

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И БАЛАНС

Нарушения баланса часто сопровождают когнитивные нарушения у большей части пожилых людей и могут приводить к падениям. Однако умеренные, но регулярные нагрузки на вестибулярный аппарат способны увеличивать мозговой кровоток в целом, а также в непосредственно вовлеченных в работу зонах.

Упражнения на баланс целесообразно применять не реже трех раз в неделю. Особенность упражнений заключается в том, что все они выполняются всегда без наклона корпуса.

Упражнения на баланс необходимо выполнять по индивидуальной программе, в зависимости от его состояния, в целях безопасности пациента.

1. Ходьба с пятки на носок. Пациент стоит прямо. Руки в стороны или на поясе. Стопы в одну линию «пятка к носку». Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться. Выбрать точку перед собой, двигаться по направлению к этой точке, переступая с пятки на носок. Менять положение ног, делая шаг вперед.

2. Ходьба по линии. Пациенту предлагается пройти по одной линии без отклонений (лента, веревка, рисунок на напольном покрытии) максимально ровно. Выполняется с открытыми глазами.

3. Балансирование при ходьбе. Пациент стоит прямо. Руки в стороны. Выбрать точку перед собой, двигаться по направлению к этой точке по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене и переставляя ее вперед.

4. Балансирование на одной ноге с опорой на стул. Пациент стоит на одной ноге, держится за спинку стула. Простоять 20 секунд, затем поменять положение ног.

5. Ходьба на месте с закрытыми глазами. Пациент стоит прямо. Глаза закрыты. На расстоянии нескольких сантиметров от его ног проводятся линейные ориентиры (рисунок на полном покрытии, кладется карандаш или

лента). Пациент шагает на месте около минуты. Ориентиры на полу служат для контроля отклонений при ходьбе.

6. Друг перед другом. Пациент стоит прямо. Руки на поясе. Стопы в одну линию «пятка к носку». Затем закрывает глаза. Конечная цель этого упражнения простоять так не менее 20 сек.

7. На «цыпочках». Пациент стоит прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрывает глаза. Простоять 20 секунд и подняться на носки.

8. «Цапля» выполняется стоя, с закрытыми глазами. Одна нога согнута и оторвана от пола. Удерживать вертикальное положение, максимально долго.



Упражнение «Цапля»

9. Упражнение «Золотой петух» стоит на одной ноге.



Упражнения с гимнастической палкой

Особенность упражнений с гимнастической палкой заключается в том, что фиксируются не только исходные и конечные положения рук, ног, туловища, но и путь движения палки. Это позволяет соизмерять точность выполняемых движений с различной амплитудой, оказывает избирательное воздействие на различные группы мышц, позволяет тренировать координацию движений.

Заниматься рекомендуется ежедневно, преимущественно в первой половине дня. При хорошей переносимости упражнений нагрузку постепенно рекомендуется увеличивать. При дискомфорте и боли при выполнении определённого задания его следует исключить из комплекса либо заменить другим.

1. Стоя, ноги расставлены широко, палку удерживают в руках, важно ухватить именно концы предмета. Попеременно снаряд приводят из горизонтального положения в вертикальное положение. Повторить необходимо 12 раз.

2. Используя то же исходное положение, вытянутые руки со снарядом поднимают на глубоком вдохе, на выдохе опускают. Данное упражнение повторяется 4-6 раз.

3. Исходное положение: ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять палку над головой прямыми руками, опустить за голову, вернуться в исходное положение. Выполнить 10 – 20 раз.

4. Ноги шире плеч, палка в вытянутых руках над головой. Наклоны туловища вправо и влево. Повторить 10 – 20 раз.

5. Исходное положение аналогично упражнению. Повороты туловища с палкой вправо и влево. 10 – 20 раз.

6. Ноги на ширине плеч, палка за спиной, фиксирована в локтевых сгибах. Выполняют повороты туловища в стороны. 10-15 раз.

7. «Раскачиваем палку». Выполняется сидя на стуле. Гимнастическую палку поставить вертикально одним концом на пол, прижать нижний конец

стопами, колени развести широко, кисти положить на верхний конец палки друг на друга. Опираясь на палку, выпрямить руки вперед, медленно наклоняясь вперед так, чтобы голова опустилась между руками на уровне ушей (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох). 6 раз медленно.

8. Ноги на ширине плеч, палка в руках ближе к концам. На вдохе палку поднимают над головой, на выдохе опускают за спину (руки согнуты в локтях) до возникновения дискомфорта, затем на вдохе палку снова поднимают над головой, на выдохе опускают перед собой до уровня груди. Повторить 10-15 раз.

9. Ноги на ширине плеч, палка за спиной вертикально, руки ближе к концам. Сохраняя вертикальное положение снаряда, опускаем и поднимаем палку (10 раз). Повторяем упражнение, меняя руки.

10. Ноги на ширине плеч, палка впереди внизу. Палка понимается максимально над головой, одновременно правая нога отводится назад на носок. Вдох. На выдохе нога возвращается на место, одновременно палка на вытянутых руках опускается вперед до уровня груди. Повторяем упражнение с левой ногой (10 раз).

11. Выполняется без обуви. Снаряд лежит на полу. Серединой стопы наступаем на палку. Совершаем приставные шаги в сторону до конца палки. Повторяем шаги в другую сторону.

12. Упражнение перекат. Выполняется без обуви. Снаряд лежит на полу. Серединой стопы наступаем на палку. Поднимаемся поочередно на носки, на пятки.

13. Упражнение перекат в положении «сидя». Выполняется без обуви. Снаряд лежит на полу. Серединой стопы наступаем на палку. Перекатываем палку стопами вперед, назад (10-15 раз).

14. Сидя на стуле. Спиной плотно с спинке стула. Снаряд лежит на бедрах. Перекатываем палку ладонями по передней поверхности бедра (10-15 раз). Повторяем упражнение ребром ладони (ульнарной стороной, и радиальной с отведенными большими пальцами).

15. Перехват. Сидя на стуле. Снаряд перед собой. Выполняем перехваты кистями рук от одного края палки к другому (10-15 раз).

16. Асимметричный перехват. Кисти захватывают снаряд: правая сверху, левая снизу. От одного края палки к другому (10-15 раз).

17. Упражнение «гусеница». Снаряд держим вертикально одной рукой, перехватывая его пальцами снизу вверх и сверху вниз. Повторяем другой рукой.