

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

Инсульт – это не приговор!

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



Соблюдайте правила рационального питания



Занимайтесь лечебной гимнастикой



Откажитесь от курения



Контролируйте артериальное давление и пульс



Не употребляйте алкоголь

В восстановлении важен Ваш положительный настрой и психологическая помощь со стороны близких

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



*При наличии заболеваний уточнить у врача

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Упражнения в положении сидя



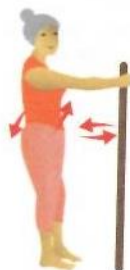
Вращение и наклоны головы

Повторяется по 6-8 раз в каждую сторону



Синхронизация движений

При инсульте обычно страдает одна сторона тела, поэтому сгибания и разгибания парализованной и здоровой руки или ноги следует выполнять одновременно. Упражнение повторяется 5-7 раз



Упражнение с гимнастической палкой

Ухватитесь обеими руками за палку и раскачивайте тело вперед-назад, вправо-влево в течение 0,5-1 мин



Хватательные движения

Сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног. Для повышения эффективности упражнения для рук можно использовать эспандер. Упражнение повторяется 5-7 раз



Сведение и разведение лопаток

При вдохе сведите лопатки, при выдохе – разведите. Упражнение повторяется 4-6 раз

Упражнения в положении стоя



Поднятие и опускание рук

Спина прямая, руки по швам, ноги на ширине плеч. При вдохе поднимите руки, при выдохе – опустите. Упражнение повторяется 4-6 раз



Упражнение с теннисным мячом

Спина прямая, ноги на ширине плеч. Сожмите вытянутые руки перед собой. Кидайте и ловите теннисный мячик со своим помощником. Упражнение повторяется 6-8 раз



Поднятие и опускание ног

Встаньте прямо, ноги вместе, положите руки на спинку стула. Поставьте одну ногу на сиденье стула, затем опустите. Поднимите другую ногу, опустите. Упражнение повторяется 5 раз



Отведение ног вперед и назад

Спина прямая, руки по швам, ноги на ширине плеч. Поставьте ногу вперед, затем отведите назад, вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение на счет раз-два-три 6-8 раз для каждой ноги

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА!!!