



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Перечень упражнений по программе направленной самореабилитации для верхней конечности



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 на фоне применения препарата Диспорт.

Мобильное приложение для планшетов, смартфонов и специальный сайт позволяют пациентам выполнять предписанную лечащим врачом индивидуальную программу реабилитации самостоятельно в домашних условиях и с максимальной эффективностью. 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.

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



App Store

Программа направленной самореабилитации доступна:

1) Для скачивания мобильного приложения для смартфонов и планшетов на платформе iOS (iphone и ipad) и смартфонов на платформе Android набираете «i-gsc» в App Store или Google Play или отсканируйте QR-код для прямого перехода к приложению. Также в браузере устройства можете ввести короткую ссылку. Для iPhone — ipsen.to/igscapp, для Android — ipsen.to/igscgs

2) На сайте по ссылке www.i-gsc.com для портативных компьютеров



Google Play

Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией по применению или проконсультируйтесь с врачом. Информация по лекарственному препарату представлена специалистам здравоохранения в соответствии с подпунктом 4 пункта 1 и пунктом 2 Статьи 74 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», чтобы предоставить пациентам информацию обо всех лекарственных препаратах, имеющих в обращении на рынке по нозологии.

Важно! Для начала работы в приложении необходимо создать учетную запись и ввести код 1234. Данная опция доступна для работы с домашнего компьютера. Если Вы установили приложение, то для начала работы Вам необходимо ввести логин `igscpt` и пароль `rehab2015`, после чего произвести регистрацию.



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Большая грудная мышца

Пассивное растяжение (21)

..... минут раз/день



Активное отведение плеча (22)

..... секунд раз/день



ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Широчайшая мышца спины и длинная головка трицепса

Пассивное растяжение (23)

..... минут раз/день



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

..... секунд раз/день



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

..... секунд раз/день



ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Подлопаточная мышца

Пассивное растяжение (26)

..... минут раз/день



Активная наружная ротация плеча (27)

..... секунд раз/день



ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Сгибатели локтевого сустава

Пассивное растяжение (28)

..... минут раз/день



Активное разгибание руки в локтевом суставе (29)

..... секунд раз/день



ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Квадратный пронатор

Пассивное растяжение (30)

..... минут раз/день



Активная супинация, рука согнута в локтевом суставе (31)

..... секунд раз/день



Важно! Для начала работы в приложении необходимо создать учетную запись и ввести код 1234. Данная опция доступна для работы с домашнего компьютера. Если Вы установили приложение, то для начала работы Вам необходимо ввести логин igscpt и пароль rehab2015, после чего произвести регистрацию

Важно! Для начала работы в приложении необходимо создать учетную запись и ввести код 1234. Данная опция доступна для работы с домашнего компьютера. Если Вы установили приложение, то для начала работы Вам необходимо ввести логин igscpt и пароль rehab2015, после чего произвести регистрацию

ПАСИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Круглый пронатор

Пассивное растяжение (32)

..... минут раз/день



Активная супинация, локтевой сустав разогнут (33)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Сгибатели запястья

Пассивное растяжение (34)

..... минут раз/день



Активное разгибание запястья (35)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Сгибатели указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца

Пассивное растяжение сгибателей указательного и среднего пальцев (36)

..... минут раз/день



Активное раскрытие кисти (38)

..... секунд раз/день



Пассивное растяжение сгибателей безымянного пальца и мизинца (37)

..... минут раз/день



Активное разгибание каждого пальца (39)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Межкостные мышцы

Пассивное растяжение (40)

..... минут раз/день



Активное разгибание первых фаланг пальцев (41)

..... секунд раз/день



ПАСИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Длинный сгибатель большого пальца

Пассивное растяжение (42)

..... минут раз/день



Активное разгибание большого пальца (43)

..... секунд раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Короткий сгибатель большого пальца

Пассивное растяжение (44)

..... минут раз/день



Активное разгибание большого пальца (45)

..... секунд раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Мышцы, противопоставляющие большой палец и длинная мышца, отводящая большой палец

Пассивное растяжение мышц, противопоставляющих большой палец (46)

..... минут раз/день



Активное дугообразное вращение/ противопоставление большого пальца (48)

..... секунд раз/день



Пассивное растяжение длинной мышцы, отводящей большой палец (47)

..... минут раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Мышца, приводящая большой палец

Пассивное растяжение (49)

..... минут раз/день



Активное отведение большого пальца (50)

..... секунд раз/день



ФИО врача:
Дата:
Электронная почта:

Контактная информация:
ООО «Ипсен», Москва, ул. Таганская, д. 17-23, 2 этаж,
офисы 10-27, 30-39, 4/1-14,
тел.: +7 (495) 258-54-00,
факс: +7 (495) 258-54-01
www.ipсен.ru
Контактная информация для сообщений
о нежелательных явлениях/реакциях и жалоб
на качество продукта: +7 (916) 999-30-28 (24/7),
эл. почта: pharmacovigilance.russia@ipсен.com.