

# Восстановление руки после инсульта



Нарушение движения руки — распространенное последствие инсульта. По исследованиям оно встречается у 87% всех людей, переживших «удар». При непрерывной реабилитации конечность восстанавливается в первые 3 месяца, но иногда ограничение подвижности может сохраняться и дольше.

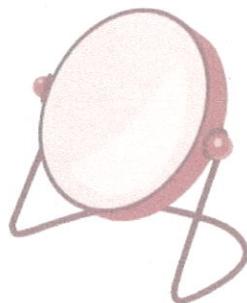
Это не является негативным предвестником. Передовые методы могут улучшить функцию рук через 6 месяцев, год и даже больше. Главное — обратиться к специалисту.

В карточках разбираем современные методы восстановления и приводим некоторые упражнения для восстановления руки.

# Зеркальная терапия

Между руками ставят зеркало. В отражении должна быть здоровая рука. Она выполняет обычные действия — поворот кисти ладонью вверх, вниз, различные вращения. Мозг, видя отражение, обманывается. Запускается нейронная активность. Пораженная рука может начать двигаться.

Если за зеркалом больная рука будет выполнять те же действия, что и здоровая, эффект только усилится.



## ЦИМТ-терапия

Осуществляется только под контролем медицинского специалиста. Здоровая рука изолируется на несколько часов. Больному приходится выполнять все необходимые бытовые дела поврежденной.

## Трудотерапия

Способ привлечь больного к домашним делам. Давать выполнять сначала мелкие и простые задачи, дальше увеличивать сложность работы.



# Упражнение: Подвижность руки отсутствует

**Зачем:** для одевания, переноски предметов, поворота дверных ручек.

**Что делать:** сначала положите руку на стол ладонью вниз. Затем, используя здоровую, поворачивайте ладонь вверх.

**Повтор:** 20 раз

# Упражнение: Подвижность руки частичная

**Зачем:** улучшить сгибание в локте, мелкую моторику, увеличить диапазон движений в кисти.

**Что делать:** Взять бутылку с водой в поврежденную руку и повернуть ее ладонью вверх. Запястье обхватить здоровой, создавая опору. Локти лежат на столе. Старайтесь согнуть в запястье руку с бутылкой внутрь и потом разогнуть вовне.

**Повтор:** 10-15 раз

## **Упражнение: Улучшаем силу и ловкость руки**

**Зачем:** одевание, застегивание пуговиц, удержание в руках мелких предметов, письмо.

**Что делать:** Повернуть пораженную руку ладонью вверх, положить на нее 8 монет. Большим пальцем передвинуть одну так, чтобы суметь ее удержать большим и указательным пальцем. Ухватить монетку большим и указательным пальцем. Положить монету на стол так, чтобы остальные монеты не упали.