

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ И ИХ СЕМЕЙ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ**

*Учебно-методический материал для центра семейной реабилитации инвалидов*

*Составитель* Чаунина Елена Сергеевна, Буданов Александр Николаевич

*Длительность занятия* – 1 час.

*Требования к квалификации ведущего* – среднее медицинское образование, опыт ведения занятий по ЛФК.

*Требования к участникам* – отсутствуют.

*Организация занятий* – количество участников 1 человек.

Занятие может проводиться однократно или повторяться по одинаковой схеме в зависимости от возможностей, способностей и желания участника.

В занятиях могут участвовать члены семьи пациента.

Комплекс рекомендован при наличии чувствительных расстройств, сопровождающихся онемением, похолоданием, болями стоп, парестезиями, ощущением ползания мурашек, деформацией суставов стопы, дистальными мышечными атрофиями.

В домашних условиях комплекс лучше выполнять вечером, за 45–60 минут до сна. Количество повторений каждого упражнения от 6 до 8. Дыхание произвольное.

### *Содержание*

Подошвенное сгибание с последующим разгибанием пальцев стопы. Поднятие ноги с опорой на пальцы ног. Круговые движения стопой без отрыва пятки от пола во внутреннем и наружном направлении из положения тыльного сгибания стопы с упором на пятку. Круговые движения стопой без отрыва пятки от пола во внутреннем и наружном направлении из положения приподнятой ноги с опорой на пальцы ног. Тыльное сгибание стоп. Вращательные движения в голеностопном суставе по часовой и против часовой стрелки. Смятие, скатывание, раскатывание полотенца стопами.

### *Список источников*

1. Лечебная физкультура для больных рассеянным склерозом/ В.В. Овчаров, А.В. Петров, Е.Ф. Крынкина, М.Е. Гусева, Т.Т. Батышева, Ю.А. Климов, А.Н. Бойко: [Электронный документ]. Режим доступа [http://amosovmop.narod.ru/ОПК/lfk\\_dlja\\_bolnykh\\_rs2.pdf](http://amosovmop.narod.ru/ОПК/lfk_dlja_bolnykh_rs2.pdf) (дата обращения 26.11.2017).
2. РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ: Реабилитация с помощью гимнастических упражнений. Издание для медиков, дополненное и адаптированное для больных рассеянным склерозом (РС). Оригинальные рисунки и основа текста из брошюры: U.Kunzle. SELBSTTRAINING BEI MS. – SMSG, Zurich, 1992.
3. ЛФК при рассеянном склерозе: [Электронный документ]. Режим доступа [http://www.ccdi.ru/clubs/103\\_lfk-pri-rassejannom-skleroze.html](http://www.ccdi.ru/clubs/103_lfk-pri-rassejannom-skleroze.html) (дата обращения 26.11.2017).

### *Описание упражнений*

Упражнение 1. ИП – сидя на стуле. Стопы прижаты к полу. Произвести подошвенное сгибание с последующим разгибанием пальцев стопы. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 2. ИП – сидя на стуле. Попеременно приподнимать ногу с опорой на пальцы ног. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 3. ИП – сидя на стуле. Произвести тыльное сгибание стопы с упором на пят-

ку. Совершить круговые движения стопой, не отрывая пятку от пола, во внутреннем, а затем в наружном направлении. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 4. ИП – сидя на стуле. Приподнимать ногу с опорой на пальцы ног. Совершить круговые движения стопой, не отрывая пальцев от пола, во внутреннем, а затем в наружном направлении. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 5. ИП – сидя на стуле. Разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. На вдохе произвести тыльное сгибание стоп («стопы на себя»). На выдохе разгибание стоп. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 6. ИП – сидя на стуле. Разогнуть ногу в тазобедренном и коленном суставах. Попеременно произвести вращательные движения в голеностопном суставе по часовой, а затем против часовой стрелки. Выполнить аналогичные движения другой ногой.

Упражнение 7. ИП – сидя на стуле. Под стопы положить полотенце. Полностью не отрывая стопы от пола попытаться смять, скатать, раскатать полотенце. При освоении упражнения можно использовать газету, которую с помощью стоп необходимо разорвать на несколько частей.