



stopspastic i-GSC

Программа направленной самореабилитации

**Перечень упражнений по программе
направленной самореабилитации
для нижней конечности**



stopspastic i-GSC

Программа направленной самореабилитации

В основе программы направленной самореабилитации лежит целевое воздействие на специфичные механизмы патогенетического процесса (парез, мышечную контрактуру или спастичность) посредством работы с определенным суставом и мышцами, вовлеченными в формирование патологического паттерна.

Целью данной программы является повышение мотивации пациентов к длительному лечению и улучшение функциональных возможностей восстановления. Ключевым фактором успеха является проведение ежедневных практических занятий по индивидуальной программе, включающей в себя пассивные растяжения и активные движения.

Программа направленной самореабилитации, представленная на сайте, позволяет пациенту выполнять предписанную лечащим врачом индивидуальную программу реабилитации самостоятельно в домашних условиях. Это достигается благодаря видеоурокам, подробному руководству с описанием методики выполнения каждого упражнения. При этом программа позволяет врачу контролировать процесс выполнения упражнений и информировать о динамике домашних тренировок.



igsc.stopspastic.ru

Представленный перечень упражнений в данном буклете позволит Вам выбрать и назначить пациенту необходимые упражнения на цикл лечения.

Важно! Для начала работы в приложении необходимо создать учетную запись и ввести код 1234. Данная опция доступна для работы с домашнего компьютера и мобильного устройства.

ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Большая ягодичная мышца

**Пассивное
растяжение (1)**



**Активное сгибание
в тазобедренном суставе,
коленный сустав согнут (2)**



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP1

 секунд  раз/день 

ipsen.to/LA2

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Задняя группа мышц бедра

**Пассивное
растяжение (3)**



**Активное сгибание
в тазобедренном суставе,
коленный сустав разогнут (4)**



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP3

 секунд  раз/день 

ipsen.to/LA4

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ


Мышцы, приводящие бедро

**Пассивное
растяжение (5)**
Мышцы, приводящие
и сгибающие бедро



**Активное отведение
бедра (7)**



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP5

 секунд  раз/день 

ipsen.to/LA7

**Пассивное
растяжение (6)**
Мышцы, приводящие
и разгибающие бедро



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP6

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Внутренние ротаторы бедра

**Пассивное
растяжение (8)**



**Активная наружная
ротация бедра (9)**



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP8

 секунд  раз/день 

ipsen.to/LA9

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Прямая мышца бедра

**Пассивное
растяжение (10)**



**Активное сгибание
коленного сустава при
разогнутом бедре (11)**



 минут  раз/день 

ipsen.to/LP10

 секунд  раз/день 

ipsen.to/LA11



ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Широкие мышцы бедра

**Пассивное
растяжение (12)**



**Активное сгибание
коленного сустава,
бедро согнуто (13)**



..... минут раз/день

ipсен.to/LP12



..... секунд раз/день

ipсен.to/LA13

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ

Камбаловидная мышца

**Пассивное
растяжение (14)**



**Активное тыльное
сгибание стопы
в положении сидя (15)**



..... минут раз/день

ipсен.to/LP14



..... секунд раз/день

ipсен.to/LA15

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ

Икроножная мышца

**Пассивное
растяжение (16)**



**Активное тыльное
сгибание стопы
в положении стоя (17)**



..... минут раз/день

ipсен.to/LP16



..... секунд раз/день

ipсен.to/LA17

Функциональные упражнения для нижней конечности

Сесть-встать (18)



**Ходьба широкими
шагами (19)**



..... минут раз/день

ipсен.to/LF18



..... минут раз/день

ipсен.to/LF19

Быстрая ходьба (20)



ФИО врача:

Дата:

Электронная почта:

Повторное посещение:



..... минут раз/день

ipсен.to/LF20

