В последнее время печальная статистика поражений от инсульта в наше стране возросла. Тем не менее, на общую долю случаев приходится около 75-80% ишемических инсультов, которые по своей природе легче поддаются лечению. Возможность вернуть пациенту дееспособность или хотя бы частично восстановить функции организма есть всегда. И поможет в этом лечебная физкультура после инсульта.

Польза от упражнений не оставляет сомнений – любое движение в парализованной части тела разгоняет кровь, препятствует ее застою, а заодно восстанавливает мышечную память.

**Упражнения для кистей рук и пальцев.**

1. Барабанить пальцами по столу.
2. Делать пальцами «шпагат» (широко разводить, а затем сжимать пальцы).
3. Положить кисть на стол или на кровать. Поднимать каждый палец поочередно, затем поднимать всю ладонь.
4. Держа здоровой рукой парализованную, поднимать больную руку.
5. Большим пальцем руки нажимать на каждый остальной палец той же руки.
6. Поставив локоть на стол, руку держать вертикально, доставать пальцами руки до ладони.
7. Сложив ладони вместе, упирать по очереди каждый палец в противоположный.
8. Локти на столе, ладони вместе. Разводить и сводить локти, скользя ими по столу.
9. Катать ладошкой скалку (или любой другой предмет цилиндрической формы) по столу.
10. Катать мяч пальцами от себя и на себя.
11. Словно закручивая лампочку, крутить мяч по часовой стрелке и обратно.
12. Сжать мяч между ладонями и давить на него.
13. Перебрасывать мяч из руки в руку.



**Упражнения после инсульта для рук и разработки плечевого сустава**

1. Вытянуть руки вперед и положить больную руку на здоровую, согнув в локтях. Образуется «рама». Делать повороты, отводя «раму» влево - вправо.
2. Руки в замке опускать и поднимать, помогая здоровой рукой парализованной.
3. Руками, сцепленными в замок, совершать круговые движения.
4. Не расцепляя рук, вращать плечами вперед-назад.
5. Поднять сцепленные в замок руки вверх, развести в стороны и опустить.



**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И**

**ПРИГЛАШАЕМ В НАШ ЦЕНТР!**

Контакты:

352700, Краснодарский край,

г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120,

тел. 8-86130-4-08-12

Использованы материалы:

www. medinsult.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**«ТИМАШЕВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»**

**(Для клиентов)**

**Комплекс упражнений для разработки паретичной конечности (руки)**



г. Тимашевск

2015 г.