



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Перечень упражнений по программе направленной самореабилитации для нижней 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.

ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Большая ягодичная мышца

Пассивное растяжение (1)

..... минут раз/день



Активное сгибание в тазобедренном суставе, коленный сустав согнут (2)

..... секунд раз/день



ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Задняя группа мышц бедра

Пассивное растяжение (3)

..... минут раз/день



Активное сгибание в тазобедренном суставе, коленный сустав разогнут (4)

..... секунд раз/день



ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Мышцы, приводящие бедро

Пассивное растяжение (5)
Мышцы, приводящие и сгибающие бедро

..... минут раз/день



Активное отведение бедра (7)

..... секунд раз/день



Пассивное растяжение (6)
Мышцы, приводящие и разгибающие бедро

..... минут раз/день



ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Внутренние ротаторы бедра

Пассивное растяжение (8)

..... минут раз/день



Активная наружная ротация бедра (9)

..... секунд раз/день



КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Прямая мышца бедра

Пассивное растяжение (10)

..... минут раз/день



Активное сгибание коленного сустава при разогнутом бедре (11)

..... секунд раз/день



ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Широкие мышцы бедра

Пассивное растяжение (12)

..... минут раз/день



Активное сгибание коленного сустава, бедро согнуто (13)

..... секунд раз/день



ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ

Камбаловидная мышца

Пассивное растяжение (14)

..... минут раз/день



Активное тыльное сгибание стопы в положении сидя (15)

..... секунд раз/день



ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ

Икроножная мышца

Пассивное растяжение (16)

..... минут раз/день



Активное тыльное сгибание стопы в положении стоя (17)

..... секунд раз/день



Функциональные упражнения для нижней конечности

Сесть-встать (18)

..... минут раз/день



Ходьба широкими шагами (19)

..... минут раз/день



Быстрая ходьба (20)

..... минут раз/день



ФИО врача:

Дата:

Электронная почта: