

Реабилитация больных, перенесших **ИНСУЛЬТ**

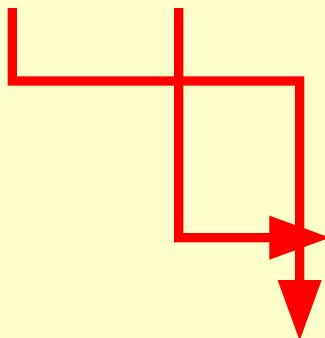
Рекомендации для пациентов
или «жизнь после инсульта»

ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

В России заболеваемость Инсультом составляет более **450 тысяч новых инсультов в год!**

В мире ежегодно регистрируется 15 млн. инсультов

Инсульт = острое нарушение мозгового кровообращения с развитием симптомов поражения центральной нервной системы.



Виды Инсульта:

Кровоизлияние в мозг

(**геморрагический инсульт**) – 20%

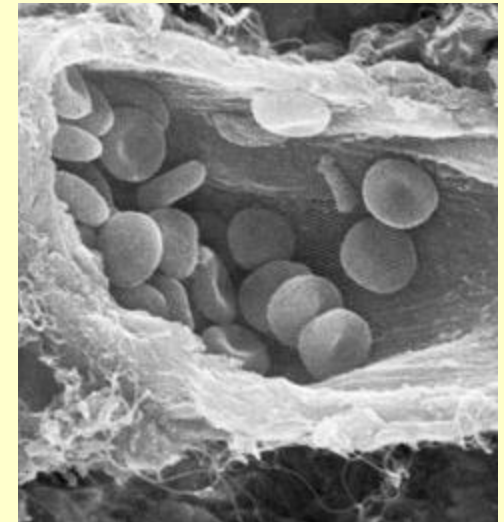
Инфаркт мозга

(**ишемический инсульт**) – 80%

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОЗГ (геморрагический инсульт)

ПРИЧИНЫ:

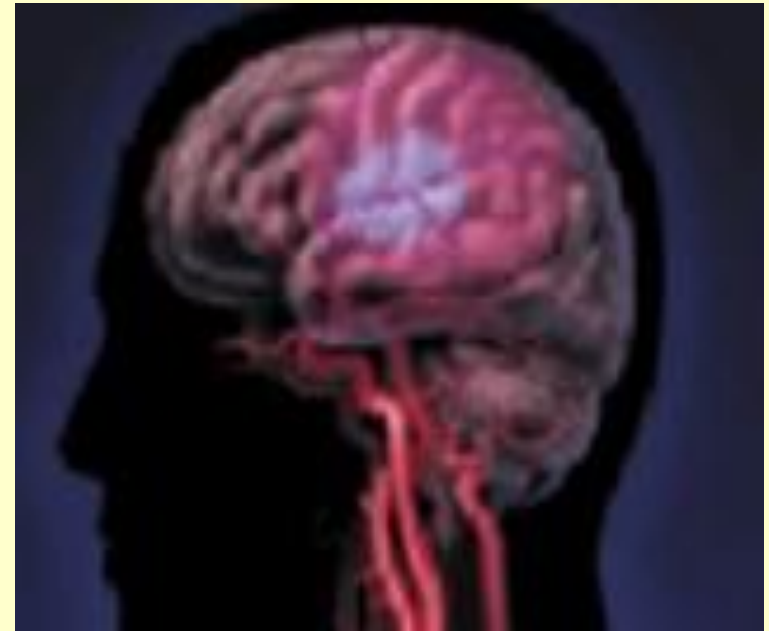
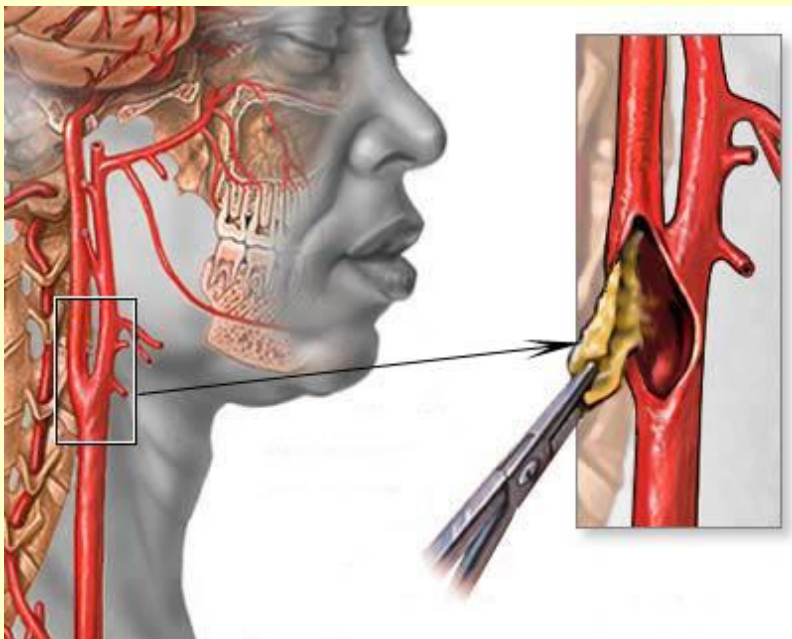
- Разрыв мозгового сосуда в результате резкого повышения артериального давления
- Разрыв аневризмы (патологическое выпячивание стенки сосуда).



ИНФАРКТ МОЗГА

(Ишемический инсульт)

Гибель/разрушение участка мозга развивается при внезапном или постепенном закрытии просвета сосуда (закупорка или сужение сосудов), питающего мозг, что приводит к прекращению подачи крови в мозг, а следовательно, и кислорода, и питательных веществ.



Последствия **Инсульта**

Нарушение двигательной активности
(Паралич, парез, нарушение координации и ловкости)



Последствия **Инсульта**

Нарушение зрения - Выпадение полей зрения



Последствия **Инсульта**

Нарушение речи, Нарушение понимания речи окружающих



Последствия Инсульта

Астения

Астения - это:

- повышенная умственная и физическая утомляемость
- слабость
- раздражительность
- неустойчивое настроение
- нарушением сна.



В основе
восстановления
нарушенных функций
лежит перестройка
(реорганизация)
работы мозга.



Что такое **реабилитация**?

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций.



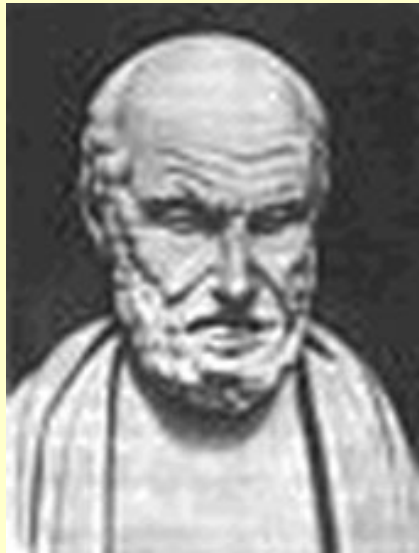
Основные принципы успешной реабилитации:

- Раннее начало (первые дни после инсульта)
- Длительность (без перерывов) и систематичность
- Комплексность (сочетание различных методов реабилитации)
- Активное **участие** в реабилитации самого **пациента и членов его семьи**



Медицина - это противостояние ВРАЧА и БОЛЕЗНИ:

Чью сторону займет пациент,
тот и победит!



Гиппократ

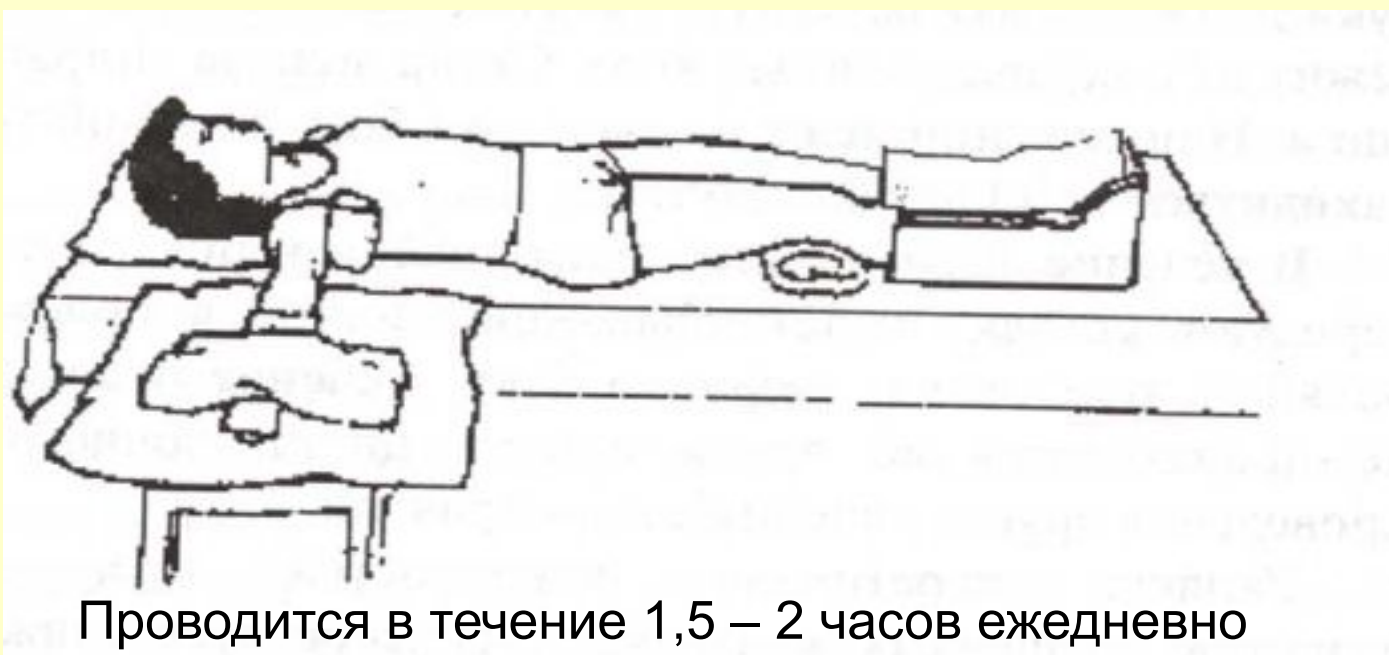
Метод **восстановления движений** (с первых дней после Инсульта)

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

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

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 5-10 движений в каждом суставе
- Несколько раз в день



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

АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

В самые первые дни:

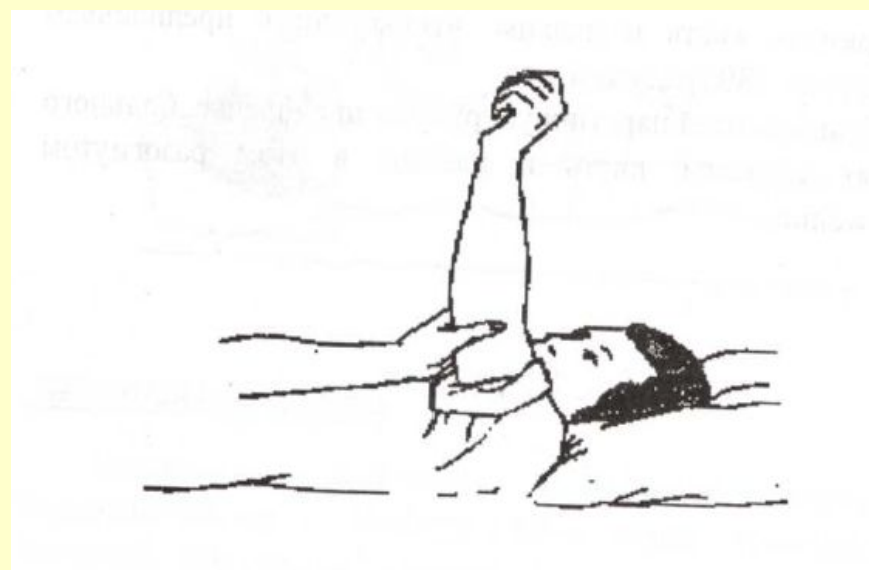
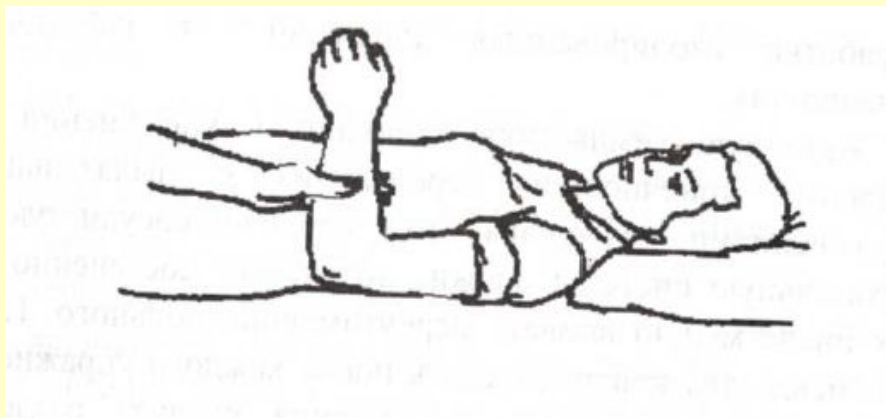
- Упражнения для здоровых руки и ноги
- Дыхательные упражнения – надувание резиновых шариков и игрушек

Проводятся под контролем
артериального давления
(АД) и пульса.



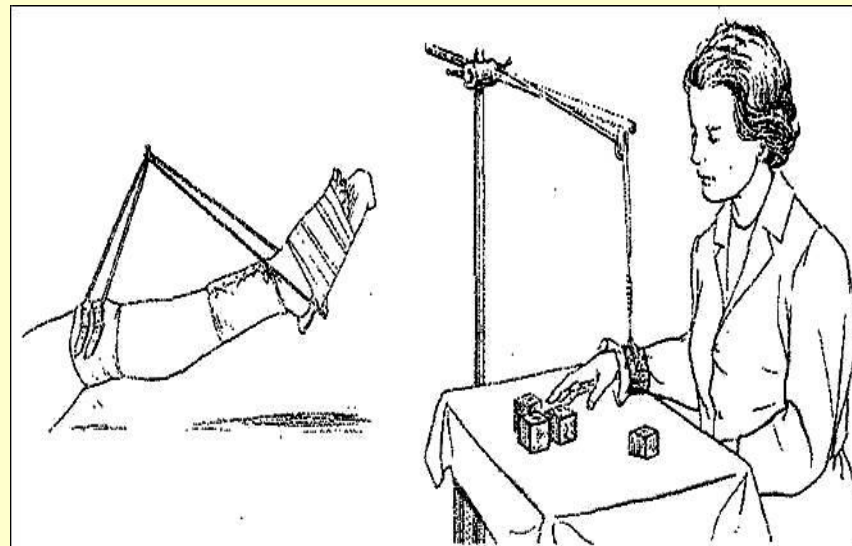
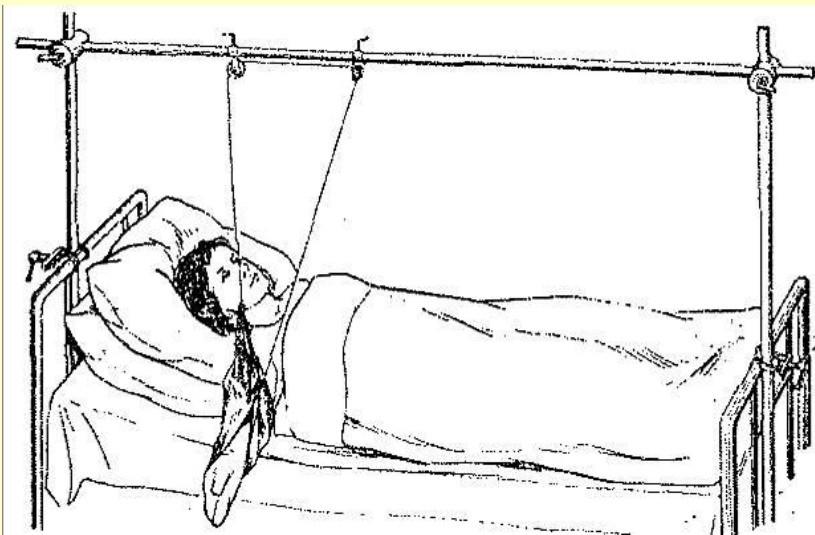
АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Изометрические упражнения – сокращения мышц без движения в суставе (удержание паретической руки или ноги в заданной позе).

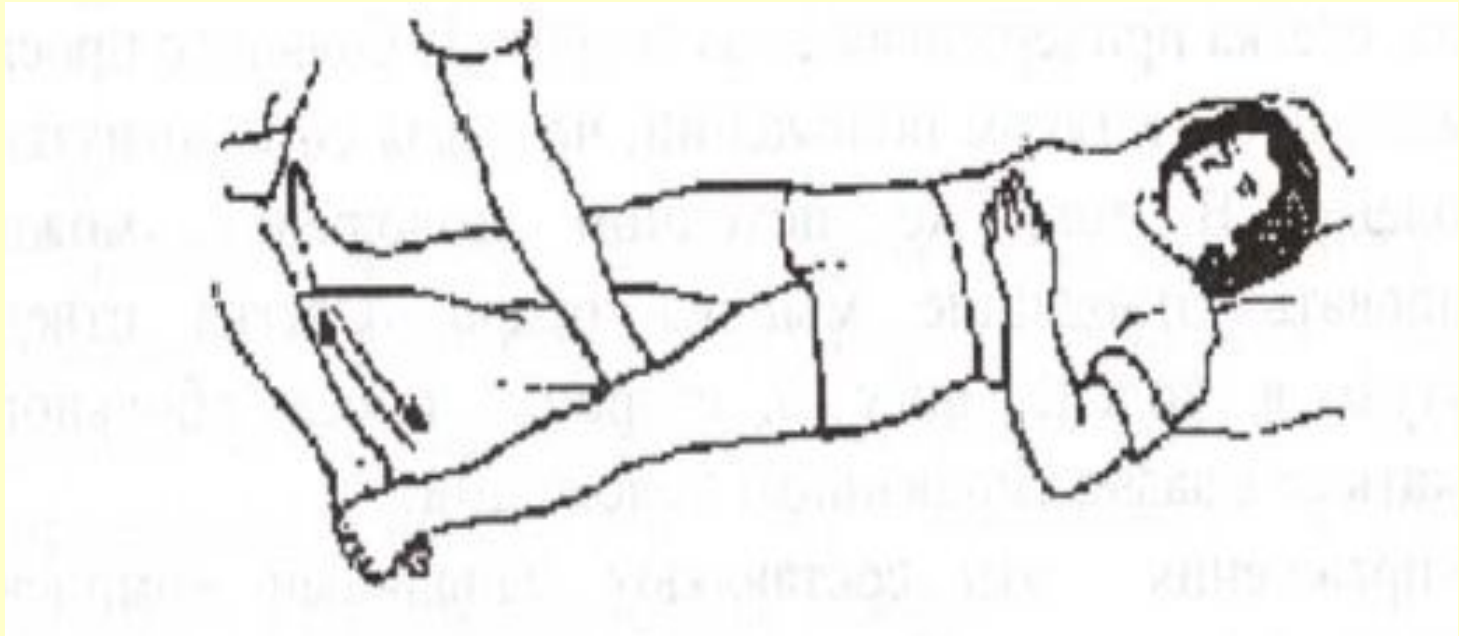


АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

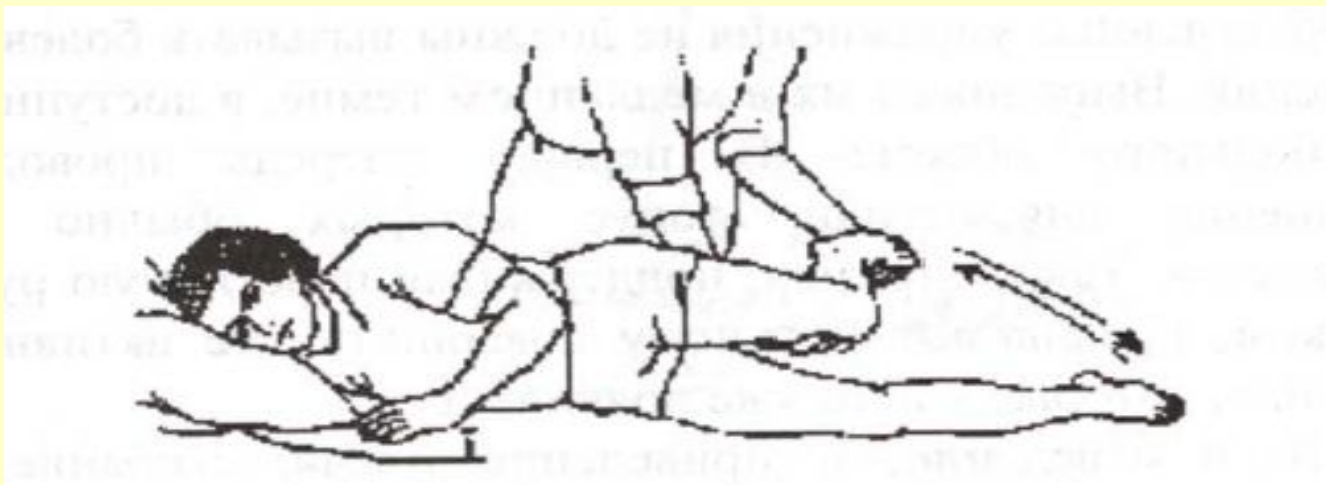
Облегчение упражнения с устранением силы тяжести (гравитации) – использование подвесок, гамачков, блоков.



Следующий этап – упражнения с дозированной нагрузкой

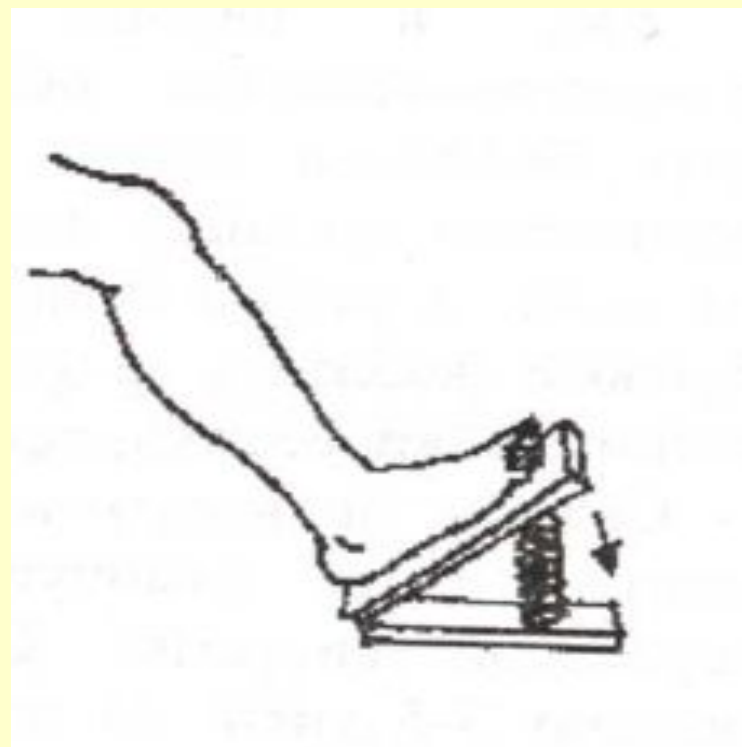


Упражнения с дозированной сопротивлением



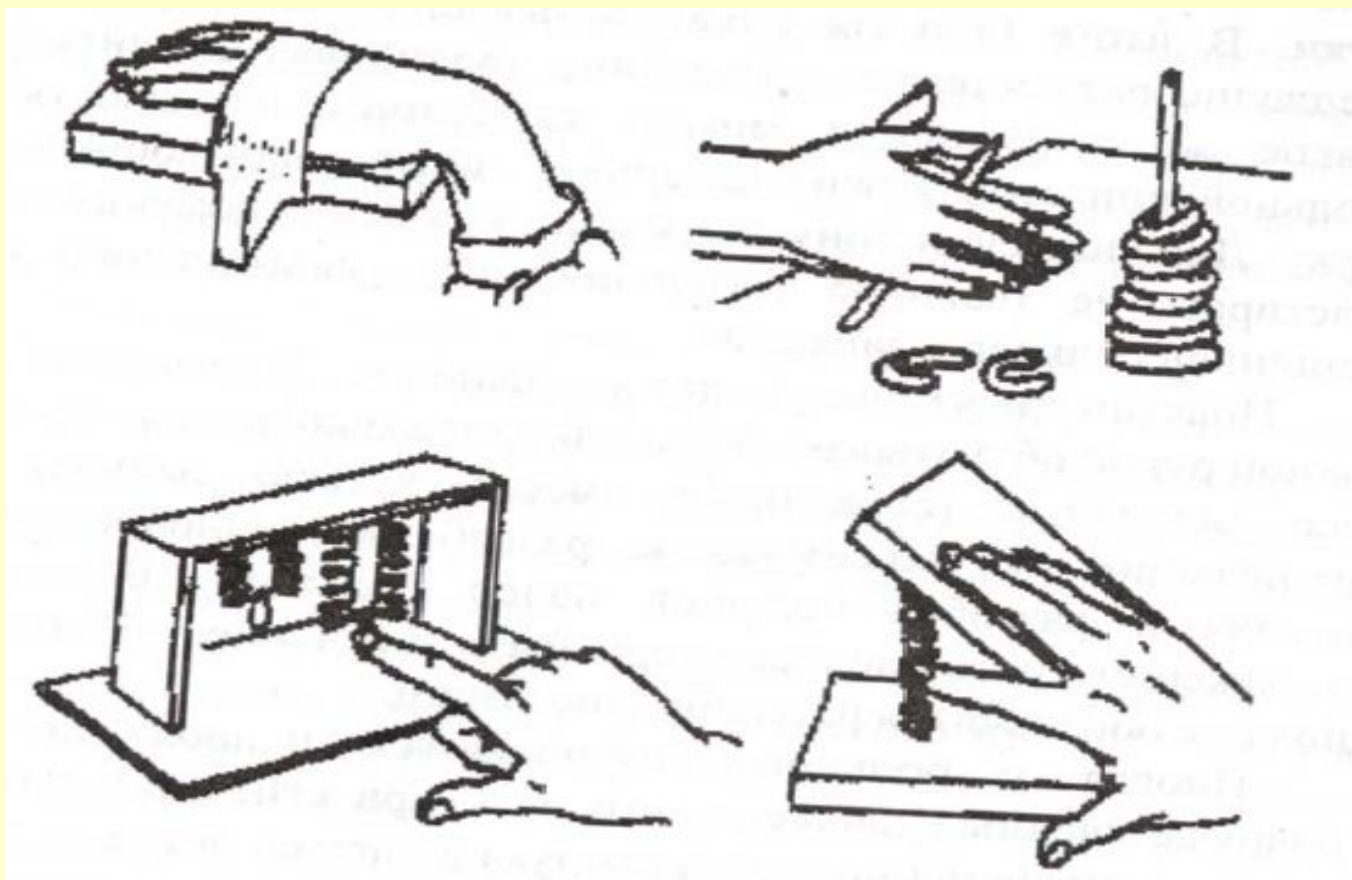
АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Разработка движений в голеностопном суставе



АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Разработка движений в пальцах и
лучезапястном суставе



Сажать больного начинают, как только позволит его общее состояние и состояние сердечно-сосудистой системы

Этапы:

1. Полулежа в постели
2. В постели с опорой на подушки или на спинку кресла
3. Со спущенными ногами
4. Без опоры

Обучение стоянию

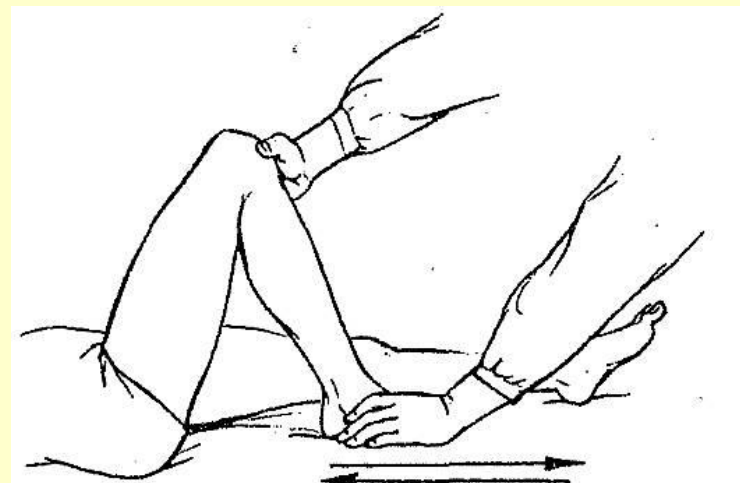
Этапы:

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

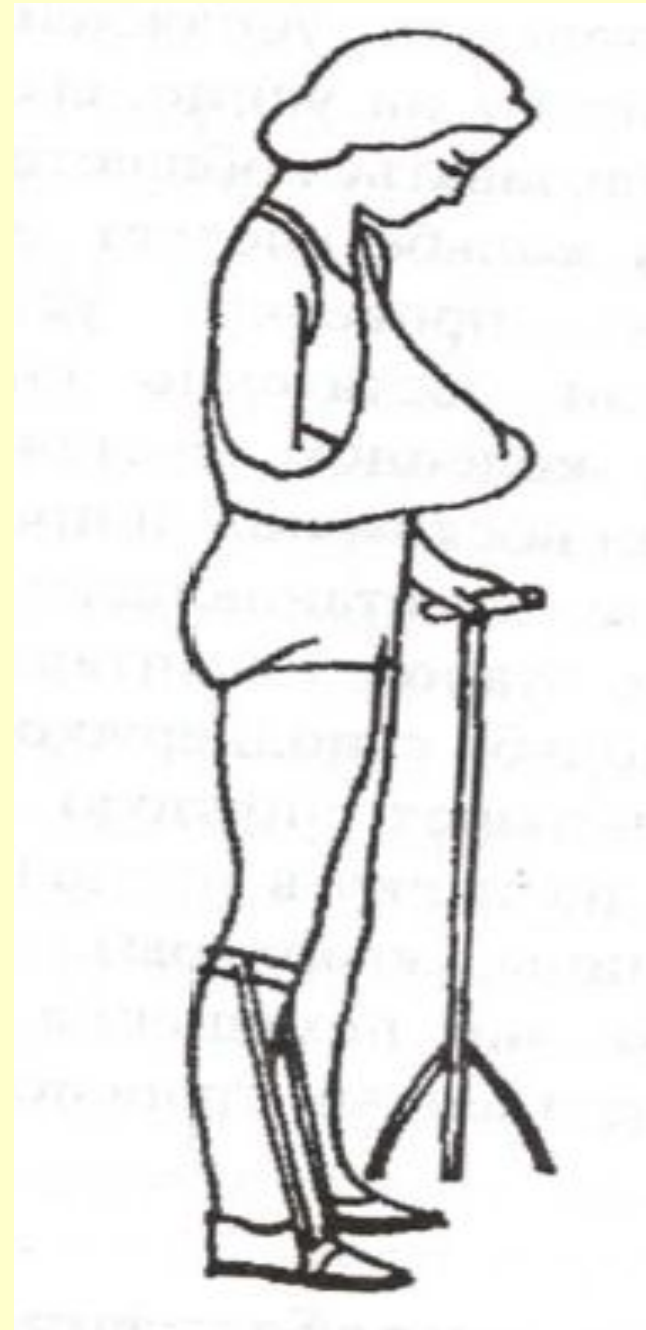
Обучение ходьбе

Этапы:

1. Имитация ходьбы лежа, сидя, стоя.
2. Ходьба с четырехопорной тростью и с поддержкой методиста
3. Ходьба с четырехопорной тростью или палкой без поддержки
4. Ходьба по коридору
5. Ходьба по лестнице
6. Ходьба по улице



Ходьба с
использованием
трости и
резиновой тяги
фиксирующего
высокого ботинка
(при отвисании
стопы)



Обучение самообслуживанию

Этапы:

- самостоятельный прием пищи, пользование туалетом, личная гигиена
- одевание
- пользование ванной и душем

Приспособления: поручни у унитаза, скобы в ванной комнате и др.

Расширение бытовых возможностей:

- пользование ключами, водопроводным краном, электрической или газовой плитой
- выполнение домашних работ
- покупки в магазине



ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЧИ, ЧТЕНИЯ И ПИСЬМА

- занятие с логопедом – афазиологом или нейропсихологом
- «домашние» занятия: самостоятельно или под руководством обученных логопедом родственников
- медикаментозная терапия – **нейрометаболические средства**, улучшающие функции мозга

При нарушениях речи необходимо:

- избегать «речевой изоляции» больного
- регулярно вовлекать больного в беседы на бытовые темы
- использовать в домашних занятиях различные пособия,

Например: М.К. Бурлакова. «Коррекция сложных речевых расстройств. Сборник упражнений». М., 1997 г.

Этапы обучения чтению:

- узнавание (и, при возможности, произнесение вслух) отдельных букв, слогов, простых слов
- выполнение заданий по письменной инструкции и раскладывание надписей под картинками
- чтение текстов: от очень простых до сложных

Этапы обучения письму:

- списывание слов, предложений, текстов
- письмо под диктовку слов, предложений, текстов
- изложение прочитанного
- сочинение (с опорой на сюжетную картинку)



Медикаментозная коррекция нарушений **речи и памяти:**

- Нейрометаболические препараты: Фенотропил, пирацетам, холина альфосцерат, пиридитол, церебролизин
- Сосудистые препараты: винпоцетин и др.



Медикаментозная коррекция повышенного тонуса мышц (спастичности)

- Толперизон
- другие миорелаксанты – Баклофен, Тиназидин
- Ботулотоксин (инъекции в мышцу)



**Данные препараты необходимо
принимать под контролем врача!**

Ключевые компоненты успеха в реабилитации!

1. РЕГУЛЯРНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕЧИ И ПАМЯТИ
3. НЕЙРОМЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ
4. АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ БОЛЬНОГО И ЧЛЕНОВ ЕГО СЕМЬИ



Фенотропил – надежный помощник!



- Улучшает мозговое кровообращение
- Лечит нарушения речи и памяти
- Обеспечивает быстрое наступление эффекта
- Облегчает обучение в процессе реабилитации
- Лечит астению
- Доступная стоимость курса лечения
- Прием по 1 разу в день в течение 2-3 месяцев

Психологическая и социальная адаптация



Задачи семьи:

- побуждать больного к занятиям по восстановлению движений и речи
- поддерживать оптимистический, бодрый дух
- помочь выработать реалистический подход к необходимости организовать жизнь в новых условиях
- стремиться к тому, чтобы больной все (или многое) выполнял самостоятельно

Профилактика повторных инсультов

- нормализация артериального давления
- антисклеротическая диета и прием препаратов
- препараты, уменьшающие возможность образования тромбов (при ишемическом инсульте) – малые дозы аспирина, клопидогрел
- препараты, улучшающие функции головного мозга (нейрометаболические)



Они справились! Справитесь и ВЫ!

