

Рекомендации по использованию тренажеров:

- использовать тренажер в течение 1-2 минут, после сделать перерыв на 5 минут. Делать от 3 до 7 повторов в зависимости от уровня подготовки;
- вначале лучше заниматься 3 раза в неделю, постепенно увеличивая количество тренировок до пяти.
- важно ориентироваться на собственные ощущения, наличие боли при выполнении упражнений не допускается.

Полезьа и вред тренажеров:

- использование тренажеров принесет пользу, а не вред. Главное выполнять упражнения с ними правильно и не переусердствовать;
- в случаях наличия медицинских противопоказаний нужно отказаться от занятий с тренажерами.

Противопоказаниями являются:

- некоторые хронические заболевания в периоды обострения;
- патологии сосудов, высокое артериальное давление;
- воспаления и открытые раны на коже кистей рук;
- некоторые сердечные заболевания.

Важно знать:

только регулярное выполнение упражнений, в том числе с тренажерами — залог успеха!

Информацию о профилактике и лечении инсульта можно найти на многих сайтах, в том числе:

- ✓ официальном портале Минздрава России о [Вашем](https://www.takzdorovo.ru/) здоровье - <https://www.takzdorovo.ru/>;
- ✓ на сайте Фонда борьбы с инсультом <https://orbifond.ru/>

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Выселковский комплексный центр социального обслуживания населения»

организационно-методическое отделение

ВЫПУСК 1.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ РУК ПОСЛЕ, ПЕРЕНЕСЕННОГО В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ, ИНСУЛЬТА

Для получателей социальных услуг



353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
СТ. ВЫСЕЛКИ
УЛ. ЛУНЕВА 82 А.
ТЕЛ. 8 (86157)73851;74831;73547
E-mail: cso_uchastie@mtsr.krasnodar.ru
[http:// viselki-kcson.ru](http://viselki-kcson.ru)

ст-ца Выселки
2024 год

Инсульт – это заболевание головного мозга, характеризующееся нарушением кровообращения и очаговыми поражениями тканей мозга.

Помимо медикаментозного лечения инсульта, большое значение придается восстановительной терапии.

Как восстановиться после инсульта?

Важное значение в восстановительном периоде имеет выполнение тренировочных упражнений с использованием различных тренажеров. Их действие направлено на восстановление двигательной активности, координации движений, чувствительности рук.

Тренажеры для каждого гражданина рекомендуются лечащим врачом, подбираются индивидуально в зависимости от тяжести состояния больного и сопутствующих заболеваний.

Перед началом любых тренировок для определения количества занятий, их длительности и интенсивности требуется обязательная консультация лечащего врача.

Тренажеры для восстановления мелкой моторики

Наиболее тяжело восстанавливается двигательная активность кистей рук, моторика пальцев. Часто наблюдается дрожание кистей, человек не мо-

жет держать в руке шариковую ручку, писать, плохо захватывает предметы.

В целях оказания помощи гражданам, перенесшим в легкой форме инсульт, в нашем учреждении имеются тренажеры для восстановления мелкой моторики рук, изготовленные членами клубов по интересам для граждан пожилого возраста и инвалидов и клуба «Серебряные волонтеры».

Граждане пожилого возраста, желающие использовать тренажеры в домашних условиях, могут обратиться в учреждении для получения их в дар.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ РУК:



«Вязаный эспандер»

Сжимание и разжимание эспандера:

- позволяет восстанавливать мелкую моторику рук, координацию, ловкость;
- помогает улучшить кровоснабжение в сосудах кистей рук.



Тренажер с застежками и шнуровками

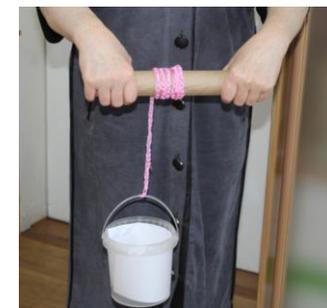
Регулярные занятия с этим тренажером стимулируют развитие и укрепление мышц кистей рук.



Тренажер для рук с шипами (для массажа ладони и пальцев)

Использование тренажера способствует укреплению, развитию мышц пальцев и кистей рук, а также улучшению в них кровообращения.

Регулярное проведение массажа кисти рук способствует усилению в них кровотока, что приведет к восстановлению чувствительности и способности к движению рук.



Тренажер с веревкой и грузом

Тренажер эффективен для прорабатывания не только мышц кистей рук, но и мышц предплечий. Упражнение выполняется путём накручивания на втулку веревки за счёт вращательного движения кистями рук, обхвативших втулку.