

Лечебная физкультура и спортивная медицина

ID: 2021-10-4343-T-19383

Тезис

Волохова Т.В.

Лечебная физкультура после перенесённого инсульта

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания**Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е.*

Актуальность. По данным ВОЗ, инсульт занимает второе место в мире среди причин смертности. В связи с этим большое значение имеет реабилитация после инсульта, которая помимо восстановления работоспособности призвана снизить риск рецидивов заболевания.

Цель исследования: выяснить за счёт чего постинсультная реабилитация позволяет улучшить качество жизнедеятельности человека и восстановить утраченные функции.

Материал и методы: сбор и обработка информации, анализ научной литературы.

Результаты. Постинсультная реабилитация направлена на раннее начало (от нескольких дней до нескольких недель), постепенное увеличение степени сложности упражнений, включает в себя частые и интенсивные тренировки, которые ориентированы на конкретные задачи.

Лечебная физкультура таких больных направлена, прежде всего, на лечение положением, обучение правильной ходьбе, механическую терапию с использованием настольных тренажёров. Больного обучают техникам правильного нахождения в постели. Реабилитолог выполняет пациенту пассивную гимнастику (простые движения конечностями, разработка суставов). В дальнейшем упражнения усложняются, пациента учат самостоятельно садиться, вставать с постели.

У людей, перенёвших инсульт, может отмечаться нарушение ходьбы, поэтому обучение ходьбе является важным компонентом реабилитации. Обычные ежедневные прогулки могут значительно улучшить жизнедеятельность больного.

Также не стоит забывать про дыхательную гимнастику, выполнение которой обеспечивает полноценную вентиляцию лёгких.

Вывод. За счёт регулярных упражнений с постепенным увеличением их длительности и интенсивности, при соблюдении основных принципов постинсультной реабилитации, а также при соблюдении должного ухода за пациентом, восстановление функций и повышение качества жизни больного возможно.

Ключевые слова: инсульт, лечебная физкультура, реабилитация