



Что нужно предпринять для снятия спастичности

Важнейшей задачей лечебной гимнастики является, снижение повышенного мышечного тонуса и спастичности. Для этого эффективны упражнения, направленные на расслабление и растяжение напряженных мышц, которые необходимо выполнять ежедневно.

Существуют несколько общих правил:

- производить возможные движения отдельных и смежных суставов, начинают с пальцев рук и ног, переходя затем на ступни и ладони, предплечья и голени, плечи и бедра;
- если человек в состоянии самостоятельно или с опорой может сидеть или стоять – производим движение туловищем;
- недопустимы резкие движения;
- при сильной спастичности следует с осторожностью выпрямлять ноги, не допуская насильственных действий;
- перед тем как полностью выпрямлять ноги, нужно их еще раз согнуть, иначе спастичность только увеличится;
- все упражнения выполняются в исходном положении на спине, животе и на боку;
- избегайте положений, которые увеличивают спастичность;
- занимайтесь гимнастикой, позволяющей максимально, но медленно растягивать мышцы;
- если человек принимает средства, уменьшающие спастичность, заниматься гимнастикой можно не ранее чем через час после приема лекарств;
- если упражнения выполняются без особых трудностей, то делать их каждый день не нужно, а делать их несколько раз в месяц, чтобы убедиться в том, что амплитуда движений удовлетворительная;
- если некоторые упражнения вызывают затруднения, следует делать их ежедневно;
- темп упражнений медленный, каждое упражнение повторяем как минимум два-три раза;
- принимать теплый душ;
- использовать физические нагрузки средней силы.

Упражнения:

- исходное положение лежа на спине, одна нога согнута, другая прямая. Подтянуть согнутую ногу руками к животу, затем поменять положение ног;
- Исходное положение лежа на спине. Развести колени в стороны, стопы вместе;
- Исходное положение лежа на спине. Наклонить оба колена вправо, затем влево;
- Исходное положение лежа на спине. Опустить одну ногу с края кровати на 15 сантиметров, затем повторить упражнение другой ногой;
- Исходное положение на животе. Ноги согнуть в коленях, развести стопы в стороны.

Положения тела, которые уменьшают спастичность:

- Лежа на животе расслабившись – помогает тем пациентам, у кого выражена спастика мышц, сгибающих бедра и колени;
- Лежа на боку расслабившись – подходит тем, чьи колени имеют тенденцию, скатываться внутрь;
- Лежа на боку – помогает пациентам, у которых одновременно наблюдается спастика разгибающих мышц бедер и голени, Лежа на боку. Согните в колене ногу, которая находится сверху, а колено другой ноги выпрямите (можно положить подушку или полотенце между ног);
- Если в положении лежа на спине из-за спастичности трудно развести бедра и колени наружу (поза лягушки), то разместив подушку под бедро и оставить в таком положении.

Во всех случаях необходимо подождать несколько минут, чтобы мышцы расслабились в новом для них положении.

Используется лечение положением. Укладывают конечности с использованием лангет на два часа.

Целесообразен массаж – лишь легкое поглаживание спазмированной мышцы, а в мышцах антагонистах, где тонус не повышен, используются растирания и разминания.

Во время занятий можно принимать положение, которое облегчает выполнение упражнений и позволяет достичь хороших результатов. Каждый для себя подбирает определенный вариант для борьбы со спастичностью.

Рекомендации первой помощи

При появлении спазма мышц ног необходимо взяться за дверную ручку (или что-то подобное), медленно опуститься на колено (угол в коленном суставе должен быть не менее 90°), затем подняться. Это упражнение помогает устранить спазм.