



# stop**spastic** i-GSC

Программа направленной самореабилитации

**Перечень упражнений по программе направленной самореабилитации для верхней конечности**



# stop**spastic** i-GSC

Программа направленной самореабилитации

В основе программы направленной самореабилитации лежит целевое воздействие на специфичные механизмы патогенетического процесса (парез, мышечную контрактуру или спастичность) посредством работы с определенным суставом и мышцами, вовлеченными в формирование патологического паттерна.

Целью данной программы является повышение мотивации пациентов к длительному лечению и улучшение функциональных возможностей восстановления. Ключевым фактором успеха является проведение ежедневных практических занятий по индивидуальной программе, включающей в себя пассивные растяжения и активные движения.

Программа направленной самореабилитации, представленная на сайте, позволяет пациенту выполнять предписанную лечащим врачом индивидуальную программу реабилитации самостоятельно в домашних условиях. Это достигается благодаря видеоурокам, подробному руководству с описанием методики выполнения каждого упражнения. При этом программа позволяет врачу контролировать процесс выполнения упражнений и информировать о динамике домашних тренировок.



[igsc.stopspastic.ru](http://igsc.stopspastic.ru)

Представленный перечень упражнений в данном буклете позволит Вам выбрать и назначить пациенту необходимые упражнения на цикл лечения.





# stopspastic

# i-GSC

Программа направленной самореабилитации



Электронная версия программы направленной самореабилитации



[igsc.stopspastic.ru](http://igsc.stopspastic.ru)



Как войти в программу направленной самореабилитации i-GSC:



[stopspastic.ru](http://stopspastic.ru)



Полезные материалы (видео, статьи)



Фамилия пациента:

Имя Отчество пациента:

## ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

## АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

### ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

### Большая грудная мышца

Пассивное растяжение (21)

..... минут ..... раз/день

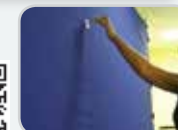


[ipsen.to/UP21](http://ipsen.to/UP21)



Активное отведение плеча (22)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA22](http://ipsen.to/UA22)

### ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

### Широчайшая мышца спины и длинная головка трицепса

Пассивное растяжение (23)

..... минут ..... раз/день



[ipsen.to/UP23](http://ipsen.to/UP23)



Активное сгибание плеча, рука разогнута в локтевом суставе (24)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA24](http://ipsen.to/UA24)

Активное сгибание в плечевом суставе. Рука согнута в локтевом суставе (25)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA25](http://ipsen.to/UA25)

### ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

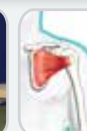
### Подлопаточная мышца

Пассивное растяжение (26)

..... минут ..... раз/день



[ipsen.to/UP26](http://ipsen.to/UP26)



Активная наружная ротация плеча (27)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA27](http://ipsen.to/UA27)

### ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

### Сгибатели локтевого сустава

Пассивное растяжение (28)

..... минут ..... раз/день



[ipsen.to/UP28](http://ipsen.to/UP28)



Активное разгибание руки в локтевом суставе (29)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA29](http://ipsen.to/UA29)

### ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

### Квадратный пронатор

Пассивное растяжение (30)

..... минут ..... раз/день



[ipsen.to/UP30](http://ipsen.to/UP30)



Активная супинация, рука согнута в локтевом суставе (31)

..... секунд ..... раз/день



[ipsen.to/UA31](http://ipsen.to/UA31)

## ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

## АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

## ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

## АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

### ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

#### Круглый пронатор

**Пассивное растяжение (32)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP32

**Активная супинация, локтевой сустав разогнут (33)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA33

### ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

#### Сгибатели запястья

**Пассивное растяжение (34)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP34

**Активное разгибание запястья (35)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA35

### ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

#### Сгибатели указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца

**Пассивное растяжение сгибателей указательного и среднего пальцев (36)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP36

**Активное раскрытие кисти (38)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA38

**Пассивное растяжение сгибателей безымянного пальца и мизинца (37)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP37

**Активное разгибание каждого пальца (39)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA39

### ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

#### Межкостные мышцы

**Пассивное растяжение (40)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP40

**Активное разгибание первых фаланг пальцев (41)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA41

### БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

#### Длинный сгибатель большого пальца

**Пассивное растяжение (42)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP42

**Активное разгибание большого пальца (43)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA43

### БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

#### Короткий сгибатель большого пальца

**Пассивное растяжение (44)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP44

**Активное разгибание большого пальца (45)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA45

### БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

#### Мышца, противопоставляющая большой палец и длинная мышца, отдающая большой палец

**Пассивное растяжение мышцы, противопоставляющей большой палец (46)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP46

**Активное дугообразное вращение/противопоставление большого пальца (48)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA48

**Пассивное растяжение длинной мышцы, отдающей большой палец (47)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP47

### БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

#### Мышца, приводящая большой палец

**Пассивное растяжение (49)**

..... минут ..... раз/день



ipsen.to/UP49

**Активное отведение большого пальца (50)**

..... секунд ..... раз/день



ipsen.to/UA50