

ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»

Школа ухода

Пассивная гимнастика для тяжелобольных людей.

Движение – это залог жизни, даже в том случае, когда человек не способен (частично или полностью) двигаться самостоятельно.

Что такое пассивная гимнастика?

Пассивная гимнастика – это упражнения, которые производятся при помощи посторонней силы без участия мышечной системы самого тяжелобольного человека.

Для чего же нужны движения, при которых мышцы человека все-равно не работают?

Ответ прост: подобные манипуляции обеспечивают жизненно важные процессы в организме больного, а именно:

- Оказывают благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, в том числе за счет ускорения кровообращения;
- Обеспечивают необходимую вентиляцию легких и тем самым предупреждают возникновение застойной пневмонии;
- Активирует центральную нервную систему за счет раздражающего механического воздействия на периферические нервные окончания;
- Улучшают работу кишечника и препятствуют возникновению запоров;
- Активно помогают в борьбе с пролежнями.

Общие рекомендации при выполнении пассивной гимнастики:

- Если ваш подопечный в состоянии говорить или иным способом выражать свои эмоции и ощущения, проследите за тем, чтобы он не испытывал дискомфорта и уж тем более боли.

- Все упражнения пассивной гимнастики следует проводить по принципу «снизу-вверх», то есть, начинаем с кончиков пальцев и постепенно поднимаемся вверх.
- Избегайте резких движений, а также движений большой амплитуды.
- В ходе пассивной гимнастики, как и при массаже, можно использовать кремы и мази, в том числе разогревающие, если нет противопоказаний от лечащего врача.
- Лучше проводить пассивную гимнастику натошак. Не проводите её сразу после приема пищи. Подождите не менее 1-1,5 часов.

Перечень упражнений.

Руки.

Начнем гимнастику с рук. Каждое движение выполняем по 5-30 раз (начинаем с 3-х постепенно увеличивая количество движений).

- **Прорабатываем пальцы:** Разминаем каждый палец от основания вверх, затем аккуратно сгибаем и разгибаем пальцы;
- **Прорабатываем кисть:** Для этого обхватываем руку больного человека в «замок» или в районе большого пальца, делаем несколько круговых движений в одну и в другую сторону;



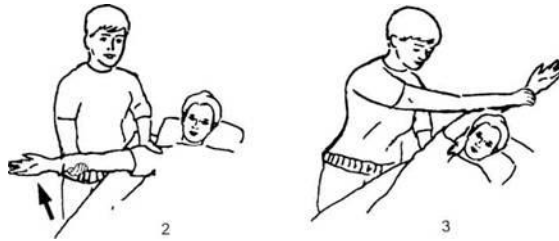
Выполняем движения кистью руки вверх-вниз.

- **Прорабатываем локтевой сустав:** бережно сгибаем и разгибаем руку в локте, а затем совершим несколько вращательных движений малой амплитуды в обе стороны.



Выполняя упражнение, фиксируем локоть одной рукой, а кисть – другой.

- **Прорабатываем плечевой сустав:** Несколько раз поднимем руку вверх и вниз, а затем, отводим в сторону под небольшим углом, придерживая локоть и кисть.



Шея.

- Бережно обхватив голову вашего подопечного руками, поверните ее лицом вправо и влево, а затем наклоните голову к одному плечу и к другому;
- Прижмите голову к груди, а после отведите ее назад.

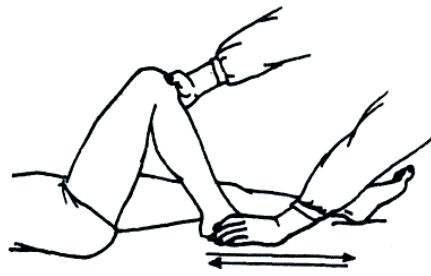
Ноги.

Пассивную гимнастику ног проводим по аналогии с руками: прорабатываем по очередности пальцы, стопы, колени и тазобедренные суставы.

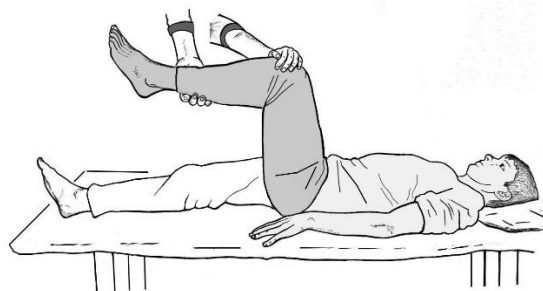
- **Прорабатываем пальцы:** Разминаем каждый палец от основания вверх, затем аккуратно сгибаем и разгибаем пальцы;
 - **Прорабатываем стопу:** Подкладываем руку под пятку и делаем круговые движение стопой в одну и другую сторону;
- Выполняем движение стопой к себе и от себя.

- **Прорабатываем коленный сустав:** Поддерживаем ногу под колено и делаем скользящие движения стопой по постели (сгибаем ногу в колене на 90° и разгибаем);

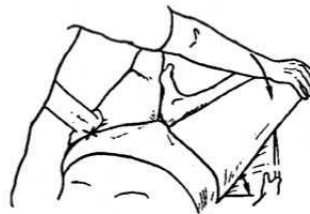
ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»
Школа ухода



Приподнимаем ногу под углом 90° к животу и опускаем на кровать, придерживая ногу за стопу и коленный сустав.



- **Прорабатываем тазобедренный сустав:** Поднимаем выпрямленную ногу вверх и опускаем на кровать придерживая за стопу и коленный сустав; Сгибаем ногу в колене и отводим согнутую ногу к постели и обратно возвращаем в исходное положение.



Полезными будут также упражнения «ножницы» и «велосипед».

Есть вопросы по уходу за тяжелобольным близким? Мы ждём ваших обращений!

По адресу: ул. Кирова, д. 54, с. Ивановка, Ивановский муниципальный округ,
Амурская область.

Телефон: 8(41649) 52-5-57, **электронная почта:** mb.ivanovka2019@mail.ru.

Режим работы: 08:00 - 16:12. Обеденный перерыв: 12:00 - 13:00.

«Школа ухода – давайте сделаем это правильно!»