

УДК 616.8

**РЕКОМЕНДАЦИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ИНСУЛЬТОМ**



**RECOMMENDATIONS OF REHABILITATION PROCEDURES
FOR STROKE**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Васильченко Николай Владимирович

студент группы 23МБ-ХТ1,
Институт механики, робототехники,
инженерии транспортных и технических систем
Vasilrus2004@gmail.com

Аннотация. Эффективное восстановление после инсульта играет ключевую роль в улучшении качества жизни пациента и его возможности вернуться к обычной активной жизни. Авторы статьи рассматривают различные методики восстановления, включая физическую терапию, лечебный массаж, психологическую поддержку и другие подходы. Важность регулярного и систематического проведения восстановительных процедур подчеркивается как основной принцип успешного восстановления после инсульта.

Ключевые слова: заболевание, инсульт, процедуры, восстановление после болезни.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Vasilchenko Nikolay Vladimirovich

Student of group 23MB-HT1,
Institute of Mechanics, Robotics,
Engineering of Transport
and Technical Systems
Vasilrus2004@gmail.com

Annotation. Effective recovery after stroke plays a key role in improving the patient's quality of life and ability to return to normal active life. The authors of the article consider various recovery techniques, including physical therapy, massage therapy, psychological support and other approaches. The importance of regular and systematic rehabilitation procedures is emphasized as a basic principle of successful recovery after stroke.

Keywords: disease, stroke, procedure, procedures, recovery after illness.

Инсульт – нарушение кровообращения в головном мозге, что приводит к нарушению функций нервной системы. Восстановительные процедуры после инсульта играют важную роль в восстановлении функций организма и улучшении качества жизни пациента.

В данной статье приводятся рекомендации по проведению восстановительных процедур при заболевании.

Одним из основных методов восстановления после инсульта является физиотерапия, включающая комплекс упражнений для развития мышечной силы, координации и баланса. Также целесообразно использовать методы ЛФК и массажа для улучшения кровообращения и восстановления функций пораженных участков мозга.

Помимо физических процедур, важно уделить внимание психологической поддержке пациента. После инсульта могут возникнуть депрессия, тревога и другие психологические проблемы, поэтому рекомендуется консультирование у психолога или психотерапевта.

Кроме того, важно следить за питанием пациента, включая в рацион продукты, богатые витаминами и минералами, способствующими восстановлению организма. Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, соотношение питательных компонентов способствует улучшению состава тела и физической работоспособности [1, 2]. Важно отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, которые могут замедлить процесс восстановления. Следование всем этим рекомендациям поможет пациенту быстрее и эффективнее восстановиться после инсульта и вернуться к полноценной жизни. Физическая реабилитация включает в себя комплекс упражнений, направленных на восстановление мышечного тонуса, координации движений, силы и гибкости. Умеренные физические нагрузки – достаточная защита от различных болезней [3].

К физическим процедурам также могут относиться массаж, лечебная гимнастика, плавание и другие виды физической активности с помощью своих специфических средств положительно влияют на процесс укрепления и поддержания здоровья, по-

этому физические нагрузки должны быть включены в привычный образ жизни, но только в разумных количествах [4, 5].

Упражнения для рук.

1. Взять пальцы в замок. Поднять с выпрямленными локтями руки над головой, затем отвести их в стороны. Повторять упражнение до легко ощутимой усталости.

2. Поочередно касаться рукой противоположное ухо.

3. Положить руку ладонью вверх и поочередно смыкать пальцы [6].

Помимо физиотерапии и массажа, восстановительные процедуры могут включать в себя занятия логопеда для восстановления речи и звукопроизношения, занятия с психологом для восстановления психического здоровья, а также специальные занятия по развитию памяти и внимания [7].

Восстановительные процедуры при заболевании инсультом играют важную роль в восстановлении функций организма и улучшении качества жизни пациента. Комплексный подход к реабилитации, включающий физическую реабилитацию, лечебную гимнастику, логопедические занятия и психологическую поддержку, поможет достичь наилучших результатов. Важно помнить, что реабилитация после инсульта требует терпения, усердия и постоянства, но при правильном подходе пациент может достичь значительного прогресса и улучшения своего здоровья.

Важно помнить, что эффективность восстановительных процедур после инсульта зависит от регулярности и длительности занятий, а также от профессионализма специалистов. Поэтому важно обращаться за помощью к опытным и квалифицированным специалистам, которые помогут пациенту максимально быстро вернуться к обычной жизни.

Литература

1. Питкин В.А. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой и спортом / В.А. Питкин, А.Н. Симонова // Вестник ВГУИТ. – 2023. – Т. 85. – № 3(97). – С. 90–97.
2. Питкин В.А. Особенности рационального питания спортсменов: анализ сборных команд вуза / В.А. Питкин, А.А. Родионова // Вестник ВГУИТ. – 2023. – Т. 85. – № 2. – С. 110–115.
3. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека. Азимут научных исследований: педагогика и психология / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
4. Основные правила реабилитации. – URL : <https://medsi.ru/articles/reabilitatsiya-posle-insulta-osnovnye-pravila>
5. Питкин В.А. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Наука / В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 400–402.
6. Ян Мерхольц. Ранняя реабилитация после инсульта. Третье издание / Перевод с англ.; Под ред. проф. Г.Е. Ивановой.
7. Программа реабилитации. – URL : https://medaboutme.ru/articles/vosstanovlenie_posle_insulta_infarkta_i_drugikh_patologiy_programmy_reabilitatsii_i_sovety_ekspertov

References

1. Pitkin V.A. Features of organizing rational nutrition for students during mass physical culture and sports classes / V.A. Pitkin, A.N. Simonova // Vestnik VGUIT. – 2023. – Vol. 85. – № 3(97). – P. 90–97.
2. Pitkin V.A. Features of rational nutrition of athletes: analysis of university teams / V.A. Pitkin, A.A. Rodionova // Vestnik VGUIT. – 2023. – Vol. 85. – № 2. – P. 110–115.
3. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
4. Basic rules of rehabilitation. – URL : <https://medsi.ru/articles/reabilitatsiya-posle-insulta-osnovnye-pravila>
5. Pitkin V.A. Physical culture in the prevention of cardiovascular diseases / V.A. Pitkin, V.I. Tarashchuk // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 400–402.
6. Jan Merholz. Early rehabilitation after stroke / Third edition Translation from English; Edited by prof. G.E. Ivanova.
7. Rehabilitation program. – URL : https://medaboutme.ru/articles/vosstanovlenie_posle_insulta_infarkta_i_drugikh_patologiy_programmy_reabilitatsii_i_sovety_ekspertov