



## Основные принципы реабилитации



- ☞ Основными принципами реабилитации (восстановительного лечения) являются: *раннее начало, комплексность восстановительных мероприятий, их систематичность, поэтапное построение восстановительного лечения, активное участие в реабилитационном процессе самого больного и его близких.*
- ☞ Из вышесказанного следует:
- Все мероприятия нужно начинать уже в первые дни после инсульта
  - Необходимо использовать широкий набор восстановительных мероприятий
  - На каждом этапе ставятся и достигаются определённые цели и задачи
  - Огромную роль в реабилитации играют близкие люди

*Далее рассмотрим некоторые методики более подробно*

# Двигательная реабилитация



- ❧ Основным методом реабилитации инсультных больных с нарушениями движений является *лечебная физкультура* (кинезотерапия), в задачи которой входит восстановление (полное или частичное) объема движений, силы и ловкости в пораженных конечностях, функции равновесия, навыков самообслуживания.
- ❧ Сначала это *пассивная гимнастика* (движения во всех суставах пораженных конечностей совершает не больной, а реабилитолог, либо инструктируемые им родственники или сиделка). В дальнейшем упражнения усложняются, больного начинают сажать, а затем обучают садиться самостоятельно и вставать с постели.
- ❧ К самостоятельной ходьбе без опоры больной может приступить только при хорошем равновесии и умеренном или легком парезе ноги. Расстояние и объем передвижений постепенно увеличиваются: ходьба по палате (или квартире), затем ходьба по больничному коридору, по лестнице, выход на улицу и, наконец, пользование транспортом.

# Борьба с осложнениями после инсульта



☞ Одним из грозных осложнений постинсультного периода является спастичность мышц, с которыми борются следующими способами:

- Укладка конечностей с использованием специальных лонгет на 2 часа
- Массаж
- Теплолечение

Другим осложнением являются изменения в суставах их лечат так:

- обезболивающие процедуры: электротерапия, магнитотерапия, лазеротерапия и иглотерапия
- процедуры, улучшающие трофику пораженных тканей: парафиновые или озокеритовые аппликации, гидропроцедуры и анаболические гормоны
- при т.н. синдроме больного плеча — ношение фиксирующей повязки



# Речевая реабилитация



- ❧ Основой речевой реабилитации являются занятия с логопедом-афазиологом или нейропсихологом в сочетании с выполнением домашних заданий. Занятия по восстановлению речи (собственной речи, понимания речи окружающих) включают также упражнения по восстановлению обычно нарушенных при афазии письма, чтения и счета. Очень опасна в такой ситуации речевая изоляция больного.
- ❧ Врачи должны внушать родным и близким больного, что не только специальные занятия, но и обычный постоянный бытовой речевой контакт с больным сами по себе способствуют восстановлению у него как собственной речи, так и пониманию речи окружающих.

# Восстановление психологической и социальной адаптации



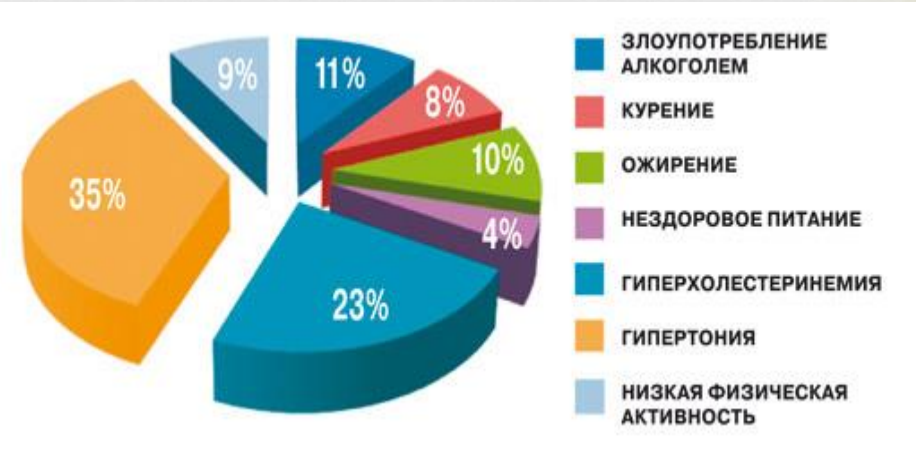
- ☞ У большинства больных с последствиями инсульта в той или иной мере наблюдается нарушение психологической и социальной адаптации, чему способствуют такие факторы, как выраженный двигательный и речевой дефицит, болевой синдром, потеря социального статуса.
- ☞ Семья должна, с одной стороны, оказывать больному психологическую поддержку, способствовать созданию оптимистического настроения, а с другой — помогать выработке у него реалистического подхода к имеющемуся недугу, к возможностям и пределам восстановления. Если больной не в состоянии вернуться на работу, необходимо по мере возможности привлекать его к выполнению домашних дел, помочь найти ему интересное хобби, привлекать к участию в различных культурных и общественных мероприятиях.
- ☞ Для уменьшения выраженности этого синдрома рекомендуется прием *антидепрессантов*.

# Факторы риска инсульта



- Возраст старше 60 лет
- Эмоциональный стресс
- Недостаточная физическая активность
- Курение
- Алкоголь
- Ожирение
- Отягощённая наследственность

*По данным ВОЗ более трёх четвертей всех смертей от инсультов можно предотвратить за счет оздоровления образа жизни и коррекции поведенческих факторов риска*





# Способствующие заболевания



- Гипертоническая болезнь
- Атеросклероз
- Заболевания сердца
- Сахарный диабет

*Из вышесказанного напрашивается вывод: факторы риска и способствующие инсульту заболевания тесно связаны; необходимо максимально снизить вредное воздействие факторов, поддающихся коррекции, дабы не допустить развития оных заболеваний!*



# Профилактика ИНСУЛЬТОВ



- Отказ от потребления табака
- Достаточный уровень физической активности
- Здоровое питание
- Контроль массы тела, отсутствие ожирения и избыточного веса
- Контроль артериального давления
- Контроль уровня холестерина крови
- Контроль уровня глюкозы крови
- Контроль психоэмоционального состояния





Рекомендации к выбору продуктов питания для профилактики атеросклероза

Виды продуктов	Рекомендуются	Потреблять в умеренном количестве	Исключить из питания
Зерновые	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия	Хлеб из муки тонкого помола	Сдобный хлеб
Супы	Овощные	Рыбные	На мясном бульоне
Молочные	Молочные продукты и сыры сниженной жирности	Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры
Яйца	Яичный белок	Яйца	Яичница на животных жирах
Морепродукты	Морской гребешок, устрицы	Мидии, крабы, langoustes	Кальмары, креветки
Рыба	Все виды, особенно морская	Жареная на растительных маслах, слабосоленая	Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
Мясо и птица	Курица, индейка без кожи, телятина, кролик	Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
Жиры	Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое	Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие транс-жиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые	Картофель, жареный на растительных маслах	Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
Орехи	Миндаль, грецкие	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые
Десерт	НЕ подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое	Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
Приправы	Перец, горчица, специи	Соусы несоленые	Майонез, сметанные соленые
Напитки	Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки	Алкогольные напитки - малое/умеренное количество	Кофе или шоколадные напитки со сливками

# Рекомендации по физической активности



- 20—30 минут в день бега, ходьбы, плавания или работы на велотренажере в *умеренном темпе* позволяют снизить уровень стресса, улучшить общее самочувствие, стабилизировать вес тела и уровень артериального давления, снизить содержание холестерина в крови, а следовательно — избежать инсульта
- Запомните правило: умеренная физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие. Начните с простого:
- Три раза в день вставайте из кресла, распрямитесь и ходите вокруг него в течение 10 минут, если у вас сидячий образ жизни.
- Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом.
- Попробуйте часть пути на работу и обратно ходить пешком.

*Следует постепенно увеличивать объем и интенсивность физкультуры на 10% еженедельно, а не ежедневно. Постепенность позволит перестроить обмен веществ оптимально и закрепить их на длительный срок.*

*Больше ходите и бегайте на свежем воздухе. Катайтесь на велосипеде или же используйте велотренажер. Займитесь плаванием – это самый безопасный и эффективный вид спорта! Пробуйте гимнастику! Вариантов тьма!!!*