.	Упражнения выполняются активно, в и.п., лежа на спине от проксимальных отделов к дистальным, все упражнения выполняются в согласовании с дыханием.
2. Специальные упражнения	Здоровые конечности	Сгибание, разгибание, отведение приведение	8-10р.	Упражнения выполняются пассивно-активно в сопротивлении 30% от максимального усилия пациента, в и.п., лежа на спине от проксимальных отделов к дистальным, все упражнения выполняются в согласовании с дыханием (выдох выполняется на усилии).
	Паретичные конечности	Сгибание, разгибание, отведение приведение	12-15 р.	Упражнения выполняются пассивно, пассивно-активно в сопротивлении (при гемипарезах), в и.п., лежа на спине от проксимальных отделов к дистальным, все упражнения выполняются в согласовании с дыханием (выдох выполняется на усилии).

3. Укладки	Паретичные конечности	Укладка на спине		
	Паретичные конечности	Укладка на боку на паретичной стороне	30 мин.	
	Паретичные конечности	Укладка на боку на здоровой стороне	30 мин.	

Вертикализация

Присаживание в кровати:

Присаживать начинают после нормализации жизненно-важных функций, контролируя АД и ЧСС, сначала головной конец кровати приподнимают до угла 30^0 , по мере улучшения переносимости вертикального положения, угол увеличивают до $60-70^0$. Продолжительность процедуры от 1 до 10 мин.



Вертикализация при помощи стола «Erigo»

По мере улучшения состояния для тренировки ортостатической устойчивости и развития навыков ходьбы применяют вертикализатор типа «Erigo»



Массаж

Выполняют массаж паретичных конечностей и области грудной клетки.

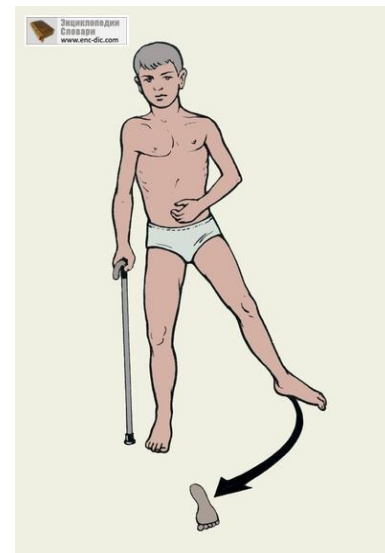
Приемы: Поглаживание, растирание, вибрация.

Массаж выполняется в щадящем режиме, сначала выполняется массаж нижней конечности от проксимальных отделов к дистальным, затем так же верхней конечности, после чего проводится массаж грудной клетки.

***II этап* – Лечебная гимнастика в неврологическом отделении, специализированном стационаре.**

Задачи:

1. Борьба с повышением мышечного тонуса, выявление и стимуляция изолированного сокращения парализованных мышц конечностей (PNF терапия);
2. восстановление и компенсация двигательных навыков, навыка ходьбы;
3. Восстановление элементарных навыков самообслуживания.



Индивидуальная карта исследования двигательных функций, функционального состояния организма и навыков самообслуживания, больных с ОНМК в острый и ранний периоды реабилитации.

1 Фамилия, имя, отчество _____

3 Пол муж.; жен.

4 Возраст _____

5 Диагноз, включая основное заболевание и сопутствующее заболевание: _____

6 Реабилитационный диагноз: _____

7. Продолжительность курса реабилитации (дней) _____

8. Оценка повседневной жизнедеятельности (Индекс Бартела) до _____ после _____

9. Оценка мышечной силы по шести бальной шкале до _____ после _____

10 Оценка спастичности (шкала Ашфорт) до _____ после _____

13 Оценка функционального состояния CCC в покое (до и после курса РМ) АД до _____ АД после _____, ЧСС до _____ ЧСС после _____.

14. Оценка ортостатической устойчивости при помощи вертикализатора (Erigo).

В начале курса:

АД до _____ АД после _____, ЧСС до _____ ЧСС после _____, продолжительность вертикализации _____.

В конце курса:

АД до _____ АД после _____, ЧСС до _____ ЧСС после _____, продолжительность вертикализации _____.

14 Оценка функционального состояния CCC после нагрузки (до и после курса РМ)

Тест шестиминутной ходьбы в начале курса РМ

АД до _____ после 10сек ____ 1мин. ____ 3 мин ____

Пульс до _____ после 10сек ____ 1мин. ____ 3 мин ____

Тест шестиминутной ходьбы в конце курса РМ

АД до _____ после 10сек ____ 1мин. ____ 3 мин ____

Пульс до _____ после 10сек ____ 1мин. ____ 3 мин ____

15 Тест на выносливость в ходьбе на тредмиле ходьбы.

До мин. ____ метров ____ После мин. ____ метров ____

16 Занятия на тренажере «Motomed Viva2»

(исследования после нагрузки до и после курса РМ) АД до _____ АД после _____, ЧСС до _____ ЧСС после _____.

17. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ МАРШРУТ

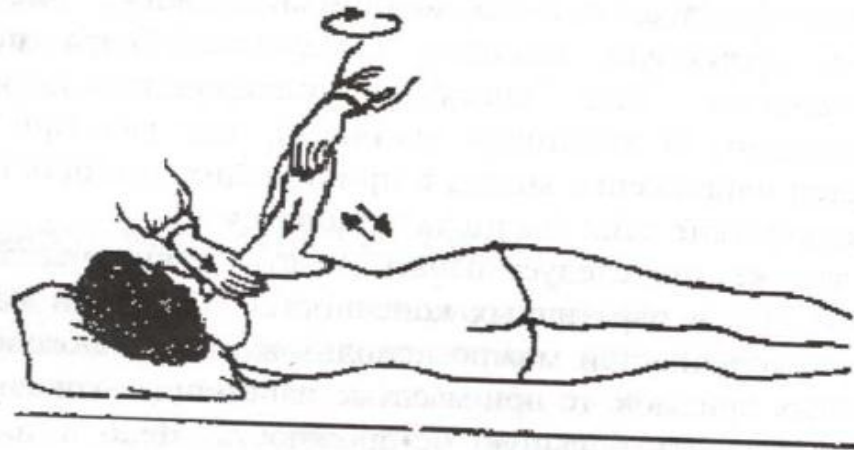
(виды реабилитационных мероприятий, объем мероприятий)

ПАССИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

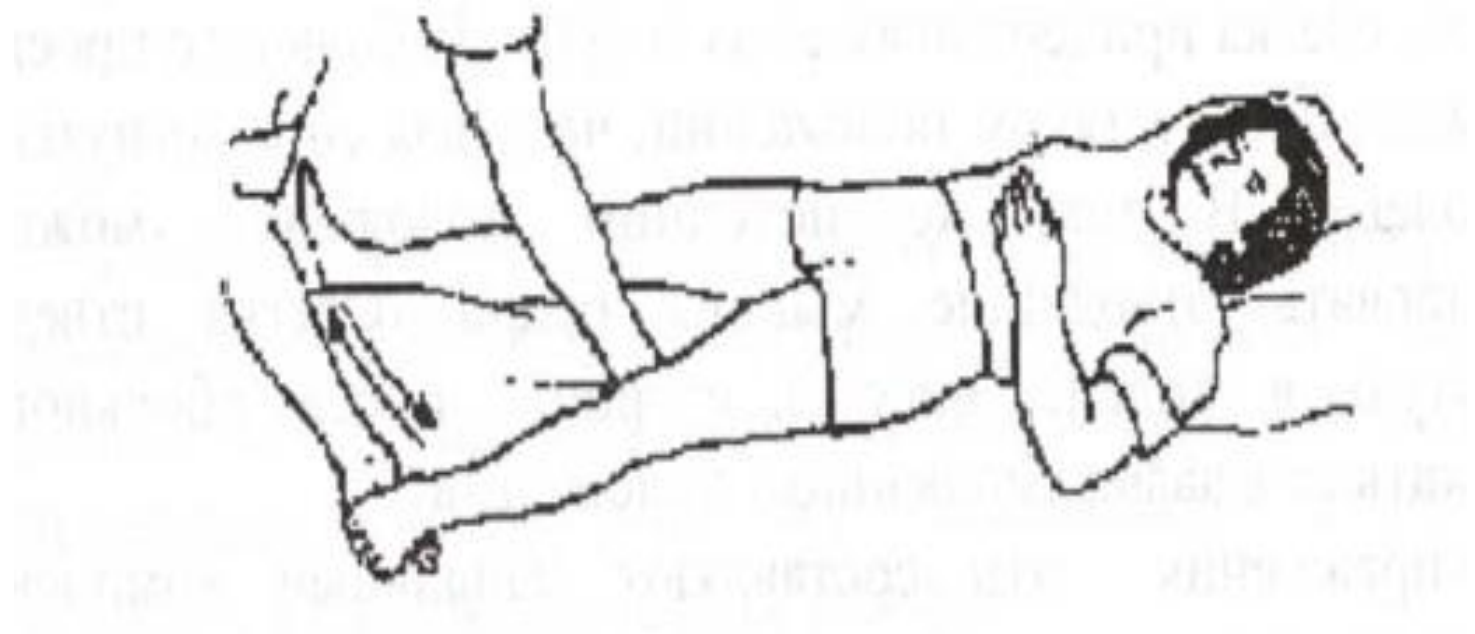
Пассивные движения осуществляет методист лечебной гимнастики или родственники, без активного участия самого больного.

Пассивные движения осуществляются:

- Во всех суставах паретической руки и ноги, начиная с крупных
- Движения проводятся в медленном темпе и в полном объеме по 15-20 движений в каждом суставе
- Несколько раз в день.

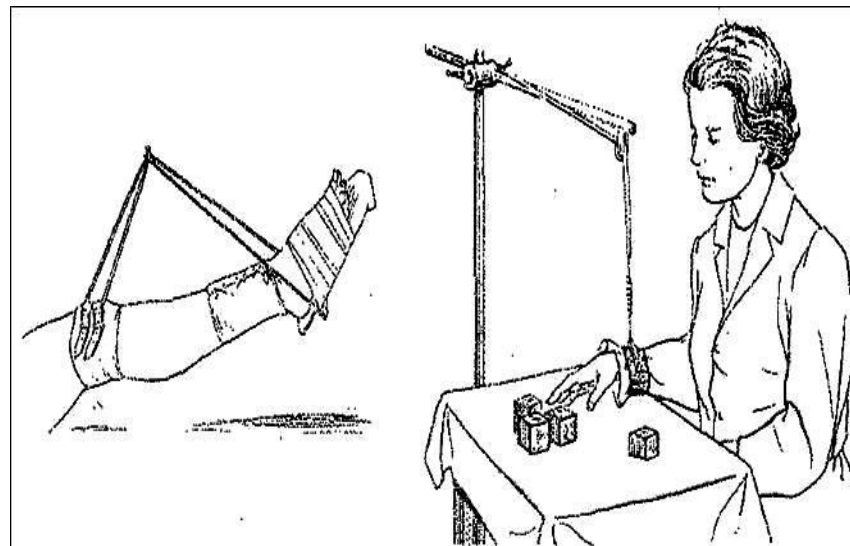
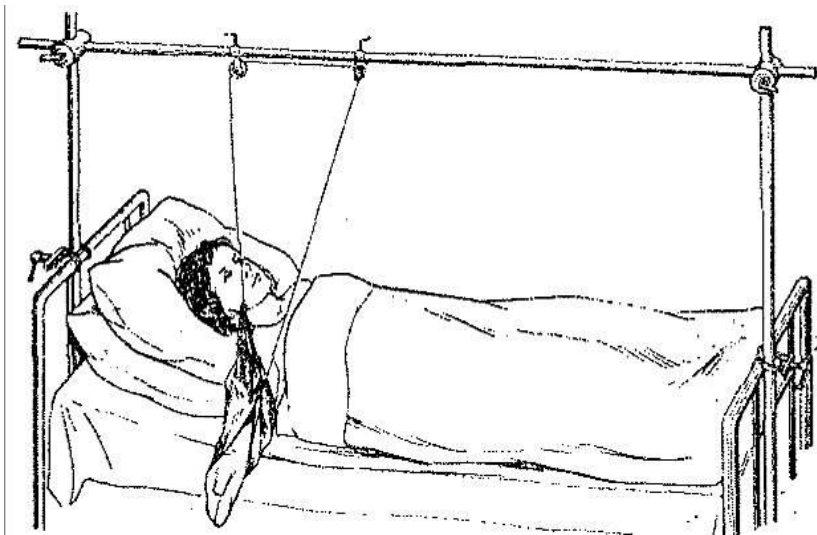


упражнения с дозированной нагрузкой с выявлением и стимуляцией изолированного сокращения паретичных мышц



АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Облегчение упражнения с устранением силы тяжести (гравитации) – при помощи инструктора-методиста ЛФК и с использованием подвесок, гамачков, блоков,



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

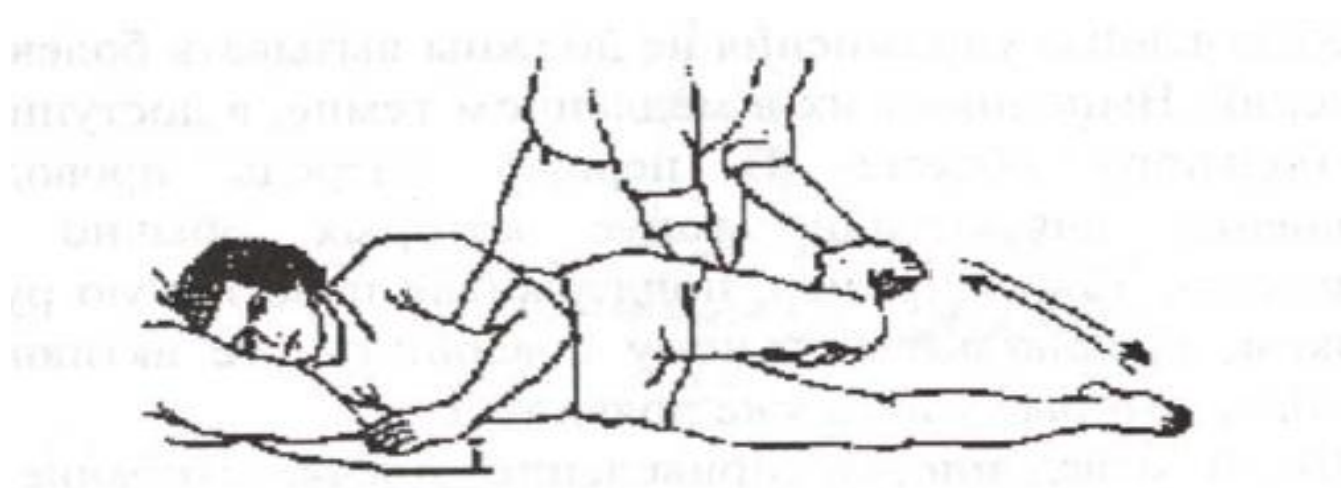
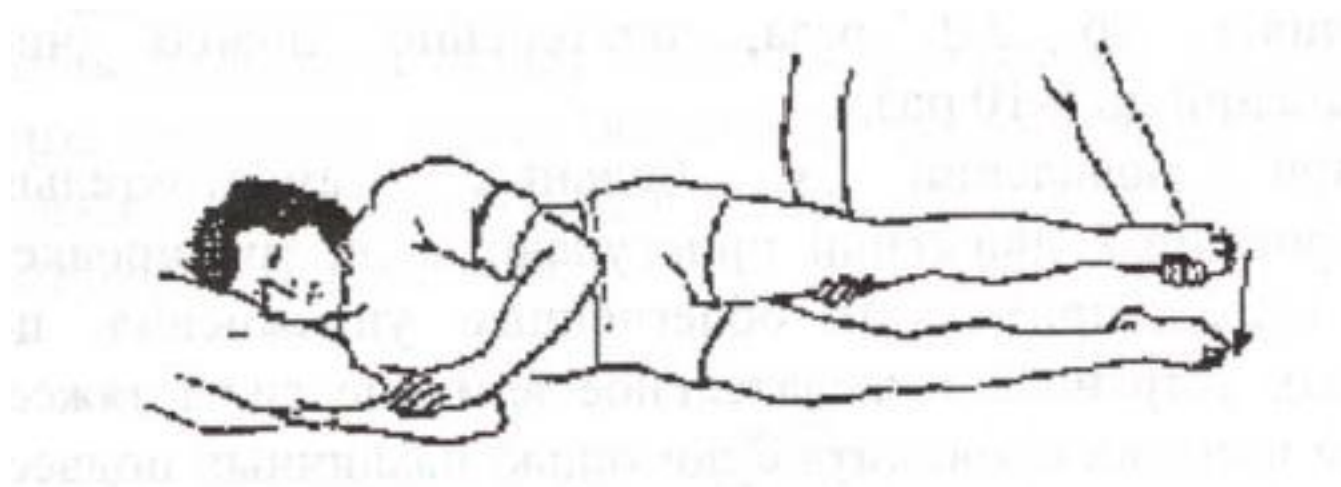
Изометрические упражнения – сокращения мышц без движения в суставе, удержание паретической руки или ноги в заданной позе (упражнение выполняется со вспоможением)



Ортопедическая фиксация (ортезирование)



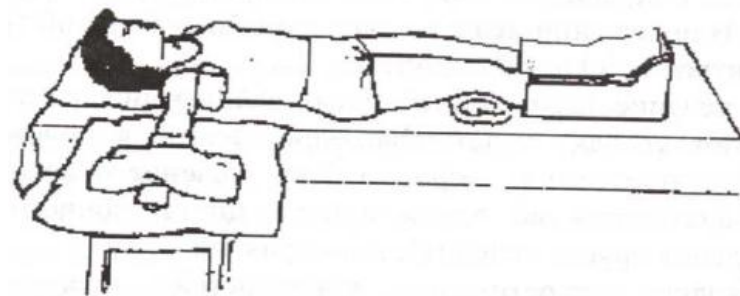
Упражнения с дозированным сопротивлением



Продолжают лечение положением

ЦЕЛЬ — предупреждение развития контрактур (тугоподвижности) при нарастании тонуса мышц паретичных конечностей.

Мышцы, где тонус повышен, должны быть растянуты.



Проводится в течение 1,5 – 2 часов ежедневно

Обучение навыкам ходьбы

Гимнастика



Пассивная "ходьба"



Активная "ходьба"



Ходьба с поддержкой помощника

**Серым цветом обозначена пораженная сторона*

- Обучить садиться спуская ноги с кровати при помощи и без нее
- Обучение стоянию:
 1. *Держась за спинку кровати и с поддержкой методиста*
 2. *То же без поддержки*
 3. *Попеременно стоять с опорой на здоровую ногу и паретичную ногу*
 4. *Стоять не держась*
- Выполнять упражнения стоя у опоры
- Обучить ходьбе по палате и коридору с помощью инструктора ЛФК
- Обучить самостоятельной ходьбе при помощи четырех-опорной трости



Ходьба с использованием
трости, ортеза для
фиксации коленного
сустава и резиновой тяги
фиксирующего высокого
ботинка
(при отвисании стопы)



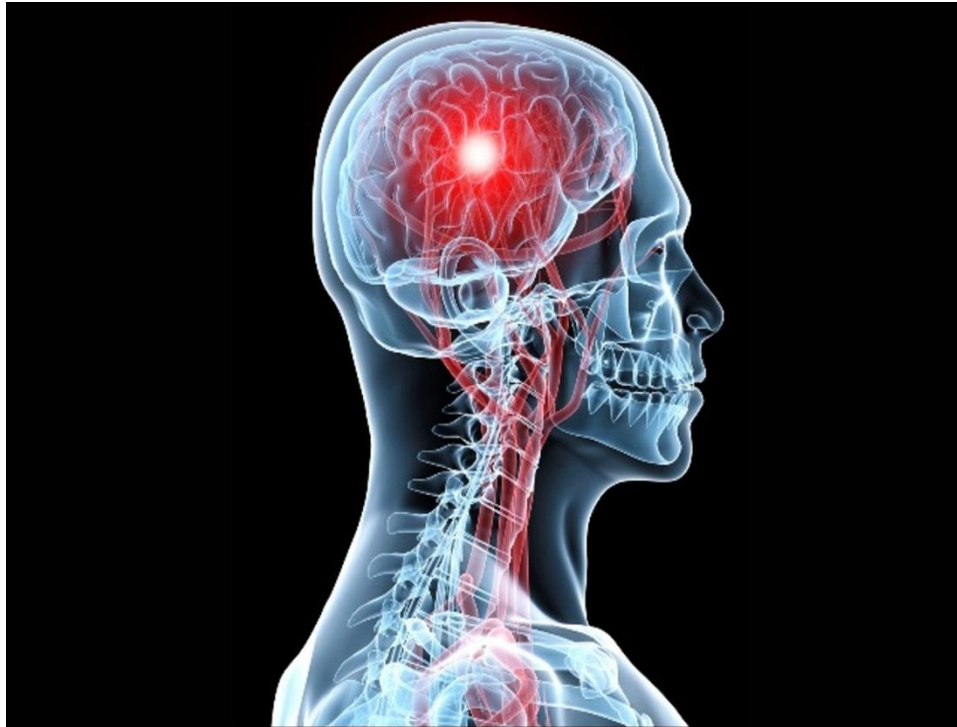
МАССАЖ

Начинают:

- На руке – с плеча и вниз
- На ноге – с бедра и вниз

Массаж мышц с повышением тонуса – легкое поглаживание

Массаж их «антагонистов» – растирание и неглубокое поглаживание





Экстрасенсы

Массажисты

Знахари

Перспектива

проблема



РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ





**индивидуальная
программа
реабилитации**



консультация

**Технические
средства
реабилитации**

**реабилитационные
мероприятия**



Реабилитация в **домашних условиях** с чего начать?

- Подготовка и оборудование комнаты больного
- Решение задач стационарного этапа реабилитации
- Подбор технических средств реабилитации
- Обучение элементарным навыкам самообслуживания





Спасибо!

Koshevoi_oo@surgu.ru

+79227983792