



# Реабилитация после инсульта

## Обучение ходьбе



Часто следствием инсультов является утрата двигательной активности. Чтобы навыки ходьбы после инсульта были восстановлены максимально быстро, процесс реабилитации должен начинаться с самых первых дней исчезновения острой фазы инсульта. При этом процесс реабилитации должен включать в себя несколько отдельных этапов восстановительного лечения:

1. Первичное лечение положением.
2. Обучение правильному сидению.
3. Обучение самостоятельному стоянию и, главное, самостоятельному вставанию с постели.
4. Восстановительное лечение, при котором больной учится самостоятельно ходить.

Все физические упражнения после инсульта должны выполняться в строго определённой последовательности, соответствуя конкретному временному периоду процесса реабилитации.

### **Первая группа упражнений**

Это упражнения, которые проводятся в постели. К примеру, больного важно научить отталкиваться парализованными конечностями от стены, от спинки кровати и пр. Пациенту следует учиться переворачиваться с бока на бок, садиться, не спуская ноги с кровати и снова ложиться, не падая.

Усаживают больного иногда в первые дни после инсульта:

- Под голову и спину кладут плоские подушки.
- Длительность первоначального высаживания 3-5 минут (без опускания ног с кровати).

- На 4-5 день разрешается сидеть с опущенными ногами с подложенными под спину подушками и с фиксацией больной руки косынкой (для предупреждения растяжения плечевого и локтевого суставов). Под ноги больного подкладывают скамейку.
- Время сидения постепенно увеличивают с 10 до 15 минут до 1 – 2 часов.
- Начинают движение ногами с имитацией ходьбы в положении сидя.
- При сидении, обучении ходьбе помощник находится со стороны плохо двигающихся конечностей.

### **Вторая группа упражнений**

К этой группе упражнений относятся мероприятия, рассчитанные на то, что пострадавший умеет сидеть. На данном этапе с пациентом проводят активную гимнастику в положении сидя, учат больного спускаться и поднимать ноги на кровать и даже понемногу стоять на полностью здоровой ноге.

- Стоять больной должен прямо, равномерно распределяя вес тела то на парализованную, то на здоровую ноги.
- На первый раз хватит 1-3 минут, затем постепенно нужно довести время стояния до получаса.

### **Третья группа упражнений**

Эта группа упражнений используется тогда, когда пострадавший уверенно стоит на здоровой ноге. На этом этапе пациенту, для удобства требуются правильно подобранные и отрегулированные по высоте ходунки.

- Продолжают осваивать попеременный перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- При этом помощник обязательно фиксирует своей ногой коленный сустав больного в разогнутом состоянии.
- Чтобы больной чувствовал себя уверенно, он должен обязательно держаться - за высокую спинку кровати или скобу, вбитую в стену.
- В этот период начинают выполнять ряд новых упражнений, направленных на увеличение объема активных движений.

#### **Четвертая группа упражнений**

Обучение активной ходьбе

- На этом этапе полноценно используют такие приспособления, как ходунки.
- Так же для обучения активной ходьбе используют специальные приемы: ходьба с посторонней помощью, ходьба в специальной коляске или подвижном манеже, ходьба с помощью палки.

#### **Пятая группа упражнений**

Эта группа упражнений рассчитана на то, что пациент уверенно ходит, используя ходунки, причем на данном этапе нагрузки на мышцы ног должны постоянно, но умеренно увеличиваться, проходимые расстояния расти, а спектр проводимых упражнений расширяться.

Последний этап обучения ходьбе - ходьба по лестнице.

Активную гимнастику при отсутствии противопоказаний начинают при ишемическом инсульте через 7–10 дней, при геморрагическом — через 15–20 дней от начала болезни. При этом необходимо помнить, что восстановление больного зависит от его упорства.