

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ** **Physical rehabilitation of post-stroke patients**

**Е. Г. Кириллова**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

В настоящее время инсульт является одной из главных причин смертности и инвалидности. Ежегодно возникает около 500 тысяч инсультов. У человека, который перенес инсульт можно встретить такие нарушения как: нарушения речи, движения, интеллектуальные расстройства и др. Для того, чтобы человек смог вернуться в нормальное состояние необходимо соблюдать правила реабилитационного процесса.

**Ключевые слова:** инсульт, нарушения, реабилитация, правила.

### **Summary**

Currently, stroke is one of the main causes of death and disability. About 500 thousand strokes occur annually. A person who has suffered a stroke can have such disorders as: speech disorders, movement disorders, intellectual disorders, etc. In order for a person to return to a normal state, it is necessary to follow the rules of the rehabilitation process.

**Keywords:** stroke, disorders, rehabilitation, rules.

**Цель исследования:** изучение эффективности и важности применения реабилитационного процесса у больных.

**Методы исследования:** изучение научно-методической литературы, работа с медицинской документацией.

### **Результаты исследования**

«Инсульт головного мозга – острое состояние, когда из-за нарушения мозгового кровообращения его ткани повреждаются, что ведет к неврологическим проблемам» [3].

### **Последствия инсульта:**

1. Паралич и парезы.
2. Изменение мышечного тонуса.
3. Нарушение функций ходьбы.
4. Нарушения речи.
5. Когнитивные нарушения и т.д.

Наиболее благоприятный период для восстановления – до 6 месяцев после инсульта. После 6 месяцев понадобится гораздо больше времени и сил, чтобы вернуться в прежнее состояние.

ВОЗ определяет реабилитацию как «комбинированное и координированное применение медицинских, психологических, социальных, педагогических и профессиональных меропр-

ятий с целью подготовки и переподготовки (переквалификации) индивидуума на оптимум его трудоспособности» [1].

Реабилитация больных от инсульта отличается от реабилитации в других областях. Это связано с тем, что у людей поражено доминантное полушарие мозга, из-за чего возникает необходимость в комплексном анализе организма, специальной системы восстановления, наблюдение у врачей разного профиля.

Период реабилитации зависит от степени нарушения функций: максимальное улучшение двигательных возможностей отмечается в первые 6 месяцев, бытовых навыков и трудоспособности – в течении 1 года, речевых функций на протяжении 2 – 3 лет.

**Факторы, которые могут повлиять на восстановление:**

- 1) размер и локализация очага поражения;
- 2) эмоционально-волевые нарушения;
- 3) когнитивные нарушения (снижение умственной способности);
- 4) адекватность реабилитационных мероприятий.

Реабилитация проходит в четыре этапа [5].

1. Восстановительное лечение. Больного доставляют в неврологическое отделение клинической больницы. На данном этапе помощь оказывают в специальном отделении для больных с инсультом. Человек начинает реабилитационный процесс, учитывающий все противопоказания. Основными задачами в данный период являются: контроль за восстановлением, профилактика осложнений, коррекция нарушенных функций, обеспечение слаженной работы всех органов, восстановление правильной пусковой афферентации и рефлекторной деятельности и т.д.

2. Данный этап начинается после окончания острого периода инсульта. Оказание медицинской помощи оказывается также в больнице, но больного переводят в отделение реабилитации. Большое внимание уделяется восстановлению двигательных функций, благодаря занятиям кинезио- и эрготерапии. А также: лечебная гимнастика, мануальная терапия, занятия на тренажерах, механотерапия и эрготерапия.

3. Реабилитационный центр. В условиях данного центра проводится лечебная гимнастика в залах ЛФК и в бассейне. Водная среда снижает тонус мускулатуры и улучшает кровообращение.

4. Амбулаторная реабилитация. Данный этап больные проходят либо в специальных санаториях, либо на дому. Необходимо выполнять занятия по восстановлению двигательных нарушений, дыхательные упражнения, гимнастику, занятия на тренажерах, психологическая и психолого-социальная коррекция.

Нарушение клеток головного мозга негативно влияет на качество жизни человека, поэтому приступить к реабилитации необходимо в течение нескольких дней с госпитализации. Программа по восстановлению должна быть обширной, индивидуальной и комплексной, чтобы максимально задействовать пораженные участки больного.

Виды восстановительных процедур постинсультных больных:

1. Дыхательная гимнастика.

Залогом быстрого восстановления является дыхательная гимнастика, так как это процедура повышает концентрацию кислорода в мозговых тканях и нормализует гемодинамику.

Примеры упражнений дыхательной гимнастики:

- a) надувание резинового шарика;
- b) подъем верхних и нижних конечностей;
- c) работа на велосипеде или других кардио тренажерах.

## 2. Лечебная гимнастика.

Физическая активность комплексно влияет на состояние пациента и дополняет другие методы реабилитации. Главная цель – устранение гиподинамии, которая негативно влияет на состояние после острого нарушения головного кровообращения. Поэтому пациенту после инсульта в первую очередь помогают восстановиться определенные упражнения в рамках ЛФК. Они направлены на улучшение кровотока в тканях и нормализацию двигательной функции.

В первое время необходимо не перенапрягать больного, поэтому реабилитологи используют пассивные упражнения, которые не оказывают сильного воздействия на организм человека. Позже, по мере улучшения самочувствия специалист составляет индивидуальную программу лечебной гимнастики, опираясь на состояние больного (рис. 1).



Рис. 1. Лечебная гимнастика про вертикализации больного

## 3. Массаж.

Это комплекс мануальных техник, оказывающих лечебное воздействие на поврежденные волокна и мускулатуру. Поглаживание, растирание и давление оказывают плодотворное влияние на мышцы и такни, тем самым нормализуя тонус поврежденных участков. Массаж отлично дополняет лечебную и дыхательную гимнастики и является незаменимой частью восстановительного процесса.

Эффекты массажа после инсульта:

- a) уменьшение болевых ощущений;
- b) улучшение местного кровотока;
- c) устранение стресса и эмоционального напряжения;
- d) профилактика пролежней;
- e) нормализация лимфатока.

Сочетание мануальной терапии вместе с другими методами реабилитации позволяет значительно улучшить состояние больного. Возможное возвращение к полному самообслуживанию.

## 4. Физиотерапия.

Разные виды физических явлений оказывают благоприятное влияние на восстановительный процесс больных, поэтому их стали использовать в качестве методов реабилитации. Низкие и высокие температуры, магнитное поле, электричество и др., способствуют нормализации поврежденных тканей и органов.

Эффективные физиотерапевтические процедуры:

- a) пульсирующее магнитное поле;
- b) лазерная терапия;
- c) транскраниальная микрополяризация;
- d) УВЧ- терапия.

Специалисты подбирают индивидуальную и обширную восстановительную программу физиотерапии с учетом осложнений и состояния больного.

#### 5. Амбулаторная реабилитация.

Процесс реабилитации после инсульта может занять от нескольких месяцев до года и более, и все это время нет необходимости находиться в больнице. Реабилитологи обучают больного самостоятельным упражнениям, чтобы пациент смог поддерживать сам свое физическое состояние без присмотра врачей. В домашних условиях также необходимо соблюдать регулярность тренировок [4]. При соблюдении регулярности и своевременном обследовании, врач невролог сможет оценить эффективность схем восстановления.

Для успешного проведения реабилитационного лечения необходимо соблюдать один главный принцип – постоянство. Даже 15 минут в день может дать плодотворный результат.

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние не только на здоровье обычного человека, но и на человека с физической дисфункцией. Упражнения помогают держать мышцы в тонусе, улучшают кровяной приток к поврежденным тканям и в целом улучшают физическое и психическое состояние человека [2]. Поэтому во время прохождения реабилитации больному необходимо заниматься различными видами гимнастики, чтобы как можно быстрее вернуться к своему прежнему физическому состоянию и уровню здоровья.

### Библиографический список

1. *Боголюбова В. М.* Медицинская реабилитация. М.: БИНОМ, 2019. 416 с.
2. *Джолиев И. М. О.* Методико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12.
3. Инсульт // Справочник лекарственных средств [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.vidal.ru/encyclopedia/nevrologia/insult>.
4. *Канев П. Н., Шинкарюк Л. А., Джолиев И. М. О.* Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.
5. *Парфенов В. А., Кулеш А. А.* Острые и отдаленные неврологические нарушения у пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2022. 4-11 с.