



stop**spastic**

Домашняя программа реабилитации

WE CAN



stop**spastic**

WE CAN

Программа домашней самореабилитации при спастическом парезе является методической программой, которая позволяет разработать сустав за суставом и мышцу за мышцей, предотвращая тем самым развитие деформации и способствуя восстановлению движения.



Упражнения для верхней конечности

Движения для применения в быту (рука)

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU1



Большой палец. Короткий сгибатель большого пальца. Активное разгибание большого пальца

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU2



Большой палец. Короткий сгибатель большого пальца. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPU3



Большой палец. Мышца, приводящая большой палец. Активное отведение большого пальца

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU4



Большой палец. Мышца, приводящая большой палец. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPU5



Большой палец. Мышца, противопоставляющая большой палец. Активное отведение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU6



Большой палец. Мышца, противопоставляющая большой палец. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPU7



Квадратный пронатор. Активное сокращение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU8



Квадратный пронатор. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPU9



Круглый пронатор. Активное сокращение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU10



Круглый пронатор. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU11

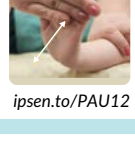


Лучезапястный сустав. Сгибатели запястья. Активное разгибание запястья

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU12

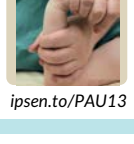


Лучезапястный сустав. Сгибатели запястья. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU13



Сгибатели локтевого сустава. Активное сокращение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU14



Сгибатели локтевого сустава. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAU15



Упражнения для нижней конечности

Движения для применения в быту (нога)

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL16



Голеностопный сустав. Икроножная мышца. Активное тыльное сгибание в голеностопном суставе

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL17



Голеностопный сустав. Икроножная мышца. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPL18

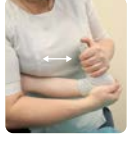


Голеностопный сустав. Камбаловидная мышца. Активное тыльное сгибание в голеностопном суставе

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL19

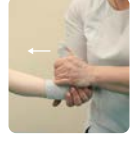


Голеностопный сустав. Камбаловидная мышца. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPL20



Задняя группа мышц бедра. Активное сгибание в тазобедренном суставе

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL21



Задняя группа мышц бедра. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPL22

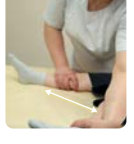


Мышцы, приводящие и сгибающие бедро. Активное движение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL23

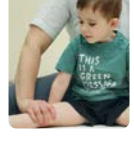


Мышцы, приводящие и сгибающие бедро. Пассивное растяжение

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PPL24



Функциональные упражнения для нижних конечностей. Поочередное поднятие согнутых ног

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL25



Функциональные упражнения для нижних конечностей. Сесть-встать

..... секунд

..... раз/день

ipsen.to/PAL26



М. П.

ПОДПИСЬ
ВРАЧА:

ДАТА:

Принципы домашней реабилитации

1 Первый принцип:
ПОСТОЯННАЯ УПОРНАЯ
ТРЕНИРОВКА

Каждый день, ни одного перерыва!

Любое развитие, и физическое, и умственное, происходит последовательно, оно не терпит скачков и перерывов. Поэтому каждую ступеньку своего восхождения ребенок должен пройти сам, как бы это ни было трудно, утомительно и долго.

Только тогда он действительно научится управлять собой. **Наша с Вами задача — развить и поддержать эту активность, ставить перед ребенком шаг за шагом все более сложные цели.**

2 Второй принцип:
АКТИВНОСТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ
РЕБЕНКА

Безусловно, эта задача чрезвычайно сложная и требует большого эмоционального напряжения и душевных сил. Как бы ни была сильна родительская любовь, как бы ни был тесен контакт с ребенком, с первого дня жизни начинается его собственная, особенная и неповторимая жизнь. Он еще полностью зависим от матери, связан с ней во всех своих желаниях, жизненных проявлениях, но уже отделен от нее телесно, физически находится «вне» ее.

Помощь родителя необходима, именно как помощь, не следует делать упражнения за него. Самое сложное — смотреть на его неудачные попытки, его усталость, порой отчаяние. Выдержать это напряжение, это состояние сознательной беспомощности — Ваша задача и великий подвиг родительской любви. Надо осознать, что Ваша вера в возможность и силы ребенка, в то, что он в состоянии делать то же, что и его сверстники, придаст ему силы и мужество.

3

Третий принцип: СОЗНАТЕЛЬНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ РОДИТЕЛЯ

Если Вы поймали себя на мысли, что не можете больше смотреть на неудачные попытки ребенка и готовы что-то сделать за него, — **Вы жалеете не его, а себя!**

Помощь родителей важна и необходима, вместе с тем нужно стараться дать возможность ребенку **самостоятельно действовать** для того, чтобы реабилитация была полноценной. Тем самым повысится уровень ее эффективности. Мы хотим, чтобы Вы ясно осознали, что наша методика не может устранить физиологические и биохимические причины заболевания. Подобно тому как невозможно восстановить ампутированную ногу, разве что заменить ее протезом, невозможно и оживить отмершую нервную ткань и заставить ее функционировать. Поэтому наша методика направлена не только на реабилитацию, но и на абилитацию, т.е. на формирование отсутствующих у ребенка навыков за счет включения иных, сохранных физиологических механизмов. Все восстановительные мероприятия должны быть направлены как на преодоление «дефекта», так и на формирование полноценной деятельности с опорой на сохранные психические и физические возможности ребенка. Необходимо всячески активизировать эти возможности и тем самым побуждать к компенсации. Принцип компенсации положен в основу физического и психического развития ребенка.

Несомненно, большое внимание необходимо уделять различным физическим упражнениям и ходьбе. Но наша цель — сделать эти навыки средством для полноценной социальной жизни ребенка. Умение общаться с людьми, обаяние, остроумие, широта интересов, разнообразные знания помогут компенсировать и сверхкомпенсировать физические недостатки ребенка, дадут ему возможность чувствовать себя на равных среди сверстников.

4

Четвертый принцип: РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ — ЗАЛОГ УСПЕХА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОЛНОЦЕННОСТИ!

Победа личности ведет к победе тела!

Поэтому можно и нужно компенсировать нарушения физических функций **интеллектуальным, эмоциональным и нравственным развитием.**

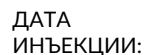
Нельзя отрицать, что впереди Вас ждет немало трудных дней. Родители испытывают психоэмоциональную нагрузку в связи с заболеванием ребенка. Но между тем впереди Вас ждет немало радостных минут на пути к здоровью Вашего ребенка.

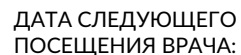
Наша методика является способом преодоления тех трудностей, которые вызваны болезнью ребенка. Опыт специалистов разных стран показал, что только совместные усилия по лечению ребенка сплочают семью и уменьшают количество конфликтов между родителями.

Больному ребенку необходимо то же самое, что и здоровому, и Вы в состоянии дать ему то, в чем он нуждается больше всего, — осмысленную заботу и Вашу любовь.

Фальковский Илья Викторович,
врач-невролог





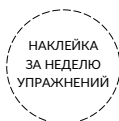


[illegible]

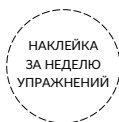
1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

[illegible]

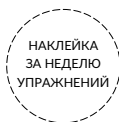
1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

[illegible]

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

[illegible]

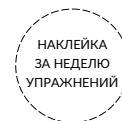
1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



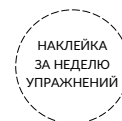
ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТРУДНОСТЯМИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕКОТОРЫХ
УПРАЖНЕНИЙ, СВЯЖИТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

[illegible]

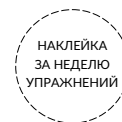
1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

[illegible]

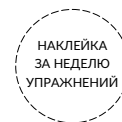
1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

[illegible]

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____

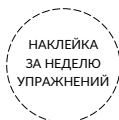
[illegible]

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



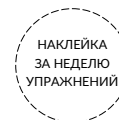
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



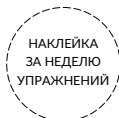
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



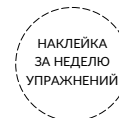
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



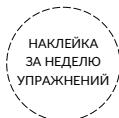
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



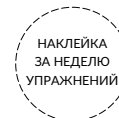
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
/	/	/	/	/	/	/
ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА	ДАТА

1. На сколько увеличилось количество повторений? _____
2. На сколько увеличилось время выполнения? _____
3. Наличие боли (да или нет) _____



ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТРУДНОСТЯМИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ, СВЯЖИТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

**ТЫ МОЛОДЕЦ,
ТАК ДЕРЖАТЬ!**

ПОРА ПОСЕТИТЬ ВАШЕГО
ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА!



Наши электронные ресурсы в помощь пациентам



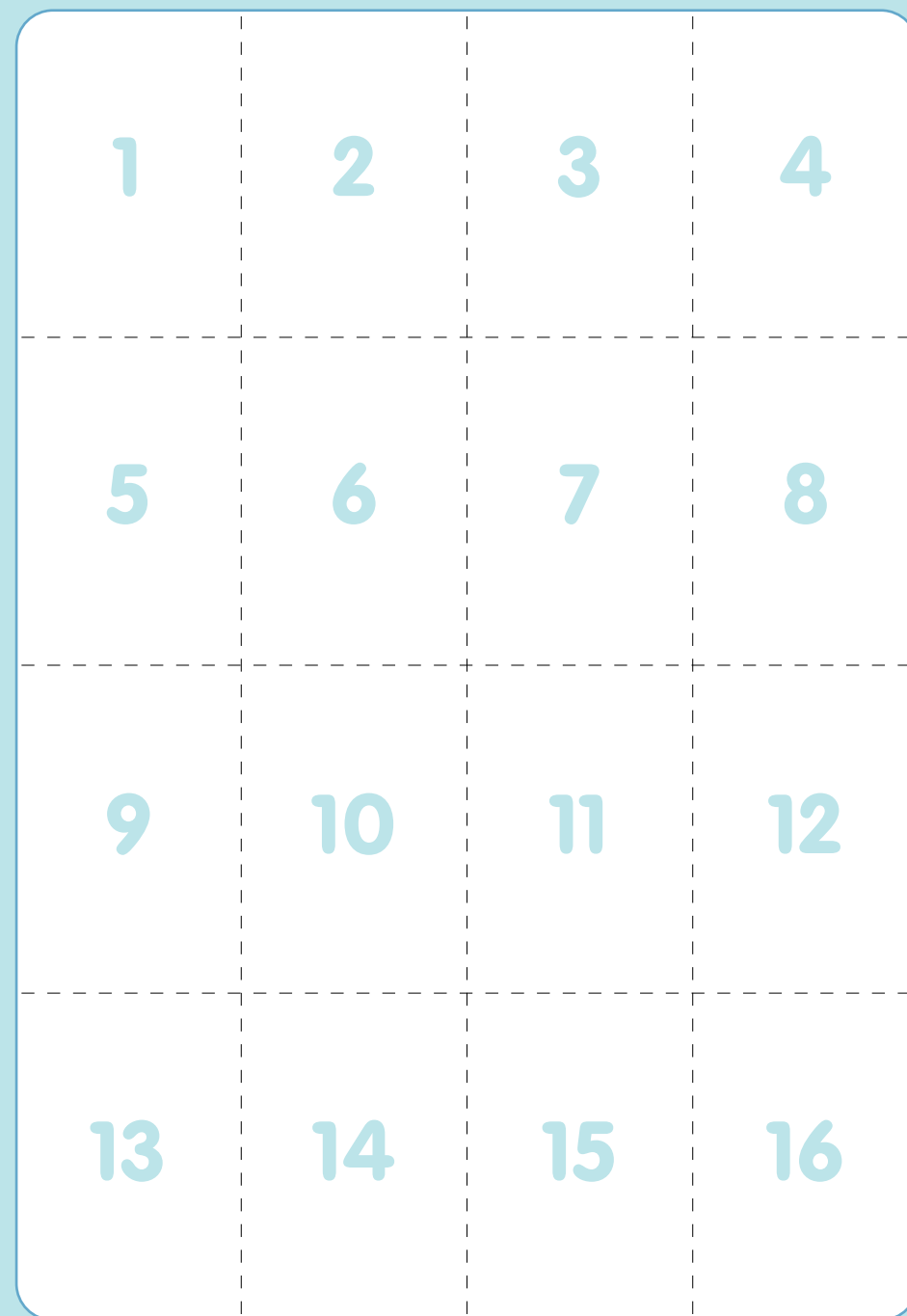
Электронная версия программы направленной
самореабилитации: **wecan.stopspastic.ru**



Руководство к программе домашней
реабилитации для детей **«We can»**



Информационный портал для пациентов
stopspastic.ru





Материал разработан при поддержке компании «Ипсен» с целью повышения осведомленности пациентов о заболевании и методах реабилитации. Информация не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Материал может быть передан пациенту через специалиста здравоохранения или организацию пациентов. Обратитесь к лечащему врачу.

ООО «ИПСЕН» 109147, г. Москва, внутригородская территория (внутригородское муниципальное образование) города федерального значения муниципальный округ Таганский, ул. Таганская, д. 17–23, этаж 2, помещ. I, ком. 16, 18, 18а, 18б, 18в, 19–27, 30–36, 36а, 38, 39а, 39б, 39в.

*Служба медицинской поддержки по препаратам компании «Ипсен»
(в рамках инструкции по применению):*

электронная почта: medical.Information.russia.CIS@ipsen.com;
телефон: +7 800 700-40-25 (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации).

*Контакты для сообщений о нежелательных явлениях/реакциях
и/или особых ситуациях:*

электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipsen.com;
телефон: +7 495 258-54-00.

Контакты для сообщений о претензиях по качеству продуктов:

электронная почта: qualitycomplaints.russia.cis@ipsen.com;
телефон: +7 495 258-54-00.