

Часть 3-я:

Упражнения для улучшения координации и равновесия

Описание

Эти упражнения предназначены для больных рассеянным склерозом, страдающих нарушением координации движений или нарушением равновесия. Данный раздел содержит две части: одна часть предназначена для больных рассеянным склерозом, способных передвигаться самостоятельно (не утративших подвижности), вторая часть предназначена для больных, не способных ходить. Упражнения, направленные на улучшение равновесия, не принесут особой пользы, если нарушение координации является следствием влияния заболевания на мозжечок. Если вы испытываете сомнения, обратитесь к вашему лечащему врачу.

Цель

Входящие в данную часть программы упражнения направлены на улучшение автоматической реакции вашего организма при сохранении равновесия и на повышение скоординированности и плавности движений. В сущности, эти упражнения испытывают способность тела сохранять равновесие. Если при попытке сохранить равновесие вы ощутите сокращение в мышцах или заметите, что пошатываетесь - не удивляйтесь этому. Все эти реакции нормальны.

Подготовка к упражнениям

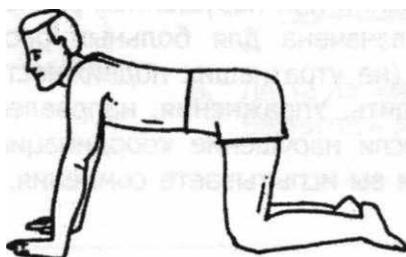
Упражнения 1-й части следует выполнять в свободном, не заставленном предметами помещении, чтобы в случае падения не ушибиться. Желательно заниматься в матерчатой обуви на резиновой подошве, которая дает большую устойчивость.

Меры предосторожности

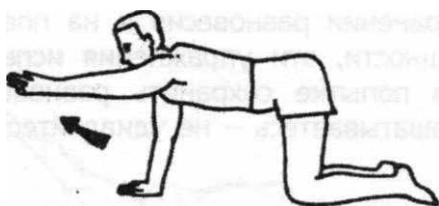
- 1) Не торопитесь и не переутомляйтесь.
- 2) Желательно, чтобы во время упражнений, которые выполняются стоя, рядом с вами находился кто-нибудь, кто сможет вам помочь в случае необходимости.
- 3) Для упражнений надевайте удобную одежду и занимайтесь в прохладном помещении.

1-я часть

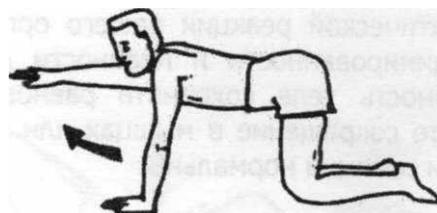
Упражнения для улучшения координации и равновесия для ходячих больных



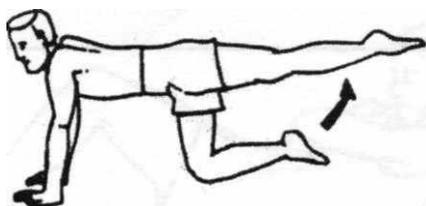
1. Начните со стойки на шести опорных точках.



Протяните вперед правую руку и перенесите вес вашего тела вперед на вытянутую правую руку. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.



Б. Протяните вперед левую руку и перенесите вес вашего тела вперед на вытянутую левую руку. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

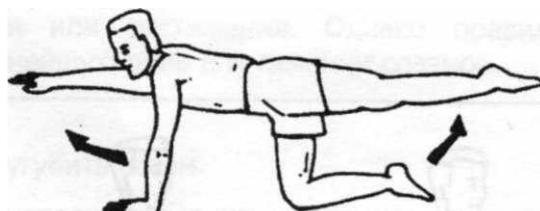
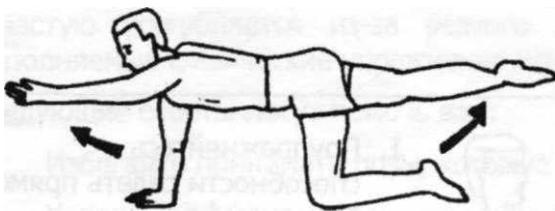


В. Вытяните назад правую ногу и выпрямите ее. Перенесите вес вашего тела назад, на выпрямленную ногу. Оставаясь в этом, положении сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

Г. Вытяните назад левую ногу и выпрямите ее. Перенесите вес вашего тела назад, на вытянутую ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

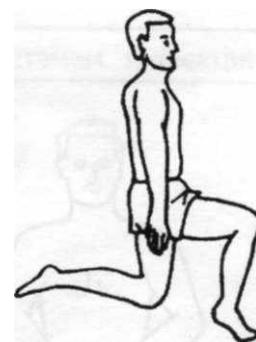
1-я часть (продолжение)

Если предыдущие упражнения дались вам без труда, попробуйте выполнить следующие упражнения:

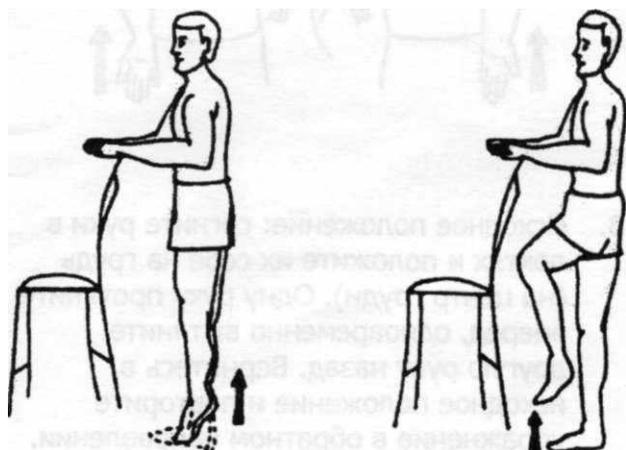


- А. Начните со стойки на шести опорных точках. Протяните вперед правую руку и одновременно вытяните назад выпрямленную левую ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.
- Б. Протяните вперед левую руку и одновременно вытяните назад выпрямленную правую ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

2. Встаньте на колени, руки держите вдоль тела. Займите положение, в котором вы опираетесь на одно левое колено, а правая нога немного выставлена вперед. Для сохранения равновесия помогайте себе руками. Теперь попробуйте вернуться в исходное положение и снова опереться на оба колена (правая нога ведущая). Повторите упражнение с ведущей левой ногой.



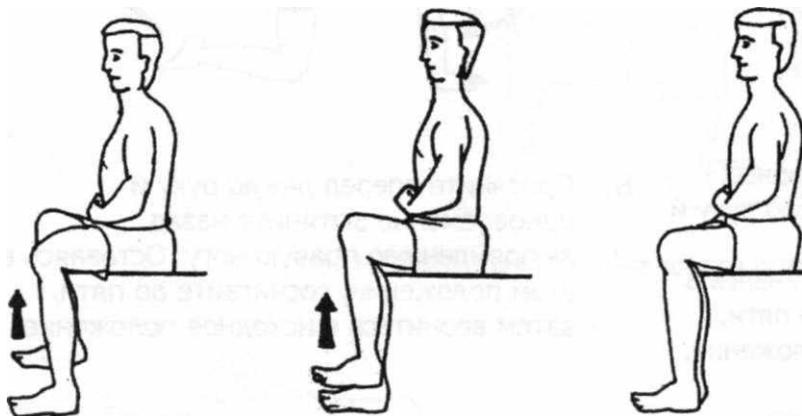
3. Следующие упражнения выполняйте с помощью другого человека. Встаньте напротив вашего помощника и положите руки ему на ладони. Если вы выполняете эти упражнения без помощника, положите руки на спинку стула.



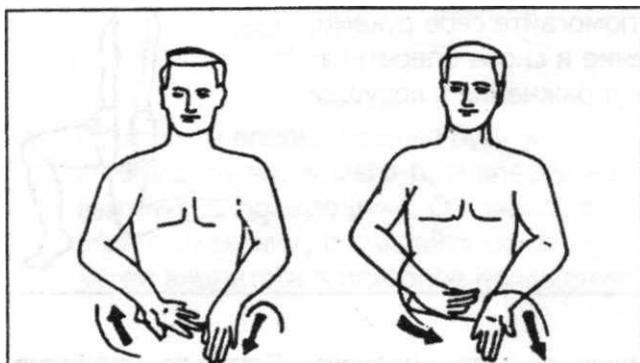
- А. Поднимите правую ногу на высоту по крайней мере 7-8 см от пола и постарайтесь сохранить равновесие, стоя на одной левой ноге. Помните, что в этом положении легкое покачивание туловища совершенно нормально. Постарайтесь сосчитать до десяти, оставаясь в этом положении. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой ногой.
- Б. Поднимитесь на цыпочки, затем вернитесь в обычное положение. Попробуйте повторить упражнение 10 раз подряд.

2-я часть

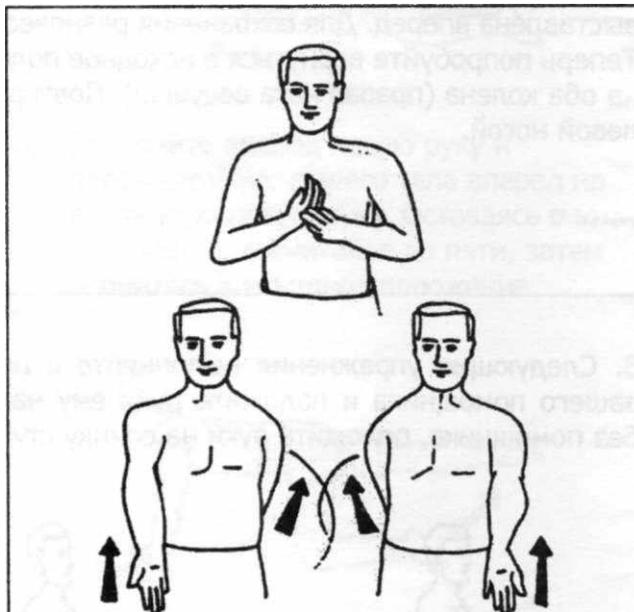
Упражнения для улучшения координации и равновесия, выполняемые сидя (для не ходячих больных)



1. Поупражняйтесь в способности сидеть прямо без опоры для спины. Сложите руки на животе и постарайтесь сохранить равновесие в этом положении. Попробуйте приподнять одну ногу, затем попробуйте приподнять другую.



2. Встаньте на ноги, опустите руки вдоль тела и согните их в локте на 90 градусов. Поверните правую руку так, чтобы ладонь была обращена вверх. Поверните левую руку так, что ладонь была обращена вниз. Теперь одновременно перемените положение рук - поверните правую ладонь вниз, а левую - вверх. Повторите упражнение несколько раз в быстром темпе.



3. Исходное положение: согните руки в локтях и положите их себе на грудь (на центр груди). Одну руку протяните вперед, одновременно вытяните другую руку назад. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в обратном направлении. Повторите упражнения по пять раз.