

ЯК НАВЧАТИ ЛЮДЕЙ З ПАРАПЛЕГІЄЮ САМОСТІЙНО РОБИТИ РУХИ НИЖНІМИ КІНЦІВКАМИ

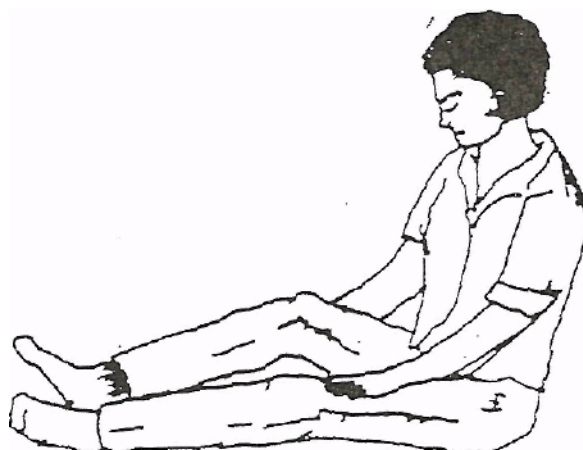
ВСТУП

Всіх людей с параплегією навчають, як самостійно рухати нижніми кінцівками. Як тільки люди навчилися робити це самостійно, вони беруть на себе відповідальність продовжувати виконувати ці вправи без допомоги медичного працівника. Корисно виконувати ці вправи для ніг щоденно перед тим, як людина встає зранку і робити їх по декілька разів на день, якщо є схильність до швидкої появи скованості, напруженості.

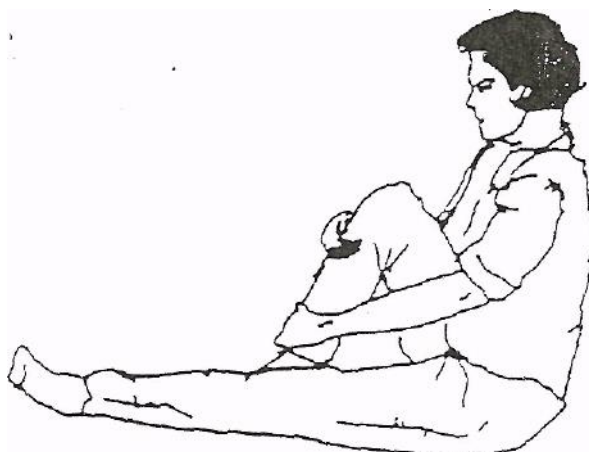
Рухи потрібно робити в положенні сидячи і повторювати їх треба 10 разів.

1. Згинання бедра та коліна

А. Покладіть праву руку під праве коліно і тягніть своє коліно вгору, у напрямку до грудей.



Б. Покладіть свою ліву руку на голень, а праву – біля коліна, і тягніть ногу як можна ближче до грудей.



2. Зовнішні оберти бедром і абдукція (відведення м'яза)

Лівою рукою прислоните праву стопу

до лівої ноги та обережно натискайте на коліно правою рукою, опускаючи ногу до підлоги.

Примітка: Не сильно натискайте на ногу, коли опускаєте її вниз. В такому положенні легко вивихнути бедро або отримати перелом.



3. Тильне згинання

(Почніть з положення ноги, показаного в кроці № 2) Опирайтесь на вашу праву руку. Покладіть ліву руку під стопу та припіднімайте пальці вгору, у напрямку до коліна.

Примітка: Згинання та розтяжка великого пальця ноги також може бути зроблена у цьому ж положенні.



4. Внутрішні оберти бедром та аддукція

Опирайтесь на ліву руку. Зігніть праву ногу в бедрі та в коліні і поставте стопу прямо на підлогу. Покладіть праву руку на бокову частину коліна та акуратно опускайте його на другу ногу або як можна нижче (якщо не можете покласти ногу повністю).



5. Тильне згинання (альтернатива)

Сядьте і випрямте ноги в колінах. Нахиліться вперед, опираючись правою рукою на праву ногу. Покладіть ліву руку під пальці стопи і тягніть її у напрямку коліна.

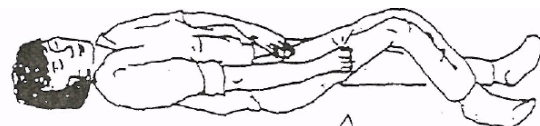
Примітка: Цей метод тільки для людей з достатнім рівнем згинання підколінного сухожилля (120°). Якщо у людини недостатній рівень згинання підколінного сухожилля, то ця вправа приведе до розтягнення спини.



6. Повторіть попередні кроки для лівої ноги

7. Підняття прямих ніг

А. Ляжте на спину та охопіть своє праве бедро або штани правою рукою і тягніть ногу до грудей.



Б. Охопіть праву щиколотку лівою рукою.

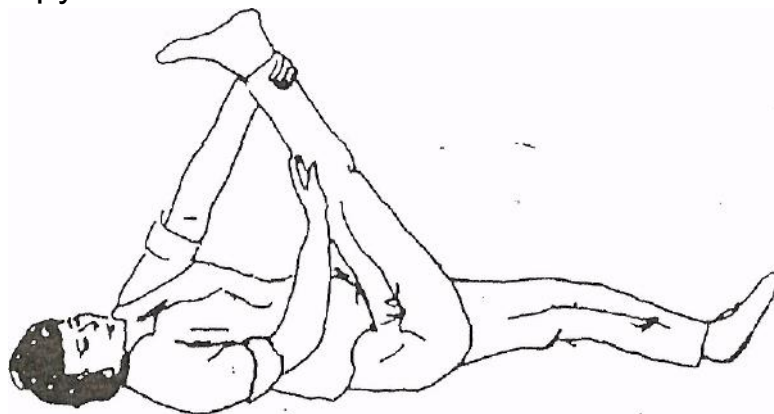


В. Покладіть свою праву долоню на передню частину коліна.



Г. Лівою рукою тягніть ногу до грудей; при цьому, тримайте коліно прямим, натискаючи на нього правою рукою.

Примітка: Не тягніть праву ногу дуже високо, щоб ліва нога не відривалась від поверхні підлоги. Це може привести до розтягнення нижньої частини спини, замість розтягнення підколінних м'язів.



8. Повторіть вправу для лівої ноги