

ДОМАШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Продолжайте восстановление дома

Возвращение домой — важный этап вашего восстановления. Регулярные упражнения, подобранные специалистами, помогут вам:



Поддерживать силу
и выносливость



Улучшать равновесие
и устойчивость



Улучшать ходьбу
и подвижность



Легче выполнять
повседневные действия



Повышать уверенность
и самостоятельность



Сохранять активность
и качество жизни



Важно: выполняйте только те упражнения, которые соответствуют
вашим возможностям и рекомендованы реабилитационной командой.



Профессиональная
поддержка



Индивидуальная
программа



Безопасность
прежде всего



Постепенный
прогресс



Мы рядом
с вами

Отделение неврологической
реабилитации
Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il



ЗАНИМАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО

Подготовьте себя и место для занятий

2



Правильная подготовка снижает риск падений и травм и помогает получить максимальную пользу от упражнений.



Выберите хорошо освещённое место без препятствий: уберите ковры, провода и скользкие предметы.



Наденьте удобную одежду и закрытую обувь с нескользящей подошвой.



Держите рядом рекомендованное средство для ходьбы, бутылку с водой и телефон.



Следуйте индивидуальной программе упражнений, которую вы получили от специалиста.



Начинайте постепенно. Занимайтесь в комфортном темпе. Выполняйте движения медленно и под контролем.



Если вам рекомендована помощь или наблюдение — не занимайтесь самостоятельно.



Не добавляйте новые упражнения и не увеличивайте их сложность без рекомендации специалиста.



Безопасность
прежде всего



Регулярность —
ключ к успеху



Постепенный
прогресс



Качество важнее
количества



Поддержка семьи
имеет значение

3

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ

Начните с устойчивого стула



Выполняйте движения медленно и контролируемо.
Не выполняйте упражнения через боль. ♥



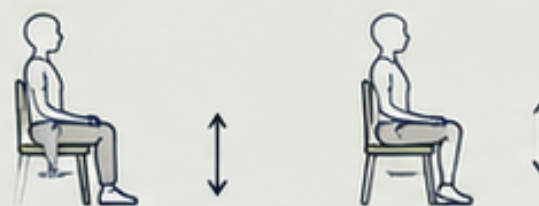
Разгибание колена

Сядьте прямо. Медленно выпрямите одну ногу в колене, опустите её и повторите другой ногой.



Подъём пяток и носков

Поднимите пятки, сохраняя носки на полу, затем опустите. После этого поднимите носки.



Поочерёдный подъём коленей

Медленно поднимите одно колено, опустите и повторите другой ногой.



Разведение коленей

Если это рекомендовано, плавно разведите колени в стороны и вернитесь в исходное положение.



Движения руками

Поднимайте руки вперёд или в стороны в комфортном диапазоне без боли.



СОВЕТ:

Дышите спокойно, делайте небольшой перерыв при необходимости и пейте достаточно воды.



УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ: СИЛА И РАВНОВЕСИЕ

Используйте устойчивую опору, если это рекомендовано



Выполняйте упражнения медленно и контролируемо.
Останавливайтесь при боли, головокружении или дискомфорте.



Подъём на носки

Держась за устойчивую опору, медленно поднимите пятки и затем опустите их.



Поочерёдный подъём коленей

Держитесь за опору и поочерёдно поднимайте колени к уровню бедра.



Перенос веса тела

Плавно переносите вес тела с одной ноги на другую, сохраняя равновесие.



Небольшие шаги вперёд и назад

Делайте короткие контролируемые шаги вперёд и назад с необходимой поддержкой.



Упражнения на равновесие

Выполняйте только те упражнения, которые рекомендованы именно вам.



ВАЖНО:

Если вам рекомендовано наблюдение или помощь другого человека, не выполняйте упражнение стоя самостоятельно.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДВИЖНОСТИ

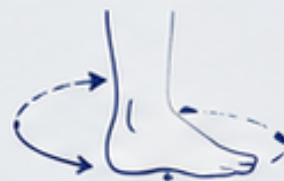
Сохраняйте активность в течение дня

Выполняйте упражнения медленно, контролируемо и в комфортном темпе.
Делайте перерывы при необходимости.



ДВИЖЕНИЯ СТОПАМИ И ГОЛЕНОСТОПОМ

Сидя, медленно поднимайте носки вверх и вниз, вращайте стопами по кругу в обе стороны.



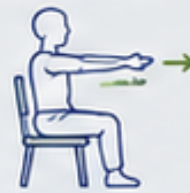
ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ

Поднимайте плечи вверх, назад и вниз. Делайте медленные круговые движения.



ВЫТЯГИВАНИЕ РУК ВПЕРЕД И В СТОРОНЫ

Медленно поднимайте руки вперед, затем в стороны в комфортном диапазоне.



ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

Плавно наклоняйтесь в стороны и слегка вперед, не задерживая дыхание.



ХОДЬБА НА КОРОТКИЕ РАССТОЯНИЯ

Ходите дома на небольшие расстояния с рекомендованным средством для ходьбы.



ВСТАВАНИЕ СО СТУЛА И САДИТЕСЬ

Если это рекомендовано, медленно вставайте со стула и садитесь, используя руки по необходимости.



СОВЕТЫ

- Качество движений важнее количества повторений.
- Дышите спокойно, не задерживайте дыхание.
- Не выполняйте упражнения через боль.
- Если вы устали — отдохните.
- Следуйте рекомендациям вашей реабилитационной команды.



GASHER | NeuroBridge

мост к безопасной реабилитации ♥



БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО



РЕГУЛЯРНОСТЬ —
КЛЮЧ К УСПЕХУ



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ —
ВАЖНАЯ ЧАСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ



ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДОМА —
УЛУЧШАЙТЕ ЖИЗНЬ

Отделение неврологической
реабилитации
Гериатрический медицинский
центр «Дорот»

GASHER.org.il

УПРАЖНЯЕМ РУКИ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Маленькие движения – большая самостоятельность

Эти упражнения помогают улучшить силу, координацию и уверенность в выполнении повседневных действий. ♥



СЖИМАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ КИСТИ

Сжимайте мягкий мяч или резиновую губку на несколько секунд, затем расслабляйте кисть.



ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Перекладывайте лёгкий предмет из одной руки в другую.



ДОТЯГИВАНИЕ ДО ПРЕДМЕТА

Сидя в устойчивом положении, тянитесь рукой к лёгкому предмету на столе.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТА ПО СТОЛУ

Передвигайте лёгкий предмет вперёд, назад и в стороны в комфортном диапазоне.



ОТКРЫВАНИЕ И ЗАКРЫВАНИЕ КИСТИ

Медленно раскрывайте пальцы, затем осторожно сжимайте кисть в кулак.



ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

В пределах ваших возможностей тренируйтесь держать чашку, перемещать предметы или выполнять лёгкие бытовые действия.



ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

- ✓ Сидите прямо и опирайтесь на спинку стула.
- ✓ Двигайтесь медленно и контролируемо.
- ✓ Делайте перерывы при усталости.
- ✓ Не выполняйте движения через боль.
- ✓ Если вам трудно удержать предмет – начните с более лёгкого.
- ✓ Упражнения должны соответствовать вашим возможностям и рекомендациям специалиста.



Регулярная практика помогает сохранять самостоятельность в повседневной жизни.



7

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЗАНИМАТЬСЯ БЕЗОПАСНО

Регулярность + постепенность = лучший результат



Домашние упражнения – важная часть вашего восстановления.
Выполняйте их регулярно, внимательно и с заботой о себе. ♥

КОГДА СТОИТ ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ



Появилась новая или усиливающаяся боль.



Головокружение, слабость
или предобморочное состояние.



Необычная одышка или дискомфорт в груди.



Новая слабость или внезапное ухудшение функции.



Значительная потеря равновесия или падение.



Трудности с выполнением упражнения,
которое раньше давалось легко.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Следуйте индивидуальной программе,
данной вашей реабилитационной командой.



Занимайтесь регулярно и в удобное для вас время.



Увеличивайте нагрузку постепенно
и только по рекомендации специалистов.



Делайте перерывы и отдыхайте при усталости.



Пейте достаточно воды и соблюдайте сбалансированное питание.



Посещайте контрольные встречи у специалистов
и сообщайте о любых изменениях.



ПОДДЕРЖКА И НАБЛЮДЕНИЕ

Семья и близкие играют важную роль в вашем восстановлении.
Просите о помощи, если это рекомендовано,
и продолжайте наблюдение у специалистов.



Помните:

Безопасные упражнения +
регулярность + постепенный прогресс =
лучшее функционирование
и больше самостоятельности

ВАША
АКТИВНОСТЬ
СЕГОДНЯ –
ВАША НЕЗАВИСИМОСТЬ
ЗАВТРА



GASHER | NeuroBridge

МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ♥



БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО



ПОСТЕПЕННЫЙ
ПРОГРЕСС



ПОДДЕРЖКА
СЕМЬИ



РЕГУЛЯРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ –
ВАЖНАЯ ЧАСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ



ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДОМА –
УЛУЧШАЙТЕ КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ

Отделение неврологической
реабилитации
Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il