**Социально-медицинская реабилитация (комплексы упражнений)**

**Комплексы упражнений при артрозах, артритах**

**Лечебная физкультура при артрозе**

1. И. П. - лежа на спине на твердой поверхности, ноги вытянуты. Согнуть колено, стопа не должна касаться пола (стараться держать расстояние 10-15 см от пола). В таком положении продержаться 5 секунд. Затем то же самое сделать другой ногой. Повторить 5 раз.

2. И. П. - то же самое. Вытянуть ноги вперед, постараться их расслабить. Согнуть правую ногу и руками прижать к туловищу на несколько секунд, затем опустить стопу на пол и выпрямить ногу. То же движение повторить левой ногой. Повторите 10-15 раз.

3. И. П. - то же самое. Выпрямить ногу и поднять над полом на 20-30 см и удерживать в данном положении несколько секунд, затем опустить. Повторите то же самое с другой ногой. Выполнять 20-30 раз.

4. И. П. - лежа на животе. Постараться дотронуться пяткой до ягодицы, при этом поочередно сгибать ноги в коленях. При этом бедра от пола не отрывать. Выполнить от 20 до 50 раз.

5. И. П. - то же самое. Сгибать ноги в коленях поочередно и при сгибании фиксировать ногу на несколько секунд. Повторить 8-10 раз.

6. И. П. - сидя. Выпрямить спину. Сгибать, а затем разгибать ноги с умеренной амплитудой. Упражнение делать как можно чаще (можно использовать небольшой груз).

1. И. П. - то же самое. Поднять ногу и зафиксировать под прямым углом в течении 3 секунд параллельно полу. Стопу держать так же под прямым углом. То же самое выполнить другой ногой. Повторить 8-10 раз. При правильном выполнении упражнения в мышцах голени и бедрах должно чувствоваться напряжение.

**Комплекс ЛФК при артрозе нижних конечностей**

1. И. П. - лежа на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в коленном суставе. Выполнить 6-8 раз.

2. И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах. Повторить 6-8 раз.

3.И.П. - то же самое. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных и тазобедренных суставах, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 30-50 раз.

4. И. П. - лежа на спине. Выполнять попеременный подъем и опускание ног в тазобедренных суставах -  упражнение "вертикальные ножницы".

5. И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах. Выполнять попеременное сведение и разведение ног в тазобедренных суставах - упражнение "горизонтальные ножницы".

6. И. П. - лежа на боку. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

7. И. П. - лежа на животе. Выполнять сгибание и разгибание коленного сустава. Повторить 6-8 раз.

8. И. П. - то же самое. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

9. И. П. - лежа на спине. Выполнять вытяжение вперед пятками, а не носками. Данное упражнение хорошо снимает напряжение мышц и улучшает обменные процессы в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Повторить 4-6 раз.

10. И. П. - сидя. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе. Повторить 6-8 раз.

11. И. П. - то же самое. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе с нагрузкой - резиновым жгутом. Повторить 6-8 раз.

**Лечебная гимнастика при артрозе**

Лечебная гимнастика при артрозе имеет свои принципы, которые состоят в следующем:

а) Не следует торопить события - радуйтесь малейшим достигнутым успехам, объем движений надо увеличивать очень осторожно, постепенно. Энергичные, форсированные движения противопоказаны.
б) При появлении боли упражнения следует прекращать, ни в коем случае нельзя превозмогать боль.

в) Упражнения лучше выполнять в облегченном состоянии - лежа или сидя, движения в суставах надо делать медленно, но с достаточной амплитудой.

г) Движения не должны быть слишком интенсивными, травмирующими пораженный сустав.

д) Упражнения должны повторяться в течение дня по несколько минут.

е) Интенсивность занятий должна зависеть от обострения или ремиссии артроза.

**Гимнастика при артрите коленного сустава**

*Исходное положение – лежа на спине*

1.Потянуться руками и ногами, вытягивая позвоночник; сделав вдох, на выдохе потянуть носки на себя, а пятки вперед, сократив стопы. Можно выполнять упражнение попеременно каждой ногой, задерживаясь в крайней точке на 10 сек. В заключение выполнить круговые вращения стопами.

2.Поочередно сгибать ноги в коленях, дотягиваясь пятками до ягодиц и скользя стопами по полу.

3.Поочередно медленно отводить в сторону сначала одну, потом другую ногу.

4.Попеременно поднимать ноги примерно на 20 см над полом.

5.Ноги согнуть, стопы поставить на пол. 1 – правую ногу выпрямить и положить на пол; 2 – медленно поднять её вверх примерно на 45 градусов; 3 – опустить ногу на пол; 4 – согнуть в начальное положение. Повторить левой ногой.

6.Поднять правую прямую ногу и на вдохе тянуть вперед носок, а на выдохе – пятку. Повторить левой ногой.

7.Согнуть ногу в коленном суставе и притянуть её к груди, задержать в этом положении на 3-5 секунд. Повторить с другой ногой.

8.Поднять согнутые ноги, притянув колени к животу, затем выпрямить их вверх, придерживая руками, снова согнуть и затем положить на пол.

9.Согнуть ноги, стопы стоят на полу. Развести колени в стороны, стараясь максимально приблизить их к полу, стопы при этом прижаты друг к другу.

10.«Велосипед». Поочередно сгибать и разгибать в коленях поднятые ноги, имитируя езду на велосипеде. Можно выполнять это упражнение отдельно каждой ногой, вторая нога в это время свободно лежит на полу.

*Исходное положение – сидя на стуле*

1.Качать вперед-назад сначала правой ногой, затем левой.

2.Поднять одну ногу до параллели полу и задержать на 4-5 секунд. Повторить другой ногой.

*Исходное положение – лежа на животе.*

1.Согнуть одну ногу под прямым углом и совершать голенью круговые вращения в одну и другую сторону. Повторить другой ногой.

2.Согнуть одну ногу и медленно подтянуть пятку к ягодице, помогая себе руками.

Упражнения следует выполнять аккуратно, в медленном темпе, делая акцент на растяжку и повышение подвижности коленей. Оптимальное количество повторов каждого упражнения – 15-20. Нагрузку увеличивать постепенно.

При артрите коленей противопоказаны любые резкие и быстрые движения: бег, прыжки (в том числе через скакалку), аэробика.

**Гимнастика при артрите плечевого сустава**

*Исходное положение – лежа на спине*

1.Руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх и опустить.

2.Согнуть руки и положить кисти на плечи. Сделав выдох, развести руки в стороны, положив локти на пол, на вдохе свести, соединив перед собой.

3.Положив кисти на плечи, делать круговые вращения локтями, сначала в одну, затем в другую сторону, дыхание свободное.

4.Упражнение «Книжка». Развести прямые руки в стороны. Развернув корпус влево, на выдохе положить правую руку на левую. На вдохе вернуть её в и.п. Повторить вправо с левой рукой.

*Исходное положение – сидя на стуле*

1.Поднять одну руку и совершать ею круговые движения. Повторить другой рукой.

2.Опустить руки вдоль корпуса. Поднимать и опускать плечи в умеренном темпе.

3.Руки опущены вдоль корпуса. 1 — поднять плечи вверх; 2 — отвести их назад; 3 — опустить вниз, 4 – вернуть в начальное положение. Повторить в другом направлении: вверх–вперед–вниз–назад.

4.Положить кисти рук на плечи, локти прижать к туловищу. Поочередно выдвигать локти вперед перед собой, поднимая их на максимально возможную высоту.

Исходное положение – стоя.

5.Положить кисть левой руки на правое плечо, а правой – на левое (обнять себя за плечи). Поднять локти вверх как можно выше и задержать в этом положении на 8 счетов.

6.Положить левую руку на правое плечо, взяться правой рукой за левый локоть и, аккуратно надавливая, подтягивать левую руку к себе. Повторить с правой рукой.

7.Завести руки за спину, согнуть их в локтях и постараться обхватить правой кистью левый локоть, а левой – правый. Повторить, поменяв положение рук (если правая была сверху, то теперь она будет снизу).

8.Завести руки за спину и соединить кисти в замок. Постараться выпрямить руки и соединить локти между собой.

Повторить каждое упражнение 5-8 раз.

**Гимнастика при артрите пальцев рук**

Каждое упражнение повторять минимум по 10 раз.

1.Ритмично сжимать кисти рук в кулаки и разжимать, постепенно увеличивая темп.

2.Максимально развести пальцы в стороны, затем свести их вместе.

3.Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков всех остальных пальцев.

4.Потереть ладони друг о друга.

5.Положить ладони на стол и медленно поочередно поднимать и опускать каждый палец.

6.Ладони на столе, поднять один палец и выполнять им круговые движения в разные стороны. Повторить для каждого пальца.

7.Поставить предплечье вертикально, локтем на стол, пальцы выпрямлены. Сгибать и максимально разгибать пальцы, совершая движение кистью из стороны в сторону.

8.Исходное положение то же. Поочередно сгибать и разгибать каждый палец, слегка надавливая локтем на стол.

9.Взять в руку теннисный мяч и плавно сжимать и разжимать его.

Также рекомендуется снизить нагрузку на подушечки пальцев, если таковая имеется, а также следить за правильным положением кисти во время сна.

**Примерный комплекс ЛФК при сахарном диабете**

1. Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет - раз, два; выдох на счет - три, четыре, пять, шесть; пауза - семь, восемь. Выполнять в течение 3-5 минут.

2. Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5-6 минут.

3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, наклониться, обхватить колени руками, затем - выдох. В таком положении производить круговые движения в коленных суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5-6 вращений в каждую сторону.

5. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем - выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6-8 раз.

6. И. П. - сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох - выполнить мягкие пружинящие наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.

7. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку. Держа палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И. П. - то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину - вдох, затем наклониться вправо, подталкивая палку вверх правой рукой - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5-6 раз.

9. И. П. - то же самое. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться - вдох, затем мягко, пружиня, наклониться вперед - выдох (голова прямо). Повторить 5-6 раз.

10. И. П. - то же самое. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

11. И. П. - то же самое. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

12. И. П. - сидя на стуле. Растирать палкой ноги: от колена до паховой области, затем от стопы до колена (4-5 раз). Внимание! При варикозном расширении вен данное упражнение противопоказано. Затем положить палку на пол и прокатать ее по стопам несколько раз (по подошве, внутренней и наружной стороне стоп). Дыхание произвольное.

13. И. П. - сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 минуты.

14. И. П. - лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Выполнять поочередное поднимание то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

15. И. П. - то же самое. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

16. И. П. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол - сделать вдох, затем прогнуться, встать на колени - выдох. Повторить 4-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд.

17. Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем - неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

 По мере тренированности можно сделать предложенный комплекс ЛФК и ЛГ при сахарном диабете более нагрузочным, то есть увеличить количество повторений упражнений, ускорить темп движений. Но при этом необходимо посоветоваться с врачом.

Итак, можно:

В упражнении №3 делать движения в более быстром темпе, количество повторений довести до 10. В упражнении № 4 усилить давление на колени, увеличивая амплитуду движений.

В упражнении №5 довести количество повторений до 2-3 в каждую сторону. Через 5-10 минут после выполнения комплекса упражнений нужно обязательно перекусить.

**Вестибулярная гимнастика**

Система упражнений для восстановления функции равновесия, тренировка глаз и выработки мышечно-суставного чувства при выполнении упражнений с закрытыми глазами. Вестибулярная гимнастика включает в себя глазодвигательные упражнения в сочетании с поворотами и наклонами головы, задания на ориентировку в определении скорости, размеров и направления движущихся предметов. Упражнения выполняют по 10 минут 2-3 раза в день до тех пор, пока не исчезнет головокружение. И чем регулярнее и тщательнее они будут выполняться, тем быстрее восстановится функция равновесия. Необходимо находить положения и движения головы, вызывающие головокружение для быстрейшего формирования механизма компенсации в мозге. При осторожном повторении движений, провоцирующих головокружение, патологические реакции постепенно прекращаются и ускоряется выздоровление. Больным рекомендуют в течение 30 секунд удерживать голову в положении, обычно вызывающем головокружение. Это простое упражнение, выполняемое по 5 раз каждые несколько часов, в большинстве случаев приносит улучшение уже через несколько недель.

**Комплекс вестибулярной гимнастики:**

1.Сидя или лежа:

а) Движение глаз вверх и вниз, из одной стороны в другую, сначала медленно, а потом быстро. Затем фиксируется взгляд на своём указательном пальце, находящемся на расстоянии 60 см, медленно подводя его на расстояние до 25 см от глаз.

б) Движения головы сначала медленно, а потом быстро с открытыми и закрытыми глазами:

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны в разном темпе.

2. Упражнения сидя. Вращение и пожимание плечами, сгибание вперед и поднимание предметов с пола.

3. Упражнения стоя. Движения глазами, головой, плечами как в предыдущих упражнениях. Стоять с открытыми, а потом c закрытыми глазами, повернуться вокруг себя. Перебрасывание ****мяча с руки на руку выше уровня глаз.

4. Упражнения в движении. Ходить по комнате и обойти стул с открытыми, а потом c закрытыми глазами. Подъём и спуск по наклонной поверхности c открытыми, а потом c закрытыми глазами. Метание баскетбольного мяча на точность.

Сядьте на край кровати или дивана, и быстро наклонитесь к стороне, которая причиняет худшее головокружение. Вы должны лежать на вашей стороне с ухом вниз. Оставайтесь в этом положении, пока головокружение не пройдет, но не менее 30 секунд. Повторите тоже с другой стороны. Упражнения делать 2-3 раза в день с открытыми и закрытыми глазами по 20 повторений.