**ДИСТАНЦИОННАЯ ОНЛАЙН РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ПОВРЕЖДЕНИЯМИ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

(примечание : длительность бесплатного 1 сеанса ZOOM- конференции 45мин,отключение автоматически)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки -14 рабочих дней | Перечень услуг | Начало, работы | | Содержание | | ВРЕМЯ | Длительность работы | | Требования к сопровождающему:  (Все занятия проводятся с участием сопровождающего) |
| ежедневно | медико-социальная ZOOM- конференция | с 09 час | | Обсуждение , подведение ежедневных результатов | | 20 мин | Время на оформление медицинской  документации | | Присутствие во время подключения платформы, выполнение требований врача, подготовка пациента к занятиям. |
| 1-й день | Онлайн -приём врача первичный |  | | Организация ZOOM- конференции:  1) создание канала конференции;  2) рассылка приглашения пациентам  3) обучение сопровождающего | | 5мин | 35-45 мин | | 1) Организация ZOOM- конференции и личное участие, помощь  2) доступ в интернет  3) удобная спортивная одежда, тонометр  4) подготовка (проветривание помещения, туалет, завтрак и пр.) |
| 1.Знакомство, осмотр пациента, оценка состояния, оценка по шкалам Ашворт, Рэнкин, Рэвермид, MMSE  Инструктаж об онлайн- реабилитации. | | 20 - 30 мин |
| Ознакомление с медицинской документацией | | 10 -15 мин | Предварительно подготовить в электронном варианте |
| Назначение индивидуальной программы реабилитации с пояснением | | 15-20 мин | Ежедневно самоконтроль динамики состояния пациента: фиксировать показатели гемодинамики, количества выпитой и выделенной жидкости, наличие отёков и т.д. |
|  |  |  | | Прочие рабочие моменты, коррекция программы реабилитации | |  |  | |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  |
| Все последующие дни | Повторный онлайн осмотр врача.  Занятия согласно расписания реабилитационного маршрута (ЛФК, физиотерапия, обучение приемам массажа, эрготерапия, занятия с психологом, логопедом, культурно-досуговые мероприятия), просмотр видеоматериалов. |  | | Организация ZOOM- конференции. | | 5мин | 35-45 мин | | 1. Организация ZOOM- конференции и личное участие, помощь  2. Контроль правильности и безопасности выполнения упражнений  3)обеспечить удобной спортивной одеждой  4) подготовка (проветривание помещения, туалет, завтрак и пр.)  5)контроль динамики состояния пациента (АД, ЧСС). |
| Беседа. Контроль динамики самочувствия пациента. ответы на вопросы. Советы врача | | 15-25 мин |
| ПРИМЕРНАЯ СХЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | | | | | | | | | |
|  | Реабилитационные мероприятия | | Начало занятий | | Ответственный специалист | Длительность ZOOM- конференции | |  | |
| ежедневно | ЛФК. Дыхательная гимнастика | | 09.30 | | инструктор ЛФК | 15-20 мин | | Индивидуальные, Групповые занятия (онлайн), домашнее задание | |
| ежедневно | ЛФК разработка конечностей, Бобат терпаия, PNF, баланс, механотерапия, обучение ходьбе | | индив.идуальные, групповые | | инструктор ЛФК, врач | 45 мин | | Индивидуальные , групповые занятия. Занятия индивидуально с лечащим врачом. | |
| ежедневно | Эрготерапия | | индив. | | эрготерапевт | 20-30 мин | | Индивидуальные, Групповые занятия (онлайн) + домашнее задание | |
| ежедневно | Психотерапия | | индив. | | психолог | 20-30 мин | | Групповые занятия (онлайн) Индивидуальные по показаниям  + домашнее задание | |
| индивидуально | Физиотерапия | | индив. | | инструктор ЛФК, врач | 15-20 мин. | | Индивидуальные. Занятия индивидуально с лечащим врачом. | |
| индивидуально | Культурно-досуговая ZOOM программа | | индив. | | Культурно-массовый организатор | 20-30 мин | | Индивидуальные, Групповые занятия (онлайн) + домашнее задание | |
| индивидуально | Просмотр видеоматериалов, лекций, выполнение домашнего задания | | индив | | врач | 30-45 мин. | | Индивидуально с сопровождающим. | |

**ПРОТОКОЛ РАННЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ**

**С ПЕРИФЕРИЧЕСКИМИ НЕВРОПАТИЯМИ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нозологич еская  форма | Реабилитационно-экспертная  диагностика | | Мероприятия  медицинской реабилитации | | Время проведения | Критерии оценки эффективности медицинской реабилитации |
| обязательная | дополни- тельная (по показаниям) | перечень мероприятий | продолжи- тельность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Восстанов ительный период, выраженн ые  двигательн ые нарушения ФК3-ФК4 | 1-й день 1.Неврологиче- ский статус (врач-  реабилитолог)   1. Оценка степени выраженности нарушений (по ФК) 2. Оценка физической   работоспособно сти (толерантности к физическим нагрузкам) 4.Психодиагно- стика (психологическа я мотивация на  реабилитацию) 1, 7, 14, 21-е сут | 1.  Электронейро миография (далее — ЭНМГ)  2.  Консультация узких специалистов (невролога, нейрохирурга- травматолога) 3.  Электро- кардиогра- фия  (далее — ЭКГ)  (По возможности) | **Мероприятия**  **физической реабилитации**  1. **Лечение положением** (Физиологические укладки, препятствующие развитию  контрактур, перерастяжению мышц, нервов  и связочного аппарата)  **Лечебная физкультура (кинезотерапия**):   1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) 2. ЛГ (примерный комплекс лечебной гимнастики — см. приложение):    1. Общеразвивающие упражнения (с охватом всех мышечных групп,   динамические упражнения для укрепления мышц спины и живота)   * 1. Статические и динамические дыхательные упражнения   (выполняются в перерывах между специальными упражнениями).   * 1. Специальные | 2–3 ч.  в сутки (между  процедурами и после них)  10 мин  45 мин  ежедневно,  индивидуально  ,с 3–5-го дня групповые | с 1-го дня в течение всего курса | 1. Появление произвольных движений   или их элементов в паретичных мышцах   1. Увеличение объема активных и   пассивных движений в суставах   1. Увеличение силы и выносливости   мышц   1. Улучшение степени двигательных нарушений в пределах 1 ФК 2. Полное восстановление самообслуживания 3. Достижение стойкой мотивации на дальнейшую реабилитацию |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Классическая электро-   диагностика (далее КЭД) — спустя 2 недели от начала заболевания   1. РВГ конечностей |  | упражнения:пассивные и активные  движения в суставах, динамические и статические упражнения для конечностей, упражнения  в облегченных положениях (скользящие плоскости, роликовые приспособления)  с постепенным нарастанием  физической нагрузки, добавлением отягощения)   * 1. Упражнения   для мелких и средних мышечных групп конечностей и суставов конечностей.   * 1. Идеомоторные и рефлекторные упражнения   2. Упражнения на координацию и точность движений   3. Упражнения на расслабление   4. Упражнения на блочных приспособлениях   5. Тренировка навыков правильной ходьбы, равновесия   (при поражении нервов нижних конечностей)   * 1. Тренировка   на велотренажере, тредбане, степпере   * 1. Тренажер для активно-пассивной реабилитации (Terra–vital)   **Эрготерапия:**  Сенсомоторная тренировка  Тренировка чувствительности Тренировка мелкой моторики Тренировка перемещения | 30–40 мин  30 мин ежедневно | с 1-го дня пребыван ия |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Восстановление навыков самообслуживания  **Трудотерапия**  Лепка Плетение Вязание  Картонажные работы **Мероприятия психологической реабилитации:**   1. Индивидуальная психотерапия и психокоррекция (повышение   эмоционально-волевой активации пациента, формирование взаимной заинтересованности  в реабилитации)   1. Групповая психотерапия (по показаниям)   **Массаж** (обучение приемам массажа сопровождающего)   1. Массаж сегментарно- рефлекторный с последующим   классическим верхних или нижних конечностей   1. Массаж точечный   по стимулирующей методике   1. Вибрационный массаж   **Культурно-досуговые мероприятия:**   1. 1. Индивидуальные мероприятия культурного досуга по интересам (прослушивание песен, стихов, просмотр фильмов, выполнение простых танцевальных движений, просмотр выступления артистов) эмоционально-волевой активации пациента, формирование взаимной заинтересованности   в реабилитации)   1. Групповые мероприятия культурного досуга (общение по интересам в группе чата ZOOM) (по показаниям) | 30–40 мин  15 мин ежедневно  40 мин  30-45мин 2 раза в неделю | с 1-го дня  с 4-го дня  с3 дня |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Медикаментозная терапия**  (контроль и коррекция назначенного лечащим врачом лечения, консультирование, рекомендации). Учитывается тяжесть и выраженность основной патологии и сопутствующей патологии,  а также лечение, полученное на предыдущих этапах |  |  |  |

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛУЧЕВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Вводный | Стоя  Стоя Стоя | Ходьба на месте  Наклоны туловища в стороны  Руки на поясе, 2 шага поворот туловища  в правую сторону, 2 шага — поворот в левую сторону  Руки вдоль туловища Поочередное встряхивание рук Ходьба с ускорением и замедлением  Руки на бедрах  Повороты головы вправо и возвращение в исходное положение; повороты головы влево и возвращение в исходное положение  Приведение кисти (движение кисти  в локтевую сторону) сначала с помощью, затем самостоятельно, потом с оптимальным сопротивлением Отведение (движение кисти  в лучевую сторону) | Средний, чередовать с быстрым Средний  Медленный | 60–80 с  8–10 раз  4–5 раз | Руки на пояс;  обычная ходьба с движениями рук. Дыхание произвольное.  Исходное положение — вдох, при наклоне выдох  Дыхание произвольное, чередовать с закрытыми глазами |
|  |  |  |  | Следить за расслаблением рук |
|  | Стоя | Средний | 15–20 с |  |
|  |  |  |  | Дыхание полное |
| Основной | Стоя  Сидя | Медленный чередовать со средним и  быстрым Медленный | 25–30 с  4–5 раз в каждую сторону | Движения выполнять  с ограниченной амплитудой  (не более ½ возможного движения) |
|  | Сидя  за столом, предплечье на столе ладонью вниз | Медленный | 22–25 раз | Под лучезапястный сустав  подкладывают валик толщиной 2–3 см |
|  | Сидя  за столом, | Медленный | 20–30 раз | Под лучезапястный сустав подкладывают  небольшой валик |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
|  | ладонь и  предплечье на локтевом крае Сидя  за столом, предплечье на столе, ладонью вниз  Сидя  за столом, предплечье на столе, ладонью вниз Сидя  за столом, ладонь на  локтевом крае Предплечье на столе, ладонью вниз | Активные разгибания кисти в горизонтальной плоскости  без сопротивления и  с оптимальным сопротивлением Активное разгибание кисти в вертикальной плоскости  без сопротивления и с сопротивлением  Отведение I пальца — приведение в исходное положение  Разгибание пассивно-согнутых пальцев  II–III–IV–V  с помощью и самостоятельно | Медленный  Медленный  Медленный  Медленный средний | 20–25 раз  10–20 раз  10–20 раз  15–20 раз | Валик  под лучезапястным суставом  Сначала подкладывают валик под лучезапястный сустав,  затем без валика  Небольшой валик  под лучезапястный сустав  Небольшой валик  под лучезапястный сустав |
|  | Разгибание I пальца |  |  |  |
| Предплечье на столе, ладонью вниз Сидя  за столом, ладонь  на локтевой стороне | Круговые движения I пальцем  по часовой стрелке и против нее  Щелчковые движения каждым пальцем | Средний Средний | 10–15 раз  10–12 раз | Под лучезапястный сустав подкладывают валик, затем он убирается  Сначала выполняются упражнения с валиком, затем без него  Предплечье пронировано, валик убирается |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Заключи- тельный | Сидя  за столом, ладонь  на столе Сидя  за столом Сидя  за столом  Сидя  за столом Сидя на стуле  Сидя на стуле Стоя  Стоя | Супинация предплечья и кисти Расчерчивание линий на бумаге  с помощью линейки  Обведение по трафарету букв и цифр  Захват предметов от малого диаметра  к предметам большого диаметра  Руки на бедрах Руки на поясе  Наклон головы и возвращение в и.п.  Руки вдоль туловища. Подъем на носки, возвращение в исходное положение  Ходьба на месте | Медленный  Медленный средний Медленный средний  Медленный средний  Медленный  Медленный Медленный  Медленный | 10–15 раз  2–3 мин  3–4 мин  2–3 мин  40–50 с  4–5 раз  3–4 раза  60–80 с | Руки лежат на столе  Дыхание произвольное Амплитуда ограничена  при сгибании головы — выдох При подъеме на носки вдох  Дыхание свободное |

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛОКТЕВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Вводный | Стоя  Стоя, ноги  на ширине плеч Стоя | Ходьба по залу  Грудное дыхание  Наклоны туловища в стороны  Правая ладонь на животе, левая рука к плечу. Одновременные круговые движения в левом плечевом суставе и поглаживание правой ладонью живота против часовой стрелки. Смена направления движения Руки вдоль туловища, кисти плотно прижаты к боковым поверхностям бедер.  Поочередное потягивание рук вниз  Ходьба по залу  с ускорением, замедлением, резкими остановками  Повороты и наклоны головы  Приведение кисти и возвращение в исходное положение | Медленный чередовать со средним Медленный | 60–80 с  6–8 раз | Дыхание произвольное, следить за осанкой  Следить за осанкой  При наклонах туловища — выдох Дыхание свободное,  следить за осанкой  После каждого потягивания — хорошее расслабление  Дыхание полное  Движения выполняются медленно, с ограниченной амплитудой  Под лучезапястный сустав |
|  |  | Средний | 8–10 раз |
|  | Стоя |  |  |
|  |  | Медленный | 6–8 раз в каждую сторону |
|  | Стоя |  |  |
|  |  | Медленный | 3–4 раза каждой рукой |
|  | Стоя |  | 25–30 с |
| Основной | Сидя на стуле | Темп соответствует движениям (медленный средний) Медленный | 6–8 раз |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
|  | Сидя  за столом, предплечье на столе ладонью вниз Сидя  за столом,  на область пясти больной руки надета петля резинового  бинта Сидя  за столом, предплечье и ладонь на локтевом крае Сидя  за столом, предплечье на столе,  ладонью вниз Сидя  за столом, предплечье на столе,  ладонью вниз Сидя  за столом, кисть на локтевом крае Сидя  за столом, | сначала свободно, затем с оптимальным сопротивлением Производят отведение, приведение, сгибание выпрямленной руки  Сгибание выпрямленных пальцев (особенно IV и V) в пястно-фаланговых суставах, скользя по опоре  Приведение I пальца ко II пальцу  Приведение II, IV, V пальцев к III пальцу  без сопротивления и с сопротивлением  Сгибание пальцев в кулак без сопротивления и  с сопротивлением  Круговые движения I пальцем | Медленный  Медленный  Медленный  Медленный  Медленный  Медленный средний | 10–20 раз  10–15 раз в каждую сторону  20–25 раз  10–20 раз  10–20 раз  15–20 раз | подкладывают небольшой валик 2–3 см  Под лучезапястный сустав подкладывают небольшой валик 2–3 см  Под лучезапястный сустав подкладывают небольшой валик 2–3 см  Валик под пястно-фаланговыми суставами  Валик под пястно-фаланговыми суставами  Валик под лучезапястный сустав При выполнении упражнения с сопротивлением  Валик убирается |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Заключи- тельный | предплечье на столе,  ладонью вниз Сидя  за столом, предплечье на столе,  ладонью вниз Сидя  за столом  Сидя  за столом Сидя  за столом Сидя  за столом Сидя на стуле Стоя  Стоя Стоя | Щипковые движения  Раскладывание мозаики, картинок  Лепка из пластилина  Резка ножницами полосок из бумаги  Склеивание бумаги  Руки на бедрах  Руки на пояс. Сгибание головы и возвращение  Руки вдоль туловища Поочередное встряхивание рук  Руки вдоль туловища Ходьба с отведением рук и их свободным падением | Средний  Медленный  Средний  Медленный средний Медленный средний Медленный средний Медленный Медленный  Медленный  Средний медленный | 10–15 раз  10–15 раз  60–80 с  2–3 мин  2–3 мин  2–3 мин  40–50 с  5–6 раз  15–20 с  40–50 с | То же  Две руки должны лежать на столе  Две руки должны лежать на столе  Две руки должны лежать на столе  Две руки должны лежать на столе  Дыхание произвольное Амплитуда ограничена при сгибании головы — выдох Следить за расслаблением руки  Дыхание произвольное |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СРЕДИННОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | колчество  повторений |
| Вводный | Стоя | Ходьба на месте, руки на поясе | Средний | 60–80 с | Обычная ходьба,  дыхание произвольное |
|  | Стоя, ноги на  ширине плеч | Грудное дыхание | Медленный | 6–8 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вдоль туловища | Поочередное поднятие правой руки на пояс, затем левой, опускание правой руки в исходное положение  затем левой в исходное положение | Средний | 3–4 раза | Дыхание свободное |
|  | Стоя, руки на поясе | Поворот туловища влево, вправо, круговые движения туловища | Медленный | 5–6 раз в каждую  сторону | При наклоне туловища — выдох |
| Основной | Стоя, ноги  на ширине плеч руки вдоль туловища | Поочередное сгибание правой ноги в коленном и тазобедренном суставах, затем левая рука на пояс, возвращение в исходное положение правой ноги,  затем левой руки | Средний | 6–8 раз в каждую сторону | То же повторять с левой ноги и правой руки |
|  | Сидя  на стуле, руки на бедрах  Выполнять перед зеркалом | Круговые движения правым плечом и левым поочередно, затем одновременно по часовой  стрелке и против часовой стрелки | Средний | 4–5 раз в каждую сторону | Ладони не отрывать от бедер |
|  | Предплечье  на столе ладонью вниз | Отведение кисти и возвращение  в исходное положение (свободные и с сопротивлением) | Медленный | 20–25 раз | Выполнять без сопротивления |
|  | Сидя за столом ладонью вниз | Отведение I пальца без сопротивления  и с сопротивлением оптимальным | Медленный | 20–25 раз |  |
|  | Сидя за столом кисть на локтевом  крае | Сгибание пальцев  без и с сопротивлением | Медленный | 15–20 раз | Валик подкладывают  под лучезапястный сустав при движении без движения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | колчество  повторений |
| Заключи- тельный | Сидя за столом, предплечье  на столе  ладонью вниз | Круговые движения I пальца | Медленный, средний | 10–15 раз | Валик убирается |
| Сидя за столом, предплечье  на столе ладонью вниз | Щипковые движения | Медленный средний | 10–15 раз | Валик убирается |
| Сидя за столом,  предплечье на столе  ладонью вниз | Пронация предплечья и  кисти | Медленный | 10–15 раз | Предплечье в супинации.  Валик убирается |
| Сидя за столом | Склеивание полосок бумаги | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Сидя за столом | Сборка и разборка  пирамидок | Медленный  средний | 3–4 мин. |  |
| Сидя за столом | Лепка пластилином | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Сидя за столом | Закручивание деталей  отверткой | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Стоя, ноги  на ширине плеч | Руки вдоль пояса.  Поочередное встряхивание рук | Медленный | 15–20 сек. | Следить за расслаблением  мышц руки |
| Стоя, ноги на  ширине плеч | Руки на поясе | Медленный | 4–5 раз | Дыхание полное |
| Стоя | Руки на поясе. Ходьба на месте | Медленный | 60–80 сек. | Дыхание свободное |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БЕДРЕННОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Вводный | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание ног в коленных суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибание  в голеностопных суставах | Медленный | 15–20 с | Следить за осанкой |
| Основной | Лежа на спине,  руки вдоль туловища ноги прямые | Сгибание и разгибание пальцев правой ноги, одновременно сгибание-разги- бание левой ноги  в локтевом суставе и наоборот | Средний  и быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражнения  с открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спине  руки вдоль туловища | Упражнения на координацию  типа «лестницы» — повернуть голову вправо — в исходное положение — повернуть голову влево — в исходное положение   * закрыть глаза, * руки на пояс, * коснуться правой стопой колена и вести вниз до стопы, коснуться левой стопой колена и вести вниз до стопы, * открыть глаза, принять исходное * положение | Медленный и средний | 3–4 раза каждое | Ноги выпрямлены |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки на  передней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно  и вместе. |
| Лежа на спине,  руки вдоль туловища | Подъемы таза | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно и  вместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержание  их несколько секунд  Отведение, приведение прямых ног  Сгибание, разгибание голени с сопротивлением, безсопротивлением. | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать на  высоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Подъем прямых ног  Сгибание оленей с без нагрузки, с нагрузкой | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжение  ягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от полана носочках | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Выгибание туловища  вперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стоя  на четвереньках | Подьемы согнутой в коленном суставе ноги назад | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Подъемы согнутой в коленном суставе ноги вперед | Медленный  средний | 10–15 с | Голову не опускать  держать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц и  отдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутой  в коленном суставе  под тупым углом ногой | Приведение и отведение бедра  Поднимание опускание бедра | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет  4–5 см высотой |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стуле  с согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладывают  твердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стуле  с согнутой  в коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убирают  из-под пятки |
| Сидя на стуле | Сгибание выпрямленной  (петля резинового бинта охватывает голеностопный сустав) | Медленный | 10–15 раз | Упражнение выполняют сперва для здоровой,  затем больной конечности |
| Сидя на стуле | Ходьба | Медленный  средний | 15–20 с |  |
| Стоя | Обычная ходьба по залу | Медленный | 25–30 с | Следить за осанкой |
| Стоя | Ходьба на пятках и носках | Медленный | 20–25 с |  |
| Стоя, руки вдоль туловища, ноги на  ширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на передней  поверхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключать  диафрагмальное дыхание |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МАЛОБЕРЦОВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Вводный | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание рук в локтевых суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибание  в лучезапястных суставах | Медленный | 15–20 с | Следить за осанкой |
| Основной | Лежа на спине,  руки вдоль туловища ноги прямые | Сгибание и разгибание пальцев правой кисти, одновременно сгибание-разги- бание левой руки  в локтевом суставе и наоборот | Средний  и быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражнения  с открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спине  руки вдоль туловища | Упражнения на координацию  типа «лестницы» — повернуть голову вправо — в исходное положение — повернуть голову влево — в исходное положение   * закрыть глаза, * руки на пояс, * коснуться правым указательным пальцем кончика носа, * правую руку на пояс, коснуться левым указательным пальцем кончика носа, * левую руку на пояс. * открыть глаза, принять исходное * положение | Медленный и средний | 3–4 раза каждое | Ноги выпрямлены |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки на  передней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно  и вместе. |
| Лежа на спине,  руки вдоль туловища | Сгибание и разгибание пальцев стоп | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно и  вместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержание  их несколько секунд | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать на  высоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Упражнение «ласточка» | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжение  ягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от пола | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Покачивание туловища  вперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стоя  на четвереньках | Имитационное упражнение  «подлезание под забор» | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Ходьба вперед и назад | Медленный  средний | 10–15 с | Голову не опускать  держать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц и  отдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутой  в коленном суставе  под тупым углом ногой | Приведение и отведение стопы | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет  4–5 см высотой |
|  |  | Разгибание стопы — в исходное  положение (носок на себя) | Медленный | 10–15 раз | Валик из-под пятки убирается |
| Разгибание стопы — в исходное положение (носок на себя) | Медленный | 8–10 раз |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стуле  с согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладывают  твердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стуле  с согнутой  в коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убирают  из-под пятки |
| Сидя на стуле | Сгибание выпрямленной  (петля резинового бинта охватывает голеностопный сустав) | Медленный | 10–15 раз | Упражнение выполняют сперва для здоровой,  затем больной конечности |
| Сидя на стуле | Ходьба | Медленный  средний | 15–20 с |  |
| Стоя | Обычная ходьба по залу | Медленный | 25–30 с | Следить за осанкой |
| Стоя | Ходьба на пятках и носках | Медленный | 20–25 с |  |
| Стоя, руки вдоль туловища, ноги на  ширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на передней  поверхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключать  диафрагмальное дыхание |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Вводный | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание рук в локтевых суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ноги  на ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибание  в лучезапястных суставах | Медленный | 15–20 с | Следить за осанкой |
| Основной | Лежа на спине,  руки вдоль туловища ноги прямые | Сгибание и разгибание пальцев правой кисти, одновременно сгибание-разги- бание левой руки  в локтевом суставе и наоборот | Средний  и быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражнения  с открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спине  руки вдоль туловища | Упражнения на координацию  типа «лестницы» — повернуть голову вправо — в исходное положение — повернуть голову влево — в исходное положение   * закрыть глаза, * руки на пояс, * коснуться правым указательным пальцем кончика носа, * правую руку на пояс, коснуться левым указательным пальцем кончика носа, * левую руку на пояс. * открыть глаза, принять исходное * положение | Медленный и средний | 3–4 раза каждое | Ноги выпрямлены |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки на  передней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно  и вместе. |
| Лежа на спине,  руки вдоль туловища | Сгибание и разгибание пальцев стоп | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно и  вместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержание  их несколько секунд | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать на  высоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Упражнение «ласточка» | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжение  ягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от пола | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Покачивание туловища  вперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стоя  на четвереньках | Имитационное упражнение  «подлезание под забор» | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стоя  на четвереньках | Ходьба вперед и назад | Медленный  средний | 10–15 с | Голову не опускать  держать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц и  отдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутой  в коленном суставе  под тупым углом ногой | Приведение и отведение стопы | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет  4–5 см высотой |
|  |  | Разгибание стопы — в исходное  положение (носок на себя) | Медленный | 10–15 раз | Валик из-под пятки убирается |
| Разгибание стопы — в исходное положение (носок на себя) | Медленный | 8–10 раз |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | | Методические указания |
| темп | количество  повторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стуле  с согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладывают  твердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стуле  с согнутой  в коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убирают  из-под пятки |
| Сидя на стуле | Сгибание выпрямленной  (петля резинового бинта охватывает голеностопный сустав) | Медленный | 10–15 раз | Упражнение выполняют сперва для здоровой,  затем больной конечности |
| Сидя на стуле | Ходьба | Медленный  средний | 15–20 с |  |
| Стоя | Обычная ходьба по залу | Медленный | 25–30 с | Следить за осанкой |
| Стоя | Ходьба на пятках и носках | Медленный | 20–25 с |  |
| Стоя, руки вдоль туловища, ноги на  ширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на передней  поверхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключать  диафрагмальное дыхание |