



Комплекс вправ при порушеннях ходи та рівноваги після перенесеного інсульту

ПЕРЕВАГИ КОМПЛЕКСУ

- ✓ Покращують рівновагу
- ✓ Зміцнюють м'язи
- ✓ Зменшують ризик падінь
- ✓ Покращують координацію

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ✓ Виконуйте вправи щодня
- ✓ Збільшуйте кількість повторів поступово
- ✓ Дихайте рівномірно, не затримуйте дихання
- ✓ Займайтесь у зручному одязі та закритому взутті
- ✓ У разі запаморочення або болю припиніть вправу

ВАЖЛИВО!

- ✚ Комплекс не замінює лікування. Зверніться до лікаря, якщо:
 - погіршується рівновага або координація
 - з'являється слабкість
 - були падіння
 - виникає біль у м'язах чи суглобах

Дніпропетровська обл., Кам'янський р-н, м. Жовті Води, вул. Героїв Чорнобиля, 16-Е

zv.pmsd.net.ua

+38 050 77 96 147

knp.cpmsd.zhv@gmail.com

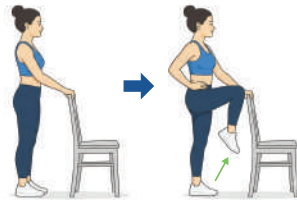


Скануйте QR код та приєднуйте до нашої сторінки у Facebook

Ваше здоров'я – наша турбота!

Вправи стоячи біля опори (для пацієнтів з показником Бартел 65 – 85)

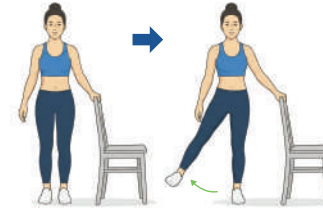
1 Підйом коліна вгору



Стоячи біля опори. Відривайте по чергову праву та ліву ноги від підлоги, якомога вище піднімаючи коліно. Утримуйте на 2–5 секунд, тримаючись за опору. Поступово зменшувати силу хвату.

По 6-12 разів на кожную ногу.

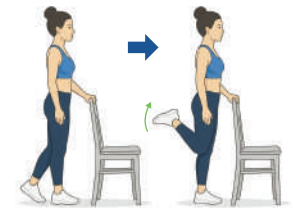
2 Відведення ноги в сторону



Стоячи біля опори. Відводьте по чергову праву та ліву ноги в сторону, тримаючись за опору. Зафіксуйтеся в крайній точці на 1–2 секунди.

По 6-12 разів на кожную ногу.

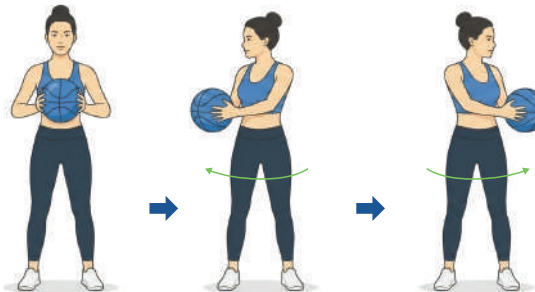
3 Згинання ноги назад із захльостом



Стоячи біля опори. По чергову згинайте ноги в коліні назад із захльостом, намагаючись торкнутися п'ятою сидниці. Зафіксуйтеся в крайній точці на 1–2 секунди. Поверніться до початкового положення.

По 6-12 разів на кожную ногу.

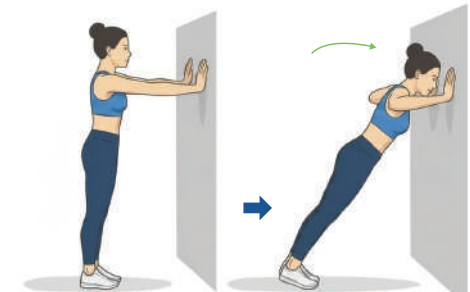
4 Повороти корпусу вліво та вправо



Станьте рівно, ноги на ширині плечей. Якщо ви відчуваєте невпевненість, скористайтесь стійкою опорою, але не спирайтеся на неї всією вагою. Руки можна тримати на м'ячі або «у замку» перед грудьми для кращого балансу. Повільно повертайте корпус вліво на 90 градусів, тримаючи стопи нерухомими. Зафіксуйтеся в крайній точці на 1–2 секунди. Так само повільно та підконтрольно поверніться до початкового положення (обличчям вперед). Зробіть коротку паузу та повторіть такий самий поворот у протилежний бік.

Виконуйте по 10–12 повторень у кожен бік.

5 Відтискання від стіни



Станьте обличчям до стіни на відстані витягнутої руки. Поставте долоні на стіну на рівні плечей. Повільно згинайте лікті, наближаючи грудну клітку до стіни. Спина та ноги мають утворювати пряму лінію. Так само повільно розгинайте лікті, повертаючись до початкового положення.

Виконуйте 10 разів.