



СЕРИЯ "ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ"

# ИНСУЛЬТ

ПРОГРАММА ВОЗВРАТА  
К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

 Медицинская литература

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| Предисловие.....  | 9         |
| <b>Глава 1. Инсульт и последующее восстановление.....</b>                                       | <b>14</b> |
| Что такое инсульт?.....   | 14        |
| Виды инсульта.....  | 19        |
| Причины инсульта.....   | 24        |
| Что происходит с человеком сразу после инсульта?...26   |           |
| Что нужно делать, если возникло подозрение<br>на инсульт?.....                                  | 32        |
| В каких случаях должно возникнуть подозрение, что<br>случился инсульт?.....                     | 33        |
| Диагностика острых нарушений мозгового<br>кровообращения.....                                   | 34        |
| <b>Глава 2. Первые дни после инсульта.....</b>  | <b>38</b> |
| Как ухаживать за больным сразу после инсульта,<br>чтобы предупредить возможные осложнения?..... | 38        |
| Некоторые особенности ухода за лежащим больным...40   |           |
| Факторы, влияющие на восстановление после<br>инсульта.....                                      | 43        |
| Особенности питания больного после инсульта.....  | 47        |
| <b>Глава 3. Восстановление утраченных функций.....</b>  | <b>52</b> |
| Общие рекомендации по лечению.....  | 52        |
| Начало лечения.....   | 52        |
| Цели ранней терапии.....  | 52        |
| Что нужно учесть при составлении лечебной<br>программы.....                                     | 53        |
| Использование сенсорных команд.....   | 53        |
| Планирование программы реабилитации.....  | 54        |

|  |    |
|--|----|
| Как же восстановить нарушенные функции?.....                                     | 56 |
| Восстановление движений.....   | 57 |
| Правильное позиционирование и ранний уход.....                                   | 57 |
| Влияние положения тела на мышечный тонус.....                                    | 61 |
| Как подходить к пациенту и воздействовать<br>на его органы чувств.....           | 61 |
| Лежание и сидение в постели.....   | 63 |
| Лежание на спине.....  | 63 |
| Положения лежа на боку.....  | 67 |
| Положение лежа на животе.....  | 69 |
| Положение сидя в постели.....  | 72 |
| Положение сидя в постели с опущенными ногами....                                 | 73 |
| Перемещение из положений лежа и сидя в постели в<br>положение сидя на стуле..... | 75 |
| Перемещение из постели на стул.....  | 75 |
| Перемещение с помощью ассистента.....  | 79 |
| Перемещение без помощи ассистента.....   | 79 |
| Сидение на стуле с подлокотниками.....   | 80 |
| Сидение на стуле без подлокотников.....  | 81 |
| Как поддерживать правильное сидячее положение..                                  | 83 |
| Перемещение обратно в постель.....   | 84 |
| Расширение объема двигательной активности.....                                   | 85 |
| Значение развития подвижности.....   | 85 |
| Расширение объема движений.....  | 86 |
| Восстановление функций плеча.....  | 87 |
| Поднимание руки и поворот ее наружу в положении<br>пациента лежа на спине.....   | 87 |
| Поднимание руки и поворот ее наружу в положении<br>лежа на здоровом боку.....    | 88 |

|   |     |
|---|-----|
| Мобилизация лопатки.....  | 90  |
| Самостоятельное расширение объема движений —<br>поднимание руки.....                                      | 91  |
| Другие способы самостоятельного расширения объема<br>движений для руки.....                               | 92  |
| Восстановление функций бедра.....   | 93  |
| Введение.....   | 93  |
| Круговые вращения в бедренном суставе.....  | 94  |
| Полное растяжение и сгибание бедра.....   | 95  |
| Упражнения для коленного сустава.....   | 95  |
| Активное вращение бедра внутрь и наружу.....  | 96  |
| Приводящие движения бедра.....  | 99  |
| Выполнение «мостика» (растяжение мышц бедер).....   | 99  |
| Другие упражнения для бедра.....  | 100 |
| Переход из положения лежа в положение сидя.....   | 102 |
| Повороты плеча относительно таза.....   | 102 |
| Перемещение туловища на здоровый бок.....   | 104 |
| Перемещение туловища на пораженную сторону.....   | 104 |
| Переход из положения лежа в положение сидя.....   | 107 |
| Последовательность движений при переходе<br>в положение сидя со стороны поражения.....                    | 107 |
| Последовательность движений при переходе в<br>положение сидя со здоровой стороны<br>(самостоятельно)..... | 109 |
| Опора на локоть пораженной руки.....  | 110 |
| Тренировка равновесия в положении сидя.....   | 112 |
| Перенос веса тела с одного бедра на другое.....   | 112 |
| Перенос веса тела с одного бедра на другое и<br>вытягивание туловища.....                                 | 112 |

|   |     |
|---|-----|
| Перенос веса тела с опорой на пораженную руку.....  | 113 |
| Защитное боковое выпрямление руки.....  | 114 |
| Упражнения для самостоятельной тренировки<br>положения сидя.....                            | 115 |
| Перенос веса тела назад с опорой на обе руки.....   | 116 |
| Сопоставление продольных осей плеча и<br>предплечья.....                                    | 116 |
| Тренировка положения стоя.....  | 117 |
| Тренировки движений таза вперед и назад.....  | 117 |
| Подъем из положения сидя и усаживание.....  | 118 |
| Другие упражнения для тренировки вставания.....   | 120 |
| Положение сидя.....   | 123 |
| Положение сидя и его коррекция.....   | 123 |
| Упражнения для выполнения в положении сидя....  | 125 |
| Движения бедрами и боковые смещения веса тела..   | 127 |
| Тренировка ходьбы.....  | 132 |
| Цель тренировки ходьбы.....   | 132 |
| Выработка правильной опоры для веса тела.....   | 138 |
| Перенос веса тела в положении стоя.....   | 140 |
| Перенос веса тела на парализованную ногу<br>(восстановление функций коленного сустава)..... | 141 |
| Ходьба с использованием вспомогательных<br>средств.....                                     | 143 |
| Ходьба по лестнице вверх и вниз.....  | 145 |
| Промежуточные позиции.....  | 147 |
| Введение.....   | 147 |
| Положение лежа на животе.....   | 148 |
| Положение стоя на коленях с опорой на<br>предплечья.....                                    | 149 |
| Положение для ползания на четвереньках.....   | 150 |

|  |            |
|--|------------|
| Положение стоя на коленях.....   | 152        |
| Подъем из положения стоя на коленях в положение<br>стоя на одном колене..... | 153        |
| Боковое перемещение в положении стоя на<br>коленях.....                      | 155        |
| Специальные методики для тренировки отдельных<br>функций.....                | 156        |
| Распределение веса тела, или сопоставление.....                              | 156        |
| Постукивание.....  | 161        |
| Давление руками.....   | 162        |
| <b>Увеличение силы руки.....</b>   | <b>165</b> |
| Вступление.....  | 165        |
| Упражнения для выработки точности движений<br>руки.....                      | 167        |
| <b>Разгибание кисти.....</b>   | <b>168</b> |
| Сгибание кисти.....  | 169        |
| Перенос веса тела на кончики пальцев.....                                    | 170        |
| Сведение и разведение пальцев.....   | 170        |
| Противопоставление большого пальца.....                                      | 170        |
| Последовательность упражнений.....   | 171        |
| <b>Некоторые общие проблемы, которых необходимо<br/>избегать.....</b>        | <b>177</b> |
| Спазм кисти.....   | 177        |
| Подвывихи плечевого сустава и боли в плече.....                              | 180        |
| Спастичность мышц ноги.....  | 186        |
| <b>Тренировки повседневных навыков бытового<br/>самообслуживания.....</b>    | <b>187</b> |
| Введение.....  | 187        |
| Раздевание.....  | 189        |
| Умывание.....  | 189        |

|   |            |
|---|------------|
| Пользование туалетом.....   | 192        |
| Самостоятельное одевание.....                                       | 194        |
| Еда и питье.....  | 199        |
| Работа по дому.....   | 202        |
| Поддержание жизненной активности.....                               | 204        |
| Другие средства и предложения по<br>самообслуживанию.....           | 204        |
| Дополнительные трудности, возникающие<br>после инсульта.....        | 209        |
| Вступление.....   | 209        |
| Нарушения общения (коммуникативные<br>расстройства).....            | 210        |
| Паралич мимической мускулатуры.....                                 | 213        |
| Нарушения чувствительности.....                                     | 218        |
| Нарушения слуха.....  | 220        |
| Нарушения зрения.....   | 221        |
| Эмоциональные и социальные расстройства.....                        | 221        |
| Интегрированный подход к лечению.....                               | 223        |
| <b>Глава 4. Как предупредить инсульт?.....</b>                      | <b>225</b> |
| Почему мы так боимся инсульта?.....                                 | 225        |
| Что мы можем сделать, чтобы снизить риск развития<br>инсульта?..... | 227        |
| Каких ситуаций следует остерегаться?.....                           | 245        |
| <b>Словарь медицинских терминов.....</b>                            | <b>252</b> |