

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ И ИХ СЕМЕЙ: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА**

*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 5-10 человек.

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

В занятиях могут участвовать члены семьи пациента.

При проведении занятий необходимо регулировать усталость, не допускать перенапряжения пациентов. Упражнения проводятся в медленном темпе, с паузами для отдыха. Активные упражнения чередуются с упражнениями на расслабление.

Проводится в зависимости от степени тренированности, поочередно сначала левой, затем правой конечностью или обеими сразу. Движение проводится с максимальной амплитудой, если позволяет суставной аппарат.

Выполнять упражнения нужно в удобном положении, исключая падение.

### *Содержание*

Упражнения для пальцев. Упражнения для лучезапястного сустава. Упражнения для локтевого сустава. Упражнения для плечевого сустава и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для мышц бедра.

### *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*

#### Упражнения для пальцев

Сжать, разжать пальцы. Привести, развести пальцы рук. Последовательное приведение и формирование «кольца» 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцев. Повторить каждое движение по 5–10 раз.



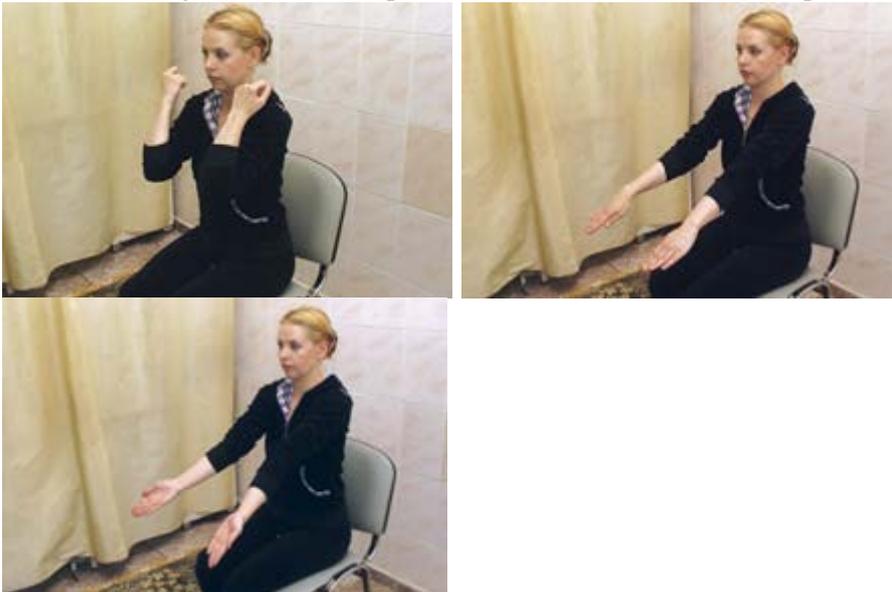
#### Упражнения для лучезапястного сустава

Согнуть, разогнуть, отвести, привести кисть. Круговые движения в лучезапястном суставе. Повторить каждое движение по 5–6 раз в каждую сторону.



#### Упражнения для локтевого сустава

Провести тыльное сгибание и разгибание, пронацию и супинацию в суставах. Круговые движения в суставах. Повторить каждое движение по 5–6 раз.



#### Упражнения для плечевого сустава и плечевого пояса

Согнуть, разогнуть руку, отвести, привести руку. Внутреннюю пронацию и супинацию руки. Заведение и отведение руки за спину. Круговые движения в плечевом суставе. Поднять и опустить плечи, Свести и развести лопатки. Повторить каждое движение в каждую сторону по 5–10 раз.

#### Упражнения для шеи

Исходное положение. Голова находится прямо.

Из исходного положения поочерёдно совершать следующие движения:

- 1) медленно согнуть голову до касания подбородком грудной клетки. Из этого положения совершить повороты головы вправо и влево, стараясь не отрывать его от грудной клетки;
- 2) повернуть голову вправо и влево, не касаясь подбородком грудной клетки;

- 3) наклонить голову к правому, а затем к левому плечу;  
4) слегка разогнуть голову («приподнять подбородок»). Вернуться в исходное положение. Движения из исходного положения осуществлять плавно и медленно на продолжительном выдохе. Желательно, чтобы направление взора совпадало с направлением движения головы. Каждое движение повторить по 3–5 раз.



#### Упражнения для мышц бедра

Согнуть и разогнуть бедро в тазобедренном суставе. Отвести и привести ногу. Провести наружную и внутреннюю ротацию ноги. Совершить круговое движение в тазобедренных суставах по часовой и против часовой стрелки. Каждое движение повторить по 5–10 раз. При наличии выраженных двигательных нарушений проводить упражнения в положении сидя.

