**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 медицинскойдокументации | 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 пациентам3) обучение сопровождающего | 5мин | 35-45 мин | 1) Организация ZOOM- конференции и личное участие, помощь2) доступ в интернет3) удобная спортивная одежда, тонометр4) подготовка (проветривание помещения, туалет, завтрак и пр.) |
| 1.Знакомство, осмотр пациента, оценка состояния, оценка по шкалам Ашворт, Рэнкин, Рэвермид, MMSEИнструктаж 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, помощь2. Контроль правильности и безопасности выполнения упражнений3)обеспечить удобной спортивной одеждой4) 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 ескаяформа | Реабилитационно-экспертнаядиагностика | Мероприятиямедицинской 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 ыедвигательн 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 нареабилитацию) 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 развитиюконтрактур, перерастяжению мышц, нервови 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 (междупроцедурами и после них) 10 мин45 минежедневно,индивидуально,с 3–5-го дня групповые | с 1-го дня в течение всего курса | 1. Появление произвольных движений

или их элементов в паретичных мышцах1. Увеличение объема активных и

пассивных движений в суставах1. Увеличение силы и выносливости

мышц1. 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 заболевания1. РВГ конечностей
 |  | упражнения:пассивные и активныедвижения в суставах, динамические и статические упражнения для конечностей, упражненияв облегченных положениях (скользящие плоскости, роликовые приспособления)с постепенным нарастаниемфизической 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 тренировкаТренировка чувствительности Тренировка мелкой моторики Тренировка перемещения | 30–40 мин30 мин ежедневно | с 1-го дня пребыван ия |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Восстановление навыков самообслуживания**Трудотерапия**Лепка Плетение ВязаниеКартонажные работы **Мероприятия психологической реабилитации:**1. Индивидуальная психотерапия и психокоррекция (повышение

эмоционально-волевой активации пациента, формирование взаимной заинтересованностив реабилитации)1. Групповая психотерапия (по показаниям)

**Массаж** (обучение приемам массажа сопровождающего)1. Массаж сегментарно- рефлекторный с последующим

классическим верхних или нижних конечностей1. Массаж точечный

по стимулирующей методике1. 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 мин15 мин ежедневно40 мин30-45мин 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 | количествоповторений |
| Вводный | СтояСтоя Стоя | Ходьба на местеНаклоны туловища в стороныРуки на поясе, 2 шага поворот туловищав правую сторону, 2 шага — поворот в левую сторонуРуки вдоль туловища Поочередное встряхивание рук Ходьба с ускорением и замедлениемРуки на бедрахПовороты головы вправо и возвращение в исходное положение; повороты головы влево и возвращение в исходное положениеПриведение кисти (движение кистив локтевую сторону) сначала с помощью, затем самостоятельно, потом с оптимальным сопротивлением Отведение (движение кистив лучевую сторону) | Средний, чередовать с быстрым СреднийМедленный | 60–80 с8–10 раз4–5 раз | Руки на пояс;обычная ходьба с движениями рук. Дыхание произвольное.Исходное положение — вдох, при наклоне выдохДыхание произвольное, чередовать с закрытыми глазами |
|  |  |  |  | Следить за расслаблением рук |
|  | Стоя | Средний | 15–20 с |  |
|  |  |  |  | Дыхание полное |
| Основной | СтояСидя | Медленный чередовать со средним ибыстрым Медленный | 25–30 с4–5 раз в каждую сторону | Движения выполнятьс ограниченной амплитудой(не более ½ возможного движения) |
|  | Сидяза столом, предплечье на столе ладонью вниз | Медленный | 22–25 раз | Под лучезапястный суставподкладывают валик толщиной 2–3 см |
|  | Сидяза столом, | Медленный | 20–30 раз | Под лучезапястный сустав подкладываютнебольшой валик |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
|  | ладонь ипредплечье на локтевом крае Сидяза столом, предплечье на столе, ладонью внизСидяза столом, предплечье на столе, ладонью вниз Сидяза столом, ладонь налоктевом крае Предплечье на столе, ладонью вниз | Активные разгибания кисти в горизонтальной плоскостибез сопротивления ис оптимальным сопротивлением Активное разгибание кисти в вертикальной плоскостибез сопротивления и с сопротивлениемОтведение I пальца — приведение в исходное положениеРазгибание пассивно-согнутых пальцевII–III–IV–Vс помощью и самостоятельно | МедленныйМедленныйМедленныйМедленный средний | 20–25 раз10–20 раз10–20 раз15–20 раз | Валикпод лучезапястным суставомСначала подкладывают валик под лучезапястный сустав,затем без валикаНебольшой валикпод лучезапястный суставНебольшой валикпод лучезапястный сустав |
|  | Разгибание I пальца |  |  |  |
| Предплечье на столе, ладонью вниз Сидяза столом, ладоньна локтевой стороне | Круговые движения I пальцемпо часовой стрелке и против нееЩелчковые движения каждым пальцем | Средний Средний | 10–15 раз10–12 раз | Под лучезапястный сустав подкладывают валик, затем он убираетсяСначала выполняются упражнения с валиком, затем без негоПредплечье пронировано, валик убирается |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Заключи- тельный | Сидяза столом, ладоньна столе Сидяза столом Сидяза столомСидяза столом Сидя на стулеСидя на стуле СтояСтоя | Супинация предплечья и кисти Расчерчивание линий на бумагес помощью линейкиОбведение по трафарету букв и цифрЗахват предметов от малого диаметрак предметам большого диаметраРуки на бедрах Руки на поясеНаклон головы и возвращение в и.п.Руки вдоль туловища. Подъем на носки, возвращение в исходное положениеХодьба на месте | МедленныйМедленный средний Медленный среднийМедленный среднийМедленныйМедленный МедленныйМедленный | 10–15 раз2–3 мин3–4 мин2–3 мин40–50 с4–5 раз3–4 раза60–80 с | Руки лежат на столеДыхание произвольное Амплитуда ограниченапри сгибании головы — выдох При подъеме на носки вдохДыхание свободное |

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛОКТЕВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Вводный | СтояСтоя, ногина ширине плеч Стоя | Ходьба по залуГрудное дыханиеНаклоны туловища в стороныПравая 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 внизХодьба по залус ускорением, замедлением, резкими остановкамиПовороты и наклоны головыПриведение кисти и возвращение в исходное положение | Медленный чередовать со средним Медленный | 60–80 с6–8 раз | Дыхание произвольное, следить за осанкойСледить за осанкойПри наклонах туловища — выдох Дыхание свободное,следить за осанкойПосле каждого потягивания — хорошее расслаблениеДыхание полноеДвижения выполняются медленно, с ограниченной амплитудойПод 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 | количествоповторений |
|  | Сидяза столом, предплечье на столе ладонью вниз Сидяза столом,на область пясти больной руки надета петля резиновогобинта Сидяза столом, предплечье и ладонь на локтевом крае Сидяза столом, предплечье на столе,ладонью вниз Сидяза столом, предплечье на столе,ладонью вниз Сидяза столом, кисть на локтевом крае Сидяза столом, | сначала свободно, затем с оптимальным сопротивлением Производят отведение, приведение, сгибание выпрямленной рукиСгибание выпрямленных пальцев (особенно IV и V) в пястно-фаланговых суставах, скользя по опореПриведение I пальца ко II пальцуПриведение II, IV, V пальцев к III пальцубез сопротивления и с сопротивлениемСгибание пальцев в кулак без сопротивления ис сопротивлениемКруговые движения I пальцем | МедленныйМедленныйМедленныйМедленныйМедленныйМедленный средний | 10–20 раз10–15 раз в каждую сторону20–25 раз10–20 раз10–20 раз15–20 раз | подкладывают небольшой валик 2–3 смПод лучезапястный сустав подкладывают небольшой валик 2–3 смПод лучезапястный сустав подкладывают небольшой валик 2–3 смВалик под пястно-фаланговыми суставамиВалик под пястно-фаланговыми суставамиВалик под лучезапястный сустав При выполнении упражнения с сопротивлениемВалик убирается |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Заключи- тельный | предплечье на столе,ладонью вниз Сидяза столом, предплечье на столе,ладонью вниз Сидяза столомСидяза столом Сидяза столом Сидяза столом Сидя на стуле СтояСтоя Стоя | Щипковые движенияРаскладывание мозаики, картинокЛепка из пластилинаРезка ножницами полосок из бумагиСклеивание бумагиРуки на бедрахРуки на пояс. Сгибание головы и возвращениеРуки вдоль туловища Поочередное встряхивание рукРуки вдоль туловища Ходьба с отведением рук и их свободным падением | СреднийМедленныйСреднийМедленный средний Медленный средний Медленный средний Медленный МедленныйМедленныйСредний медленный | 10–15 раз10–15 раз60–80 с2–3 мин2–3 мин2–3 мин40–50 с5–6 раз15–20 с40–50 с | То жеДве руки должны лежать на столеДве руки должны лежать на столеДве руки должны лежать на столеДве руки должны лежать на столеДыхание произвольное Амплитуда ограничена при сгибании головы — выдох Следить за расслаблением рукиДыхание произвольное |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СРЕДИННОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | колчествоповторений |
| Вводный | Стоя | Ходьба на месте, руки на поясе | Средний | 60–80 с | Обычная ходьба,дыхание произвольное |
|  | Стоя, ноги наширине плеч | Грудное дыхание | Медленный | 6–8 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, руки вдоль туловища | Поочередное поднятие правой руки на пояс, затем левой, опускание правой руки в исходное положениезатем 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 каждуюсторону | При наклоне туловища — выдох |
| Основной | Стоя, ногина 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 |
|  | Сидяна стуле, руки на бедрахВыполнять перед зеркалом | Круговые движения правым плечом и левым поочередно, затем одновременно по часовойстрелке и против часовой стрелки | Средний | 4–5 раз в каждую сторону | Ладони не отрывать от бедер |
|  | Предплечьена столе ладонью вниз | Отведение кисти и возвращениев исходное положение (свободные и с сопротивлением) | Медленный | 20–25 раз | Выполнять без сопротивления |
|  | Сидя за столом ладонью вниз | Отведение I пальца без сопротивленияи с сопротивлением оптимальным | Медленный | 20–25 раз |  |
|  | Сидя за столом кисть на локтевомкрае | Сгибание пальцевбез и с сопротивлением | Медленный | 15–20 раз | Валик подкладываютпод лучезапястный сустав при движении без движения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | колчествоповторений |
| Заключи- тельный | Сидя за столом, предплечьена столеладонью вниз | Круговые движения I пальца | Медленный, средний | 10–15 раз | Валик убирается |
| Сидя за столом, предплечьена столе ладонью вниз | Щипковые движения | Медленный средний | 10–15 раз | Валик убирается |
| Сидя за столом,предплечье на столеладонью вниз | Пронация предплечья икисти | Медленный | 10–15 раз | Предплечье в супинации.Валик убирается |
| Сидя за столом | Склеивание полосок бумаги | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Сидя за столом | Сборка и разборкапирамидок | Медленныйсредний | 3–4 мин. |  |
| Сидя за столом | Лепка пластилином | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Сидя за столом | Закручивание деталейотверткой | Медленный | 2–3 мин. |  |
| Стоя, ногина ширине плеч | Руки вдоль пояса.Поочередное встряхивание рук | Медленный | 15–20 сек. | Следить за расслаблениеммышц руки |
| Стоя, ноги наширине 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 | количествоповторений |
| Вводный | Стоя, ногина ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание ног в коленных суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибаниев 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 ногив локтевом суставе и наоборот | Среднийи быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражненияс открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спинеруки вдоль туловища | Упражнения на координациютипа «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 | количествоповторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки напередней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочереднои вместе. |
| Лежа на спине,руки вдоль туловища | Подъемы таза | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно ивместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержаниеих несколько секундОтведение, приведение прямых ногСгибание, разгибание голени с сопротивлением, безсопротивлением. | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать навысоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Подъем прямых ногСгибание оленей с без нагрузки, с нагрузкой | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжениеягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от полана носочках | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Выгибание туловищавперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стояна четвереньках | Подьемы согнутой в коленном суставе ноги назад | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Подъемы согнутой в коленном суставе ноги вперед | Медленныйсредний | 10–15 с | Голову не опускатьдержать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц иотдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутойв коленном суставепод тупым углом ногой | Приведение и отведение бедраПоднимание опускание бедра | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет4–5 см высотой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стулес согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладываюттвердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стулес согнутойв коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убираютиз-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 | Медленныйсредний | 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 наширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на переднейповерхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключатьдиафрагмальное дыхание |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МАЛОБЕРЦОВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Вводный | Стоя, ногина ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание рук в локтевых суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибаниев 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 рукив локтевом суставе и наоборот | Среднийи быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражненияс открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спинеруки вдоль туловища | Упражнения на координациютипа «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 | количествоповторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки напередней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочереднои вместе. |
| Лежа на спине,руки вдоль туловища | Сгибание и разгибание пальцев стоп | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно ивместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержаниеих несколько секунд | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать навысоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Упражнение «ласточка» | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжениеягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от пола | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Покачивание туловищавперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стояна четвереньках | Имитационное упражнение«подлезание под забор» | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Ходьба вперед и назад | Медленныйсредний | 10–15 с | Голову не опускатьдержать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц иотдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутойв коленном суставепод тупым углом ногой | Приведение и отведение стопы | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет4–5 см высотой |
|  |  | Разгибание стопы — в исходноеположение (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 | количествоповторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стулес согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладываюттвердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стулес согнутойв коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убираютиз-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 | Медленныйсредний | 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 наширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на переднейповерхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключатьдиафрагмальное дыхание |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ НЕВРОПАТИИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел занятий | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| темп | количествоповторений |
| Вводный | Стоя, ногина ширине плеч, руки вдоль туловища | Грудное дыхание | Медленный | 4–5 раз | Следить за осанкой |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, пальцы сжаты в кулак | Поочередное сгибание–разгибание рук в локтевых суставах. | Медленный средний | 6–8 раз каждой рукой | Дыхание произвольное |
|  | Стоя, ногина ширине плеч, руки вверх | Сгибание и разгибаниев 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 рукив локтевом суставе и наоборот | Среднийи быстрый | 5–6 раз каждое | Выполнять упражненияс открытыми и закрытыми глазами |
|  | Лежа на спинеруки вдоль туловища | Упражнения на координациютипа «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 | количествоповторений |
|  | Лежа на спине | Расслабление мышц голени и бедра легкими потряхиваниями. Руки напередней поверхности бедер | Медленный | 20–25 сек. | Упражнения выполнять по одной ноге поочереднои вместе. |
| Лежа на спине,руки вдоль туловища | Сгибание и разгибание пальцев стоп | Медленный | 15–20 раз | Упражнения выполнять по одной ноге поочередно ивместе |
| Лежа на спине | Поднимание прямых ног и удержаниеих несколько секунд | Медленный | 3–4 раза | Ноги поднимать навысоту 15–20 см от пола |
| Лежа на животе | Упражнение «ласточка» | Медленный | 3–4 раза | Дыхание не задерживать |
| Лежа на животе | Изометрическое напряжениеягодичных мышц и тазовой диафрагмы | Медленныйср едний | 6–8 раз |  |
| Упор лежа | Отжимание от пола | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Покачивание туловищавперед и назад | Медленный | 10–15 с |  |
| Стояна четвереньках | Имитационное упражнение«подлезание под забор» | Медленный | 5–6 раз |  |
| Стояна четвереньках | Ходьба вперед и назад | Медленныйсредний | 10–15 с | Голову не опускатьдержать прямо |
| Лежа на спине | Общая пассивная релаксация мышц иотдых | Медленный | 2–3 мин | Дыхание свободное |
| Сидя на стуле с согнутойв коленном суставепод тупым углом ногой | Приведение и отведение стопы | Медленный средний | 10–15 раз | Под пятку подкладывают твердый предмет4–5 см высотой |
|  |  | Разгибание стопы — в исходноеположение (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 | количествоповторений |
| Заключи- тельный | Сидя на стулес согнутой в коленном суставе под прямым углом ногой | Носок на себя | Медленный | 10–12 раз | Сначала под пятку подкладываюттвердый предмет, затем его убирают |
| Сидя на стулес согнутойв коленном суставе меньше прямого | Разгибание стопы | Медленный | 8–10 раз | Твердый предмет убираютиз-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 | Медленныйсредний | 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 наширине плеч | Сгибание–разгибание кистей, в локтевых суставах | Средний | 10–12 раз | Дыхание свободное |
| Стоя | Потряхивание бедер | Медленный | 15–20 с | Руки на переднейповерхности бедер |
| Стоя | Грудное дыхание | Медленный | 5–6 раз | Исключатьдиафрагмальное дыхание |