

НАЧНИТЕ ДВИГАТЬСЯ!

Руководство по восстановлению двигательных функций после перенесенного инсульта

Сара Тайсон, Университетский колледж Брунеля, Лондон, Энн Эшбурн, Саутгемптонский университет, Джаколин Джексон, Ассоциация квалифицированных специалистов по лечебной физкультуре в неврологии, Ноттингем.

Перевод с английского осуществлен студентами Санкт-Петербургского акушерского колледжа:

А. Баришанской, О. Веселовой, А. Ковалевой, Е. Уткиной

под руководством преподавателя Н. Н. Козловой.

Под редакцией Л. А. Гуркиной.

Иллюстрации Джульет Бакер



ПОЛИТЕХНИКА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Санкт-Петербург 2001

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Глава I.	Введение	7
	Скорость восстановления	8
Глава II.	Профилактика осложнений	10
	Контрактуры и мышечный спазм (спастичность)	—
	Боли в спине	11
	Боли в плече	13
	Уход за кожей	17
	Отеки рук и ног	18
	Проблемы мочевого пузыря и кишечника	—
Глава III.	Информация для ассистентов	20

РАЗДЕЛ 2. АКТИВНОСТЬ, ДВИЖЕНИЯ, ПОЛОЖЕНИЯ

Глава IV.	В кровати	22
	Положение во время сна	—
	Как правильно лежать в кровати на здоровой стороне	23
	Как правильно лежать в кровати на больной стороне	25
	Как правильно лежать на спине	27
	Как правильно сидеть в кровати	29
	Как правильно поворачиваться в кровати на больную сторону	33
	Как правильно перемещаться к изголовью кровати	36
	Как правильно вставать с кровати через больную сторону	38

Глава V.	Как правильно сидеть в кресле	42
Глава VI.	Как правильно вставать и садиться	46
	Как правильно вставать	—
	Как правильно садиться	50
Глава VII.	Как правильно встать и стоять	52
Глава VIII.	Как правильно пересаживаться из одного кресла в другое	54
Глава IX.	Как правильно подниматься и спускаться по лестнице	64
Глава X.	Падения	68
	Как правильно переворачиваться на здоровую сторону из положения лежа на спине	69
	Как правильно усаживаться	71
	Как правильно вставать с помощью опоры	73
	Как правильно передвигаться на ягодицах	74
	Как правильно передвигаться толчками	75
	Как правильно передвигаться на четвереньках	76
	Как правильно подниматься с пола, используя мебель	77
	Как правильно подниматься с пола, используя ступени	79
РАЗДЕЛ 3. ДОПОЛНЕНИЯ		
Глава XI.	Как правильно ходить	80
	Средства, помогающие при ходьбе	81
Глава XII.	Кресла-каталки, автомобили, управление	83
	Об ассоциации инсультных больных	85
	«Общество больных, перенесших инсульт»	86

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Глава I

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги — помочь людям, перенесшим инсульт, максимально восстановить двигательные функции. В данной книге последовательно и доступно описана технология перемещения и передвижения, которая поможет добиться улучшения состояния больных после выписки из больницы или реабилитационного отделения и научит больного двигаться самостоятельно либо с посторонней помощью.

Инсульт поражает каждого по-своему. Некоторым людям помощь Ассистента будет нужна всегда, другим она может потребоваться лишь в некоторых случаях, например, при подъеме или спуске с лестницы, а кто-то сможет двигаться совершенно самостоятельно. Поскольку эта книга рассматривает широкий круг проблем, которые возникают у инсультных больных, то каждый для себя может выбрать только те главы, которые ему необходимы. Однако, прежде чем приступить к изучению восстановления двигательной активности (раздел 2), обязательно прочтите первую часть этой книги, особенно те страницы, где описано, как предупредить осложнения и избежать болей в спине и плече (гл. II). В гл. III приведены советы родственникам, друзьям и тем, кто осуществляет уход за больным.

В книге пораженная сторона тела называется «больной стороной», а непораженная — «здоровой стороной». Внимательно рассматривайте рисунки.

На всех рисунках больная сторона *заштрихована*. Не тревожьтесь, если Ваша пораженная сторона не совпадает со стороной поражения, показанной на рисунке, — движения и позиции остаются одинаковыми и могут быть использованы независимо от того, какая сторона поражена.

Текст и рисунки максимально просты для понимания. В случае, если инструкция по выполнению того или иного движения окажется сложной для восприятия, то необходимо, чтобы кто-нибудь продемонстрировал это движение либо читал инструкцию вслух, когда больной будет его выполнять.

Пожалуйста, помните, что человека, восстанавливающегося после перенесенного инсульта, мы будем называть «*Вы*», а человека, ему помогающего, — «*Ассистент*», за исключением гл. III «*Информация для ассистентов*», в которой обращение к Ассистенту будет непосредственным.

Скорость восстановления

Инсульт возникает, когда прекращается поступление крови в мозг человека, как правило, это происходит из-за того, что сгусток крови блокирует артерию. Гораздо реже причиной является кровоизлияние в мозг. Во время инсульта некоторые клетки Вашего мозга погибают, другие — повреждаются.

Поврежденный участок Вашего мозга сначала увеличивается в размерах, а спустя несколько недель — уменьшается. Когда это произойдет, менее поврежденные клетки мозга восстанавливают свою функцию и Вы начинаете поправляться.

Со временем другие участки Вашего мозга могут взять на себя функцию погибших клеток. Это объясняет, почему Вы идете на быструю поправку в первые недели и месяцы после инсульта. Однако, несмотря на хорошее само-

чувствие в стационаре, существует большая разница между пребыванием в больнице под контролем медиков и нахождением дома с самостоятельным выполнением домашних обязанностей. Вам придется заново учиться выполнять повседневную работу, несмотря на то, что какие-то функции могут быть утрачены навсегда. У Вас может возникнуть искушение не использовать больную сторону и все делать здоровой стороной. К сожалению, существует опасность, что в результате этого неработающие мышцы станут болеть, отвердеют и окажутся бесполезными. Этого можно избежать, если выполнять упражнения, описанные в этой книге. Выздоровление будет проходить постепенно, каждый день Вы будете добиваться новых результатов и, по мере совершенствования навыков, Ваша двигательная активность будет восстанавливаться все быстрее. Со временем, проявляя терпение и стойкость, Вы сможете не только восстановить некоторую степень двигательной активности, но и достигнуть определенной самостоятельности.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Контрактуры и мышечный спазм (спастичность)

После длительной вынужденной неподвижности, возникшей в результате травмы или инсульта, может возникнуть ограничение амплитуды движения в пораженной руке или ноге. Это происходит из-за того, что длительное нахождение конечности в определенном положении приводит к укорочению мышц и связок и к уменьшению их эластичности — это называется *контрактурой* (тугоподвижностью). Контрактуры возникают также вследствие *спастичности* (повышенного мышечного тонуса), которая является следствием вынужденного положения конечности.

Контрактуры можно предупредить, расположив пораженную конечность в среднефизиологическом положении, т. е. в среднем положении между крайним сгибанием и разгибанием суставов. Поддержание всех сегментов конечности создает комфортное положение, которое препятствует нарастанию мышечного тонуса и возникновению тугоподвижности. Это особенно важно при длительном сидении или пребывании в постели, когда вынужденное положение конечности может оказаться долгим.

УМЕНЬШИТЬ МЫШЕЧНЫЙ СПАЗМ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ

- ❖ Поддерживать комфортную температуру в помещении.
- ❖ Поддерживать комфортное и безопасное положение пациента.

❖ Выполнять несколько раз в день медленные пассивные движения в суставах пораженных конечностей (с помощью здоровой руки или Ассистента).

Специалист обучит Вас упражнениям по растяжению мышц для профилактики контрактур.

ПРОФИЛАКТИКА КОНТРАКТУР

❖ Регулярно меняйте положение тела.

❖ Для отдыха используйте положения, растягивающие мышцы и разгибающие суставы (см. гл. IV и V).

❖ Выбирайте такие положения, при которых пораженная сторона имела бы опору (см. гл. IV и V).

Боли в спине

В результате инсульта может возникнуть слабость мышц спины, что иногда приводит к артритам или грыжам диска. Боли также могут возникать из-за того, что ослабленные мышцы не в состоянии хорошо и долго поддерживать спину. Кроме этого может возникнуть мышечный спазм, также болезненный и затрудняющий движение и сидение (см. «*Контрактуры и мышечный спазм*»).

ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ В СПИНЕ МОЖНО ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ И ДВИЖЕНИИ

- ❖ В положении сидя или стоя держите спину прямой, старайтесь удерживать равновесие и не склоняйтесь в какую-либо сторону.
- ❖ Необходимо, чтобы Ваши плечи находились на одном уровне. Не опускайте, чтобы одно плечо было опущено или приподнято.
- ❖ Садитесь так, чтобы вес тела равномерно распределился на обе ягодицы.
- ❖ Необходимо, чтобы стул, кресло-каталка и кровать служили Вам надежной опорой, были устойчивы и удобны. В случае сомнения проконсультируйтесь с врачом по лечебной физкультуре.
- ❖ Избегайте движений, напрягающих спину или усиливающих боль.
- ❖ Регулярно меняйте положение тела. Старайтесь проводить какое-то время стоя, чтобы мышцы напряглись.

МЕТОДЫ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ

- ❖ Мышечная боль может уменьшаться при согревании. Для этого можно использовать лампу, грелку, бутылку с горячей водой, завернутую в полотенце. Пользуясь источниками тепла, надо знать, что на больной стороне легко получить ожог из-за снижения болевой чувствительности. Чтобы этого не случилось, согревающие процедуры надо проводить при постоянном контроле и убирать тепло при появлении покраснения кожи.
- ❖ В некоторых случаях могут оказаться полезными мануальная терапия, акупунктура, остеопатия. Специалист посоветует Вам эти или другие

методы. Полезными считаются йога и плавание. Если вы используете плавание, то знайте, что чем теплее вода, тем больше расслабляются мышцы.

❖ Боль можно уменьшить, если принимать некоторые лекарства, которые посоветует Вам доктор.

Боли в плече

Часто после инсульта из-за слабости мышц на больной стороне возникают боли в плече. Так как атоничные мышцы плохо фиксируют плечевой сустав, то появляется некоторая «разболтанность» сустава. Это является угрожающим симптомом, указывающим на плохую фиксацию сустава мышцами. В этой ситуации возможно ущемление в суставе околосуставных мягких тканей с последующим их повреждением, воспалением и болями. В том случае, если движения в плече причиняют боль, их надо прекратить, иначе возможны осложнения.

Если боль стала постоянной, врач назначит обезболивающие препараты и препараты для уменьшения воспаления. Это облегчит боль, но не устранил ее причины.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЙ В ПЛЕЧЕ

❖ Если Вы самостоятельно поднимаете больную руку с помощью здоровой руки, обхватите локоть больной руки снизу ладонью здоровой руки. Поднимая больную руку, поверните ее ладонью и большим пальцем вверх.

❖ Если Вашу больную руку помогает поднять Ассистент, он должен поддерживать ее за подмышечную область снизу, а другой рукой — за лучезапястный сустав сверху (рис. 1).

ПРАВИЛЬНО

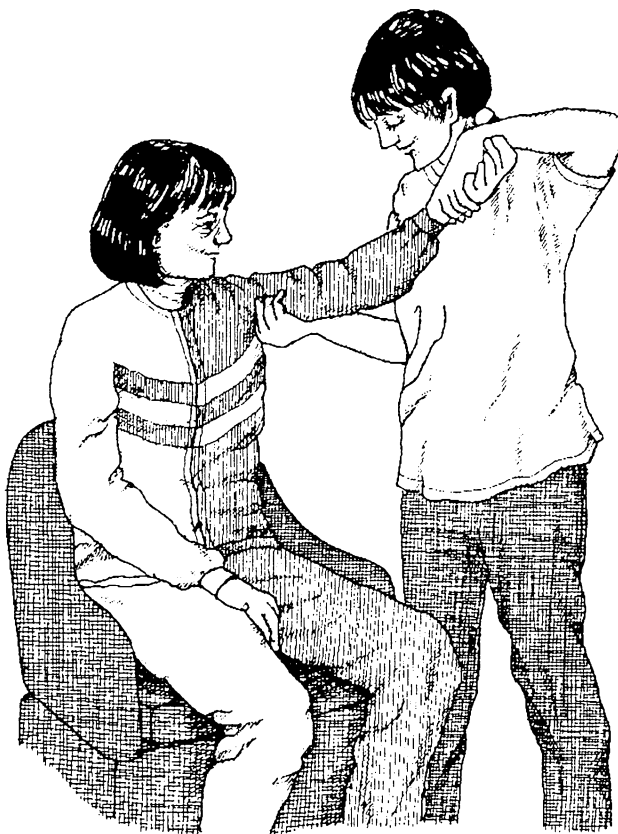


Рис. 1

❖ Ни самостоятельно, ни при помощи Ассистента нельзя поднимать больную руку, удерживая ее только за кисть (рис. 2).

❖ Переворачивая или перемещая инсультного пациента, Ассистент должен избегать потягивания за больную руку.

❖ Будьте особенно осторожны, когда опираетесь на больную руку. Правильное положение руки будет описано в главе V (*«Как правильно сидеть в кресле»*).

НЕПРАВИЛЬНО

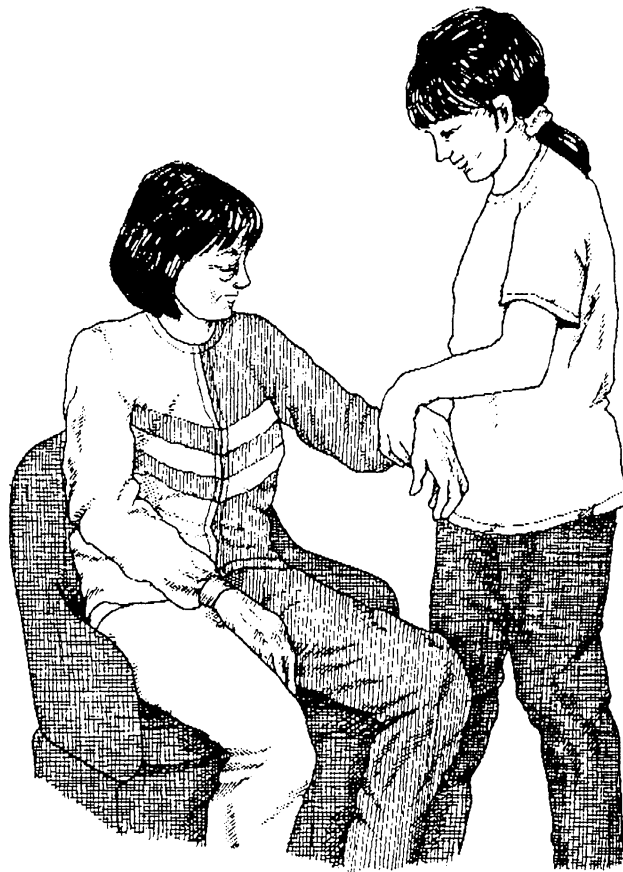


Рис. 2

❖ Когда Ассистент помогает Вам вставать с кресла, он не должен поддерживать Вас за подмышечную область с больной стороны (рис. 3).

❖ Правильные методы оказания помощи Ассистентом описаны во всех главах, посвященных движениям.

НЕПРАВИЛЬНО



Рис. 3

Уход за кожей

Если в результате инсульта Вы перестали ощущать боль и прикосновение на больной стороне, есть риск получить пролежни и ожоги. При длительном пребывании в одном и том же положении происходит давление на кожу, особенно в области костных выступов, и наступает ухудшение кровоснабжения данного участка тела, что приводит к образованию пролежней.

Для предупреждения пролежней необходимо регулярно менять положение тела. Ежедневно осматривайте участки тела, потерявшие чувствительность, выявляя синяки, трещины, побелевшие или покрасневшие участки кожи. Если при надавливании на этих местах не нормализуется окраска кожи, то это говорит о подверженности этих участков образованию пролежней. Осмотр необходимо повторять несколько раз в день. Если окраска кожи после изменения положения тела не нормализуется, то обратитесь на это внимание медицинских работников. Особого внимания требуют места костных выступов: области ягодиц, крестца, лодыжек, коленей, бедер, пяток, локтей и затылка.

Не сидите больной стороной слишком близко к обогревателям — это может привести к ожогам в результате того, что у Вас снижена болевая чувствительность. Электрические и водяные грелки также представляют собой источники опасности. Всегда проверяйте здоровой рукой температуру воды в ванне и в душе.

В холодную погоду тщательно укутывайте ослабленные конечности, надевая дополнительные носки и перчатки. Недооценивать холод так же опасно, как и тепло!

Отеки рук и ног

После инсульта на больных конечностях из-за нарушения кровообращения возможно появление отеков. Они становятся холодными, багровыми.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОТЕКОВ

❖ Следите, чтобы больная конечность правильно поддерживалась и не свешивалась вниз.

❖ Желательно, когда Вы сидите в кресле, положить подушку на подлокотник и уложить на нее больную руку так, чтобы она находилась на уровне талии. Вместо подлокотника можно использовать столик или другую опору (см. гл. V).

❖ Сидите так, чтобы спина плотно прижималась к спинке кресла. Используйте подставки для ног, обеспечивающие поддержание всех сегментов больной конечности и позволяющие удерживать ногу насколько это возможно в горизонтальном положении. При этом на подставку для ног под икры положите поддерживающую подушку, это увеличит площадь опоры и уменьшит отечность.

❖ Для нормализации кровообращения как можно чаще меняйте положение больных конечностей.

Проблемы мочевого пузыря и кишечника

При инсульте часто возникают нарушения в регуляции функций мочеиспускания и дефекации. Вы начинаете чаще мочиться и страдаете запорами. Обращайтесь в этих случаях за советом к врачу.

ОСОБЕННОСТИ ПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТОМ

Если Вы испытываете трудности садясь на унитаз или вставая с него, то это может быть связано с тем, что сиденье в туалете слишком низкое и Вам необходима опора, помогающая садиться и вставать. Эта проблема может быть решена с помощью поднимающихся стульчаков, поручней на стене (высоту которых можно регулировать) или установкой стульчака с перилами, идущими по периметру туалета. Физиотерапевт или Ассистент должны объяснить Вам, как нужно пересаживаться на унитаз с кресла-каталки.

(См. гл. VIII *«Как правильно пересаживаться из одного кресла в другое»*).

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АССИСТЕНТОВ

Очень важно, чтобы Вы прочитали эту главу до того, как начнете оказывать помощь в соответствии с инструкциями, изложенными в этой книге.

Есть много способов оказания помощи человеку, перенесшему инсульт. Важно, чтобы Вы правильно оценили свои возможности. Если у Вас возникают трудности, посоветуйтесь с обучающим Вас специалистом. Если из-за большого веса инсультного больного или значительной утраты двигательной активности работа Ассистента окажется слишком тяжелой для Вас, используйте различные вспомогательные приспособления. Обучающий Вас специалист поможет Вам правильно применять приспособления в каждом конкретном случае.

При оказании помощи инсультному пациенту следует помнить следующее:

❖ Легче помогать самостоятельным движениям пациента, чем стремиться передвигать его только своими силами.

❖ Приступая к оказанию помощи, убедитесь что и Вы и пациент собираетесь делать одно и то же. Возможно правильное будет, чтобы Вы руководили, т. е. давали инструкции пациенту при выполнении им движения. Последовательность и способ действий оговорите заранее.

❖ Уберите все лишнее, что может помешать Вам, а все необходимое положите как можно ближе.

❖ У Вас должна быть устойчивая обувь без каблуков и свободная одежда, не стесняющая движений.

❖ Оказывая помощь, старайтесь как можно ближе находиться к пациенту.

❖ Всегда ставьте свои ступни на ширину плеч и в направлении движения.

❖ Согните ноги в тазобедренном и коленном суставах и начинайте поворот со ступней, держа спину прямой, тем самым избегая напряжения в позвоночнике. При необходимости лучше сделать лишний шаг в нужном направлении, чем изгибаться или наклоняться.

❖ Почувствовав усталость — отдохните. Посоветуйтесь со специалистом, как можно избежать ненужного напряжения.

АКТИВНОСТЬ, ДВИЖЕНИЯ, ПОЛОЖЕНИЯ

В этом разделе излагаются правила оптимального положения в кровати и кресле, способы перемещения, позволяющие избежать или уменьшить боли и тугоподвижность в суставах.

Глава IV

В КРОВАТИ

Положение во время сна

Оптимальным положением является положение на здоровой стороне, так как в этом случае Ваши плечи и бедра занимают правильное положение и поддерживать больную руку и ногу становится легче. Так как хороший сон очень важен для Вас, то положение во сне должно быть удобным, а если лежать на здоровой стороне Вам неудобно, то можно лечь на больную сторону или на спину. Лежать на больной стороне даже полезно, так как это помогает больной конечности восстанавливать чувствительность нервных окончаний, а значит способствует восстановлению некоторых рецепторов. В любом случае под голову нужно класть подушки, но не более двух.

Как правильно лежать в кровати на здоровой стороне

1. Убедитесь, что Вы не скатитесь с кровати, а будете лежать на здоровой половине спины. Подушки, подложенные под спину, должны помочь Вам распределить центр тяжести и находиться в удобном, расслабленном положении. Нельзя лежать так, как показано на рис. 4!



НЕПРАВИЛЬНО

Рис. 4

2. Правильно расположите ноги. Чтобы не перекатываться назад, вынесите вперед больную ногу, слегка согните ее и положите на подушку. Здоровая нога должна быть почти выпрямлена и находиться позади больной.

3. Больную руку выпрямите и уложите на подушку, создавая правильную опору больному плечу. Для удобства можно слегка согнуть больную руку в локте. Расположите пальцы больной руки так, чтобы они ровно лежали на подушке (рис. 5).

ПРАВИЛЬНО



Рис. 5

Как правильно лежать в кровати на больной стороне

Может оказаться, что лежать на больной стороне Вам неудобно из-за болей в плече. Поэтому лучше так не ложиться. Но если Вы можете лежать на больной стороне, сделайте следующее:

1. Для того чтобы Вы не скатились с кровати, пусть Вам подложат под спину подушку, так как в этом положении мышцы наиболее расслаблены.
2. Вынесите вперед больные плечо и руку, выпрямите ее и уложите ладонью вверх (рис. 6). Нельзя лежать на больной руке (рис. 7)!
3. Больная нога должна быть почти выпрямлена, бедро находится на одной линии с туловищем, колено слегка согнуто, а голень отодвинута назад.
4. Здоровую ногу нужно согнуть в тазобедренном и коленном суставах и положить на подушки перед больной ногой (рис. 6).

Проблемы и их решение

Если Вам трудно занять удобное, расслабленное положение, как показано на рис. 6, то причины могут быть следующие:

- ❖ Нет подушки за спиной для поддержания веса тела.
- ❖ У Вас слишком много подушек под головой.
- ❖ У Вас слишком мягкий матрас, не дающий опоры. В этом случае положите щит под матрас или поменяйте кровать на более жесткую.
- ❖ Вам необходима помощь Ассистента, чтобы принять положение отдыха.

ПРАВИЛЬНО



Рис. 6

НЕПРАВИЛЬНО



Рис. 7

Как правильно лежать на спине

Положение лежа на спине — это худшее положение для больной стороны, так как усиливается скованность мышц больных конечностей. Однако, если это единственное удобное для Вас положение, сделайте следующее:

1. Расположите две подушки в форме \wedge для опоры плеч, шеи и головы так, чтобы голова находилась в центре, шея немного согнута вперед, а лицо обращено кверху (рис. 8).

ПРАВИЛЬНО



Рис. 8

2. Следите за тем, чтобы плечо больной руки не съезжало с подушек. С помощью здоровой руки уложите больную руку так, чтобы верхняя ее часть и плечевой сустав лежали на подушке, а область лопатки находилась вне подушки. Больная рука должна быть развернута наружу, ладонью вверх.

3. Еще одну подушку положите под больную ногу так, чтобы колено было слегка согнуто. Это послужит опорой больному бедру, и нога не будет скатываться.

Проблемы и их решение

Если лежать на спине Вам неудобно, то это может быть по следующим причинам:

❖ Слишком много подушек под головой и Вы лежите в неудобном сгорбленном положении.

❖ Больная рука зажата телом, или соскользнула с подушки и неудобно вывернулась, или изогнулась.

❖ Вам необходима помощь Ассистента для принятия правильного положения.

Как правильно сидеть в кровати

Долго сидеть в кровати нежелательно, так как возможно внезапное падение на бок, что может привести к затруднению дыхания. Кроме того, сидя усиливается давление костных выступов на мягкие ткани ягодиц, пяток, что может привести к пролежням. Такой привычный вид деятельности, как принятие пищи, чтение, просмотр телевизора, лучше осуществлять в кресле, где легче принять удобное положение (см. гл. V «*Как правильно сидеть в кресле*»). Для этого сделайте следующее:

1. Сядьте прямо, как можно ближе к спинке кровати.
2. Подложите под спину подушку, но так, чтобы не полулежать и не сутулиться.
3. Равномерно распределите вес тела на обе ягодицы, избегая односторонней нагрузки.
4. Уложите больную руку на подушку, как показано на рис. 9, выпрямив ее и распрямив кисть.
5. Старайтесь держать голову прямо, не склоняйте ее набок (рис. 10).
6. Подложите подушку под бедро больной ноги или снаружи от бедра, чтобы нога не разворачивалась наружу.



Рис. 9



Рис. 10

Проблемы и их решение

Если сидеть в постели Вам неудобно или трудно, тогда проверьте:

- ❖ Не находитесь ли Вы в полулежачем, сгорбленном положении.
- ❖ Не слишком ли много у Вас под спиной подушек.

❖ Не переносите ли Вы вес тела на больную сторону. Это случается, когда Вы неравномерно распределяете вес тела на обе ягодицы. В этом случае исправить положение можно приподняв больное бедро с помощью Ассистента.

❖ Не скатываетесь ли Вы на больную сторону, что может быть связано с недостаточной опорой, особенно если Вы плохо держите равновесие. Подложите вдоль больной стороны подушку.

❖ Не соскользнула ли больная рука с подушки и, будучи согнутой со сжатой в кулак кистью, не лежит ли она между телом и подушкой. Исправить это можно подложив подушку под верхнюю часть руки (плечо), тогда лопатка выдвинется вперед. Другую подушку подложить под нижнюю часть руки (предплечье), рука должна слегка согнуться в локте. Положите кисть так, чтобы пальцы были выпрямлены, а ладонь повернута вниз.

Как правильно поворачиваться в кровати на больную сторону

В этой инструкции описывается самый легкий способ поворота на больную сторону из положения лежа на спине.

САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Согните оба колена. Чтобы согнуть больную ногу в колене, Вы можете воспользоваться здоровой ногой.

2. Чтобы не прижать при повороте больную руку телом, отодвиньте ее от тела или, при помощи здоровой руки, начав движение от плечевого сустава, согните больную руку в локте и переместите ее на грудную клетку.

3. Поверните голову в сторону, на которую Вы поворачиваетесь. Оттолкнитесь здоровой ногой и поверните колени и плечи в больную сторону (рис. 11).

С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Ассистент встает около Вас с больной стороны.

2. Ассистент помогает повернуться, взявшись за Ваше здоровое плечо, колено или таз (бедро) (рис. 12).

Проблемы и их решение

Затруднение при повороте может произойти по следующим причинам:

- ❖ Вы недостаточно сильно отталкиваетесь здоровой ногой.
- ❖ Ваша больная рука зажата телом. Перед поворотом убедитесь, что рука выпрямлена и отведена в сторону от тела.

ПРАВИЛЬНО

Самостоятельно

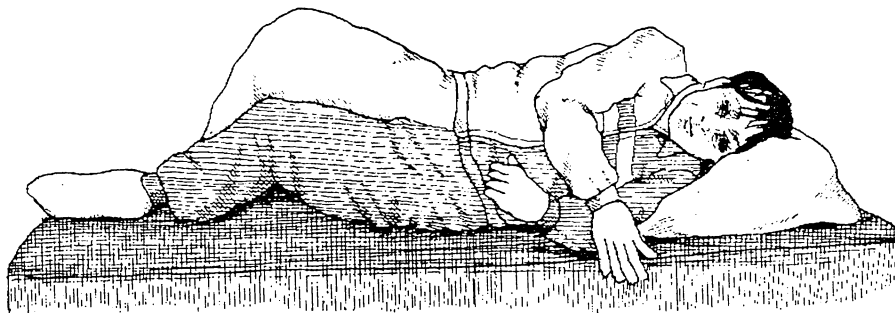


Рис. 11

- ❖ Вы не повернули голову при повороте.
- ❖ У Вас слишком мягкий матрац. Положите под него щит.
- ❖ Если самостоятельные попытки повернуться неудачны, необходима помощь Ассистента.

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента

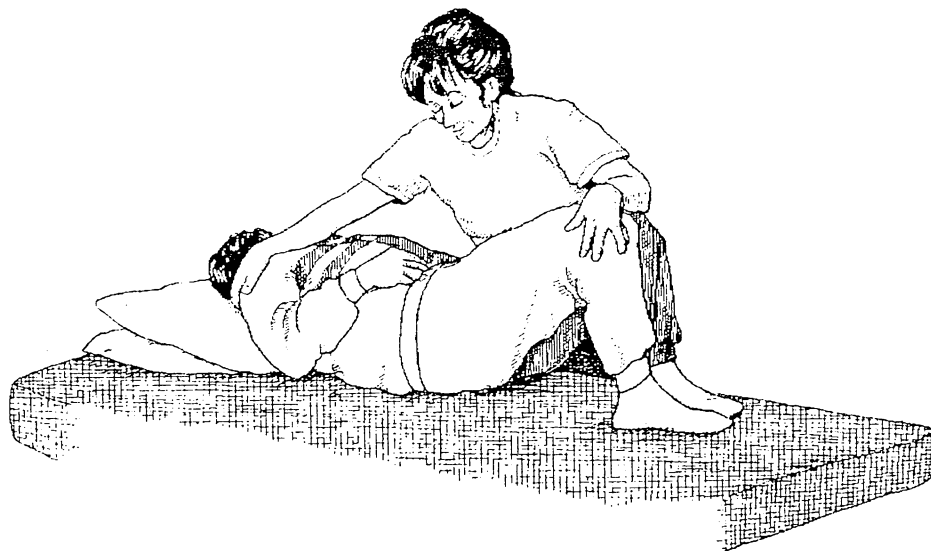


Рис. 12

Как правильно перемещаться к изголовью кровати

Перемещение к изголовью кровати сложно и многие в этой ситуации нуждаются в помощи.

САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Сядьте в кровати так, чтобы ноги были согнуты. Следите, чтобы больная рука лежала на колене, случайно не сядьте на нее и не тяните за нее.

2. Согните здоровую, а если можете, и больную ногу в колене, скользя стопами по кровати. Здоровую руку отведите немного назад и в сторону от таза (рис. 13).

3. Опираясь на здоровую руку и пятку здоровой ноги, поднимайте поочередно ягодицы, продвигаясь к изголовью кровати. Прodelайте это несколько раз, чтобы достичь желаемого положения.

Проблемы и их решение (при самостоятельных действиях)

Если Вам трудно поднимать ягодицы, тогда:

- ❖ Сильнее наклонитесь вперед.
- ❖ Согните здоровую ногу в колене.
- ❖ Сильнее обопритесь на здоровую руку.
- ❖ Если, несмотря на Вашу активность, сделать это не удастся, возможно, Вам необходима помощь Ассистента.

С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Ассистент встает около Вас с больной стороны.

2. Одной рукой он обхватывает Ваш таз, а другую руку подкладывает под бедро или ягодицу больной ноги, склонившись так, чтобы своим плечом подпирать Ваше больное плечо. Для большего удобства Ассистент может опереться ногой о кровать, как показано на рис. 13.

3. Когда Вы приподнимаетесь, Ассистент должен помочь поднимать больную сторону и служить опорой Вашему плечу, склоняясь так, чтобы Вам было легче передвигаться по кровати.



ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента

Рис. 13

Проблемы и их решение (с помощью Ассистента)

Если Вам неудобно премещаться к изголовью кровати и сидеть, это может быть по следующим причинам:

- ❖ Ассистент неудачно подложил руки под Ваши ягодицу и бедро.
- ❖ Действия Ассистента и Ваши должны быть согласованы, и перемещение должно производиться одновременно.
- ❖ Простыни должны быть заправлены без морщин и складок.
- ❖ Укрываться надо таким одеялом, чтобы оно не вызывало чувство тяжести.

Как правильно вставать с кровати через больную сторону

До инсульта Вы вставали с кровати, не задумываясь о том, как Вы это делаете. Теперь эта процедура стала сложной для Вас. Для облегчения вставания разбейте этот процесс на ряд движений. Для этого Вам надо повернуться, затем спустить ноги с кровати, а потом вставать.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВСТАВАНИЕ

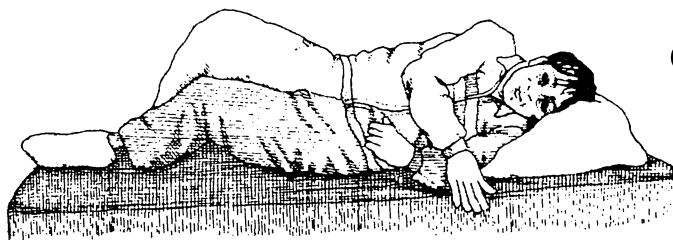
1. Согните ноги в коленях, больную ногу можно согнуть при помощи здоровой (рис. 14, *этап 1*).

2. Перевернитесь на больную сторону (см. гл. IV, с. 33).

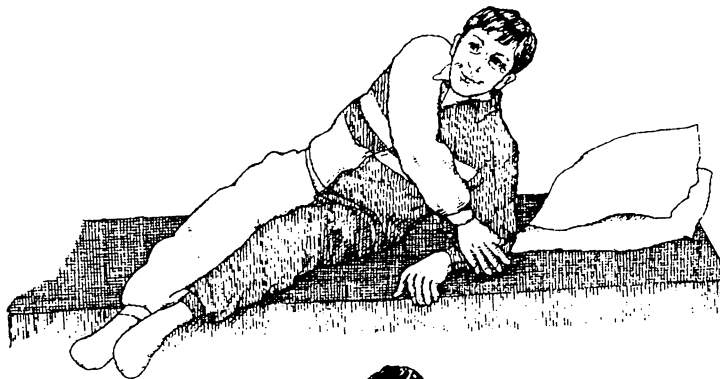
3. Спустите ноги с края кровати, при этом здоровой ногой помогайте передвинуть больную ногу (*этап 2*).

4. Перенесите и положите здоровую руку на матрац перед собой на уровне больного плеча (*этап 2*). Теперь оттолкнитесь ею и вставайте (*этап 3*).

ПРАВИЛЬНО
Самостоятельно



Этап 1



Этап 2



Этап 3

Рис. 14

ВСТАВАНИЕ С КРОВАТИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Ассистент встает с больной стороны и кладет руки на Ваше здоровое колено и плечо (рис. 15, *этап 1*). Затем он помогает Вам перевернуться на больную сторону (*этап 2*). Далее Ассистент помогает спустить ноги с кровати (*этап 3*).

2. Для того чтобы сесть, Вы должны ладонью здоровой руки опереться о матрац на уровне больного плеча. Затем, отталкиваясь здоровой рукой, поднять голову и сесть в кровати (ноги спущены).

3. Если Вам трудно проделать это самостоятельно, то Ассистент помогает Вам сесть, положив одну руку под лопатку с больной стороны, а другую — на бедро здоровой ноги (*этап 4*).

4. Ассистент **не должен держать Вас за шею** — это может привести к ее травмированию.

5. Он также **не должен тянуть Вас за больную руку**, так как это приводит к вывиху и травмированию плеча.

Проблемы и их решение

Если Вам трудно спустить ноги с кровати, это может быть по следующим причинам:

- ❖ Повернувшись на бок, Вы находитесь далеко от края кровати, поэтому сначала нужно подвинуться к ее краю.

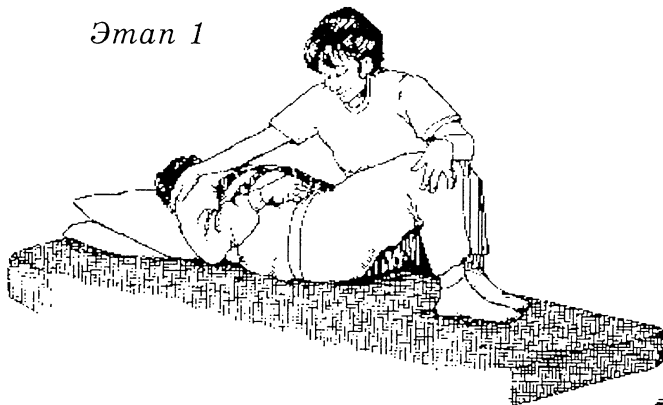
- ❖ Вы повернулись не полностью, Вам нужно лечь на бок и немного на живот для того, чтобы можно было перенести вес тела на здоровую руку.

- ❖ Вы не спустили обе ноги с края кровати.

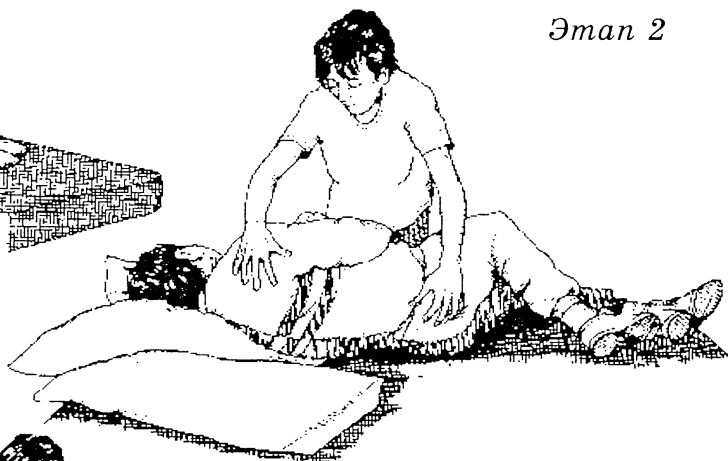
- ❖ Вы пытались повернуться и сесть самостоятельно, однако Вам была нужна помощь Ассистента.

ПРАВИЛЬНО
С помощью Ассистента

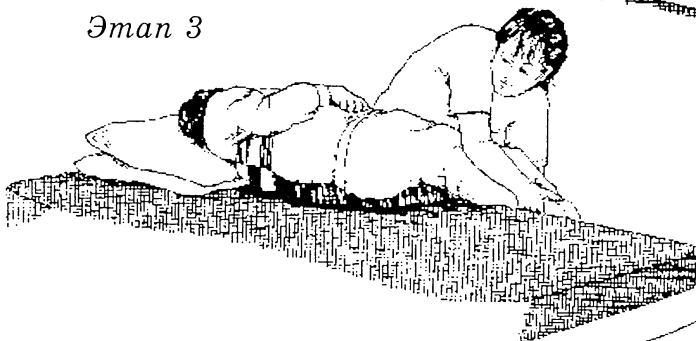
Этап 1



Этап 2



Этап 3



Этап 4

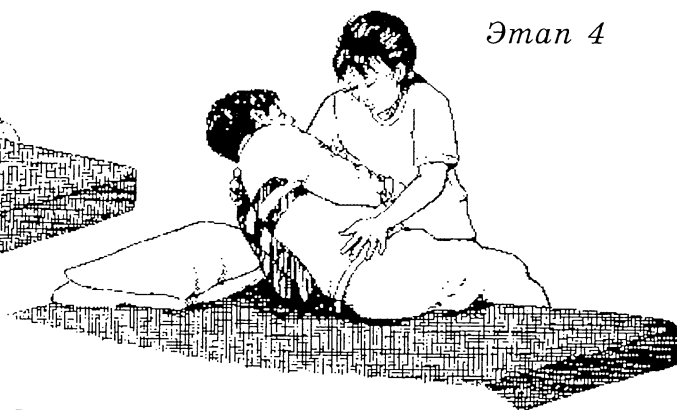


Рис. 15

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ В КРЕСЛЕ

После перенесенного инсульта зачастую сложно удерживать равновесие, поэтому, сидя в кресле, возможно, Вы наклоняетесь вперед или опираетесь на больную сторону. В этом случае удобнее сохранять равновесие в кресле с подлокотниками и высокой прямой спинкой (рис. 16). Также старайтесь чаще менять положение тела. Чтобы Вам удобно было сидеть в кресле, сделайте следующее:

1. Сидите с прямой спиной, опираясь на спинку кресла, равномерно распределяйте вес тела на обе ягодицы.

2. Прямо держите голову, не склоняя ее на одну из сторон.

3. Ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах должны быть согнуты под прямым углом. Ступни должны полностью касаться пола. Это поможет Вам правильно и удобно расположиться в кресле.

4. Если ступня больной ноги не будет опираться на пол, может развиваться стойкий спазм в ноге, она выдвинется вперед и Вы сползете с кресла (рис. 17). Чтобы этого не случилось, держите ступню ближе к ножкам кресла.

5. Ваша больная рука должна опираться на подлокотник или лежать на столике. Подушка в этом случае может быть хорошей опорой для руки. Вторую подушку подложите под спину и плечо с больной стороны (рис. 16).

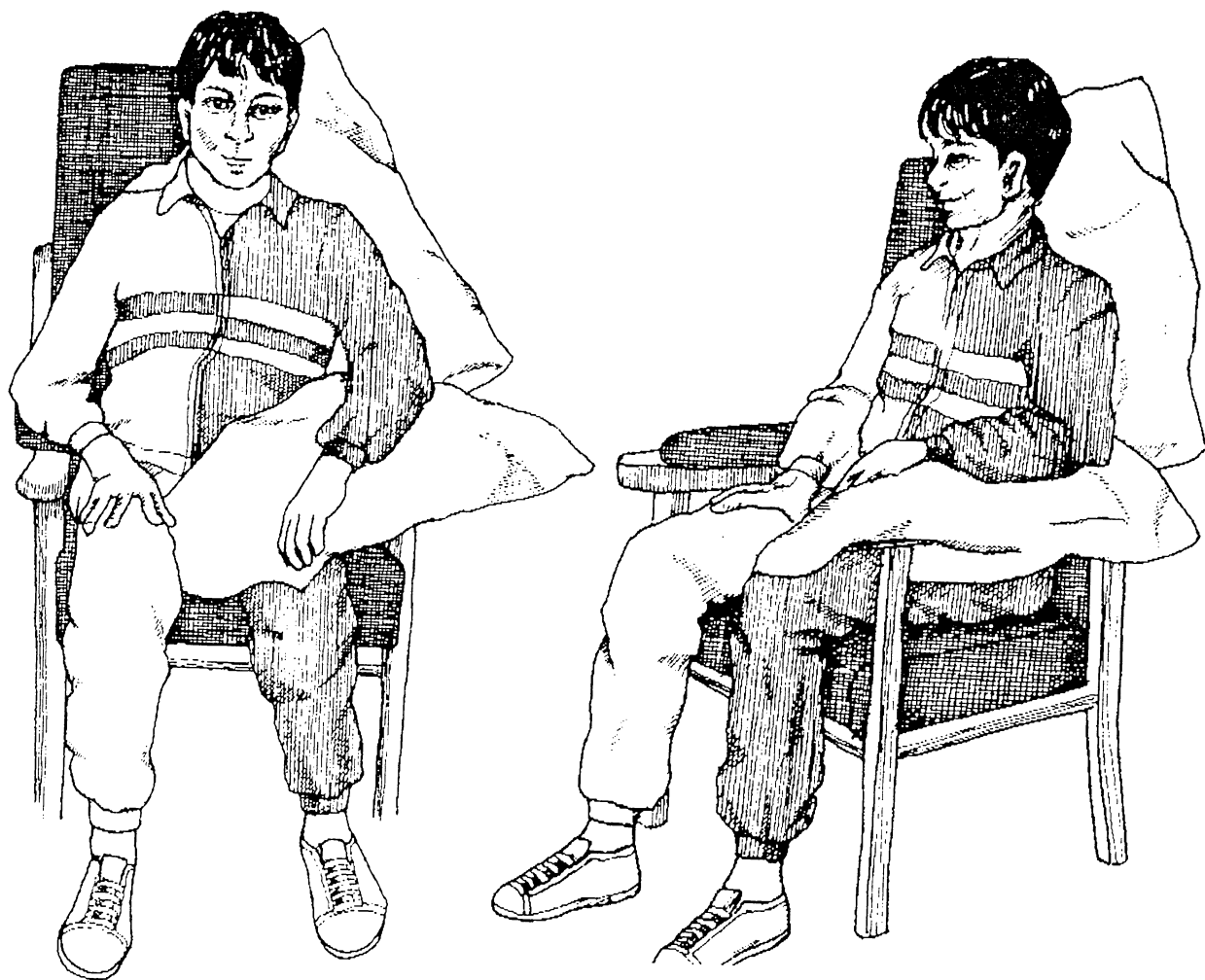


Рис. 16

НЕПРАВИЛЬНО

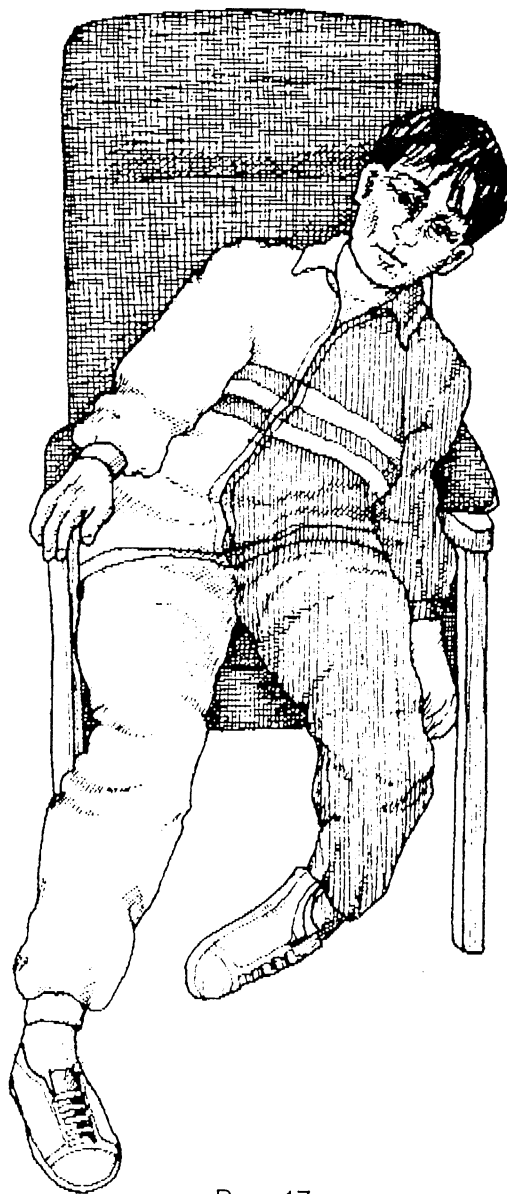


Рис. 17

Проблемы и их решение

Если Вы сидите неправильно, то можете легко сползти с кресла. Чтобы этого не случилось, следуйте следующим правилам:

- ❖ Ставьте ступни ближе к ножкам кресла так, чтобы колени образовали прямой угол.

- ❖ Кресло должно быть такой высоты, чтобы все суставы ног образовывали прямые углы. Выбрать высоту кресла Вам поможет специалист.

- ❖ Если Вы отклоняетесь на больную сторону (рис. 17), это значит, что Вы неравномерно распределили вес тела на обе ягодицы или больная рука перетягивает туловище. Чтобы этого не случилось, подложите подушки под плечо с больной стороны и подоткните их (рис. 16).

- ❖ Чтобы больная рука не упала на колено и не свесилась вниз, уложите под нее подушку на подлокотник. Следите, чтобы больная рука не оказалась зажата между коленями или подлокотником кресла и телом.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ И САДИТЬСЯ

Прежде чем Вы начнете стоять, Вам необходимо научиться вставать и садиться. Не пытайтесь вставать, опираясь на такие неустойчивые предметы, как раковина или ручка двери, — это опасно. Если Вам нужна опора, позовите Ассистента.

Как правильно вставать

Если кресло имеет подлокотники, попробуйте, вставая, опираться на них, отталкиваясь здоровой рукой. Но будьте аккуратны, так как при излишнем наклоне на здоровую сторону Вы можете потерять равновесие или опрокинуть кресло. Если так случается, лучше подлокотники в качестве опоры не использовать. Вы можете попробовать вставать с кресла не пользуясь подлокотниками. Если Вам тяжело пользоваться больной рукой, то лучше ее не использовать.

ВСТАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Сдвиньтесь на край сиденья. Поставьте ступни на пол на одну линию так, чтобы они были расставлены на ширину плеч, и слегка придвиньте их к ножкам кресла (рис. 18).

2. Наклонитесь вперед так, чтобы плечи оказались над коленями и стопами. Перенесите вес тела равномерно на обе ступни. Руки или опираются на подлокотники, или свободно свисают.

3. Оттолкнитесь от сиденья и выпрямляйтесь.

4. Удерживая равновесие, встаньте прямо, выпрямив ноги в тазобедренном и коленном суставах.



ПРАВИЛЬНО
Самостоятельно

Рис. 18

ВСТАЕМ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Способ для тех, кто может частично опираться на больную ногу.

1. Сдвиньтесь к краю сиденья, ноги поставьте на пол на ширину плеч, ступни расположите ближе к ножкам кресла.

2. Ассистент встает с больной стороны, одну руку кладет Вам между лопатками или на поясницу, вторую — на колено больной ноги.

3. В момент Вашего вставания Ассистент должен слегка подтолкнуть в вашу спину и надавить на колено, чтобы помочь выпрямить их при вставании. Все действия Ассистента являются лишь регулируемыми, он не должен пытаться своими силами, без Вашей помощи, поставить Вас на ноги (рис. 19).

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



Рис. 19

ВСТАЕМ С БО́ЛЬШЕЙ ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Способ для тех, кому трудно опираться на больную ногу.

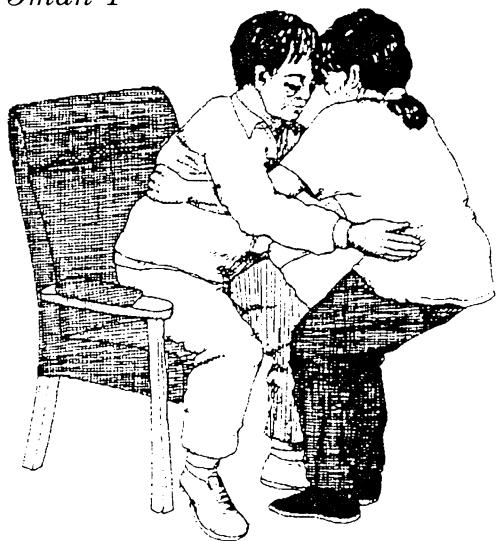
1. Сместитесь на край кресла, ступни поставьте ровно на пол на одном уровне, на ширину плеч и ближе к ножкам кресла. Ассистент встает к Вам лицом, так чтобы его ноги были напротив Вашей больной ноги для ее фиксации в нужном положении (рис. 20).

2. Положите здоровую руку на плечо Ассистента или обнимите его за талию. Больная рука может висеть совершенно свободно или, при достаточном владении, Вы также держитесь ею за талию Ассистента. Ассистент обхватывает Вас за талию или бедра.

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента

Этап 1



Этап 2

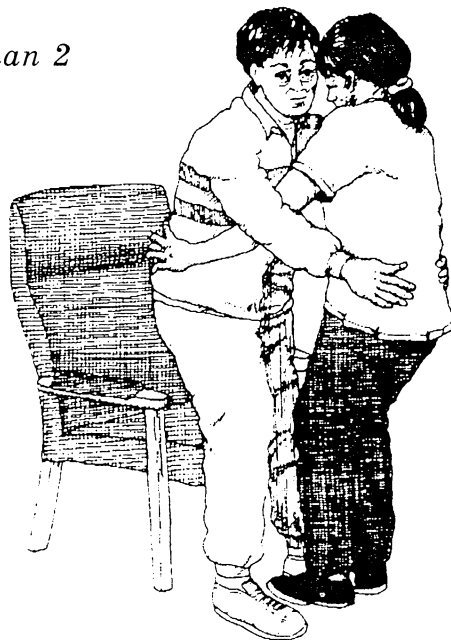


Рис. 20

3. Сильно наклонитесь вперед и вставайте. Ассистент поможет Вам перенести вес тела на ступни и поддержит больную сторону (рис. 20, *этап 1*).

4. Затем выпрямитесь и постарайтесь равномерно распределить вес тела на обе ноги. Держите равновесие (*этап 2*).

Проблемы и их решение

- ❖ Пытаясь встать, Вы не достаточно сильно наклонились вперед.
- ❖ Вы пытались делать все самостоятельно, хотя нуждались в помощи Ассистента.

Как правильно садиться

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УСАЖИВАНИЕ

1. Встаньте спиной, как можно ближе к сиденью, ступни поставьте на одну линию и придвиньте к ножкам кресла.

2. Постарайтесь взяться обеими руками за подлокотники кресла. Если не сможете, — держитесь лишь здоровой рукой, слегка наклоняясь в здоровую сторону.

3. Чтобы опуститься на сиденье, наклонитесь вперед, согните ноги в тазобедренном и коленном суставах и затем садитесь. Но не делайте этого резко, иначе можете потерять равновесие и опрокинуться. Следите за больной рукой; не садьте на нее и не прижмите ее к боковине кресла.

4. Постарайтесь как можно глубже сесть в кресло.

УСАЖИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Следите, чтобы Ассистент не поднимал Вас за подмышки. Это может вызвать боль и травмировать плечо больной руки.

1. Ассистент должен встать с больной стороны, положить руку Вам на спину между лопатками и руководить Вашими движениями.

2. При необходимости вторая рука Ассистента поддерживает колено больной ноги, регулируя Ваши движения.

Проблемы и их решение

Вы можете упасть, если:

- ❖ Вы садитесь слишком быстро или кресло стоит далеко от Вас и Вы не чувствуете края сиденья.
- ❖ Вы недостаточно сильно наклонились вперед.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАТЬ И СТОЯТЬ

Даже если Вы не можете ходить, лучше смотреть на окружающих на уровне Вашего роста, а не снизу вверх, сидя в кресле. Постарайтесь стоять минут двадцать, может быть, больше, и не отчаивайтесь, если сначала это будет всего лишь 2–3 минуты. Навык придет с практикой.

Когда человек стоит, у него напрягаются мышцы спины и ног, обеспечивая равномерное распределение веса тела. Ошибаются те, кто встает на здоровую ногу и стоит, опираясь только на нее, отчего на больной стороне мышцы не работают (не напрягаются).

Когда Вы встаете или стоите, в качестве опоры можно использовать любой устойчивый предмет, например стол. Желательно, чтобы опора находилась перед Вами, а не сбоку. Обопритесь ладонями о поверхность опоры и постарайтесь перенести вес тела равномерно на обе руки.

Если в положении стоя мышечное напряжение в больной руке или ноге нарастает, прекратите попытки и обратитесь за консультацией к специалисту.

ВСТАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО

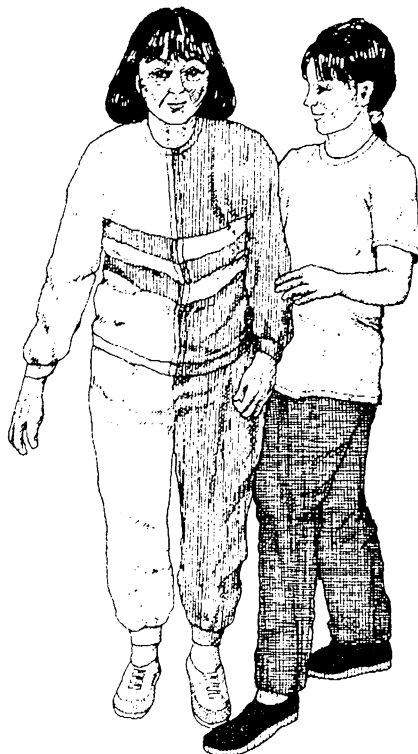
1. Встаньте как можно прямее, распределив вес тела равномерно на обе ноги, выпрямите их в коленном и тазобедренном суставах, а ягодицы подберите.

2. Поддерживайте равновесие, опираясь ладонями на стол или любую устойчивую опору, которая должна находиться на уровне вашей талии.

ВСТАЕМ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Как только убедитесь, что ноги находятся в устойчивом положении, можете вставать с помощью Ассистента.

1. Ассистент должен встать рядом с Вами с больной стороны.
2. Руки Ассистента обхватывают Вас за талию или бедра. Ступня его ноги приставлена к носку вашей больной ноги, а его колено служит опорой вашему больному колену (рис. 21).
3. Бедро Вашей больной ноги должно поддерживаться телом или рукой Ассистента, не давая ему согнуться.



ПРАВИЛЬНО
С помощью Ассистента

Рис. 21

КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ ИЗ ОДНОГО КРЕСЛА В ДРУГОЕ

Способность пересаживаться из одного кресла в другое важна для восстановления независимости. Она пригодится Вам для пересаживания в кресло-каталку, при пользовании туалетом и ванной, при посадке в автомобиль. Для этого надо последовательно выполнить три действия: встать, повернуться и сесть.

Садиться легче на здоровую сторону, но при движении в ограниченном пространстве (например, в узком коридоре, при посадке или выходе из автомобиля) бывает необходимо использовать и больную сторону. Поэтому очень важно попрактиковаться в усаживании и на больную сторону, используя инструкцию по усаживанию на здоровую сторону, но в зеркальном отображении.

Три метода пересаживания из кресла в кресло

1. Самостоятельное пересаживание — для самостоятельно встающих и способных опираться на больную ногу.

2. С небольшой помощью Ассистента — для тех, кто может опираться на больную ногу и слегка наступать на нее.

3. Исключительно с помощью Ассистента — для тех, кто не может вставать самостоятельно, без посторонней помощи.

Напомним, что при пересаживании с помощью Ассистента Вы оба должны хорошо согласовывать свои действия. Желательно, чтобы Ассистент в этом случае только руководил Вашим пересаживанием.

Во время пересаживания не обхватывайте рукой шею Ассистента, чтобы он не потерял равновесия и не получил травму шейного отдела позвоночника. В то же время важно, чтобы Ассистент не захватывал и не тянул Вас за больную руку, а также не поднимал Вас за подмышку с больной стороны, иначе может возникнуть боль и повреждения в больном плече.

От соотношения Вашего роста и роста вашего Ассистента зависит место расположения Ваших рук. Если Вы выше Ассистента, кладите руки Ассистенту на плечи; если Вы ниже Ассистента, кладите их ему на талию.

Чтобы направлять Ваши движения, Ассистент должен обхватывать Вас за талию или бедра.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПЕРЕСАЖИВАНИЕ

Способ для тех, кто может вставать самостоятельно и опираться на больную ногу.

Чтобы пересесть в другое кресло, Вам надо сначала встать, затем повернуться спиной к желаемому месту и, наконец, сесть. Если Вы плохо держите равновесие, выполняйте действия в следующей последовательности:

1. Придвиньте кресло, на которое Вы хотите пересесть, как можно ближе к себе со здоровой стороны и под прямым углом к креслу, на котором Вы сидите.

2. Переместитесь на край кресла. Стопу больной ноги поставьте на пол прямо перед собой, ближе к краю сиденья, стопу здоровой ноги поставьте ближе к дальней ножке кресла, на которое Вы пересаживаетесь.

3. Наклонитесь вперед и чуть в сторону того кресла, в которое пересаживаетесь.

4. Здоровой рукой возьмитесь за удаленный от Вас подлокотник второго кресла (рис. 22).

ПРАВИЛЬНО
Самостоятельно

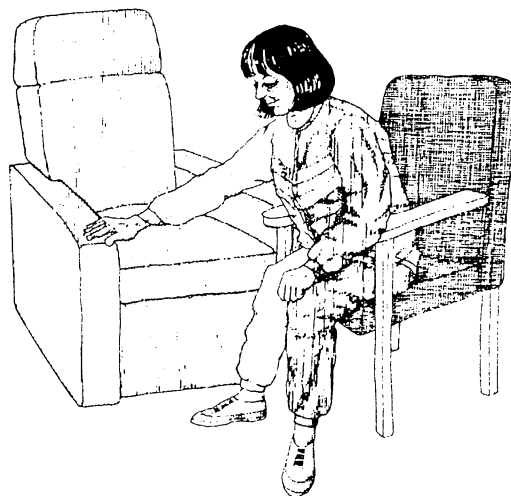


Рис. 22

5. Приподнимитесь с сиденья и перенесите вес тела на здоровую руку и здоровую ногу, повернитесь спиной к креслу, в которое намерены сесть.

6. Опускайтесь в кресло, контролируя правильность посадки, чтобы было удобно и безопасно сидеть.

Ошибки, возникающие при самостоятельном пересаживании

Если Вам сложно пересесть, то это может быть по следующим причинам:

- ❖ Кресло, на которое Вы хотите пересесть, придвинуто недостаточно близко.
- ❖ Ступня больной ноги выдвинута слишком далеко вперед.
- ❖ Вы не переместились на край сиденья.
- ❖ Вы пытались действовать самостоятельно, однако Вам нужна помощь Ассистента.

ПЕРЕСАЖИВАНИЕ С НЕБОЛЬШОЙ ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Способ для тех, кто может опираться на больную ногу и немного ходить.

Ассистент в этом случае поддерживает Вас и руководит Вашими действиями, но не должен пытаться пересадить Вас самостоятельно (рис. 23, *этап 1*).

1. Ассистент должен придвинуть кресло, на которое Вы хотите пересесть, как можно ближе к Вашему креслу и под прямым углом.

2. Ноги расставьте на ширину плеч, ступни плотно поставьте на пол и придвиньте к ножкам кресла, носки на одной линии. Ассистент встает напротив Вас. Его ноги должны упираться в колено Вашей больной ноги.

3. Положите здоровую руку на плечо или талию Ассистента, он должен обхватить Вас за талию или бедра. Ваша больная рука или свисает вдоль тела или, если Вы можете это сделать, лежит на талии Ассистента.

4. Сильно наклонитесь вперед и приподнимитесь с сиденья. Ассистент помогает Вам перенести вес тела на ноги и поддерживает больную сторону.

5. Встаньте прямо, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Держите равновесие.

6. Как только Вы делаете шаг, колено и ступня Ассистента должны поддерживать колено и ступню Вашей больной ноги. Ассистент может использовать свою ступню, чтобы передвигать Вашу больную ногу, подталкивая ее к креслу (рис. 23, *этап 1*). Иногда необходимо сделать один или несколько маленьких шагов, чтобы повернуться спиной к креслу, на которое Вы хотите сесть.

7. Оказавшись спиной к креслу, наклонитесь как следует вперед и опустайтесь в кресло так, чтобы спиной вплотную прислониться к спинке кресла. Ассистент должен присесть, чтоб проконтролировать Вашу посадку (*этап 2*).

Этап 1



ПРАВИЛЬНО
С помощью Ассистента

Этап 2



Рис. 23

Ошибки, возникающие при пересаживании с небольшой помощью Ассистента

❖ С самого начала Ваши ступни стоят не на одном уровне и слишком далеко выдвинуты вперед, а должны быть придвинуты к ножкам кресла.

❖ Собираясь встать, Вы недостаточно наклонились вперед.

❖ Ассистент стоял слишком далеко или он плохо поддерживал Вас.

❖ Ассистент недостаточно присел или слишком наклонился вперед, когда Вы вставали.

❖ Вы слишком сильно держались за Ассистента или слишком крепко ухватились за его шею, лишив его равновесия.

❖ Вы не в состоянии сделать шаг ни одной ногой и поэтому нуждаетесь в большей помощи.

ПЕРЕСАЖИВАНИЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Способ для тех, кто не может встать без посторонней помощи.

Ассистент должен проделать большую работу, используя свои силы, чтобы пересадить Вас. Если это окажется непосильным, то встанет вопрос об использовании специального оборудования по совету специалиста.

Даже если Ваш Ассистент физически сильный, ему следует быть очень осторожным, осваивая с Вами этапы пересаживания из одного кресла в другое. Вам потребуется многократно повторить движения, чтобы освоить процесс пересаживания. Если Вам не удастся выполнить пересаживание, обратитесь к специалисту по лечебной физкультуре.

При пересаживании необходимо сделать следующее:

1. Помогите Вашему Ассистенту, убедитесь, что Ваши ступни плотно стоят на полу и придвинуты к ножкам кресла, ноги расставлены на ширину плеч, носки на одной линии.

2. Сместитесь на край стула. Для этого Ассистент должен подложить свои ладони под Ваши ягодицы, и Вы, с его помощью, перекатываясь с одной ягодицы на другую, перемещаетесь на край сиденья.

3. Ассистент коленом и ступней поддерживает ступню и колено Вашей больной ноги.

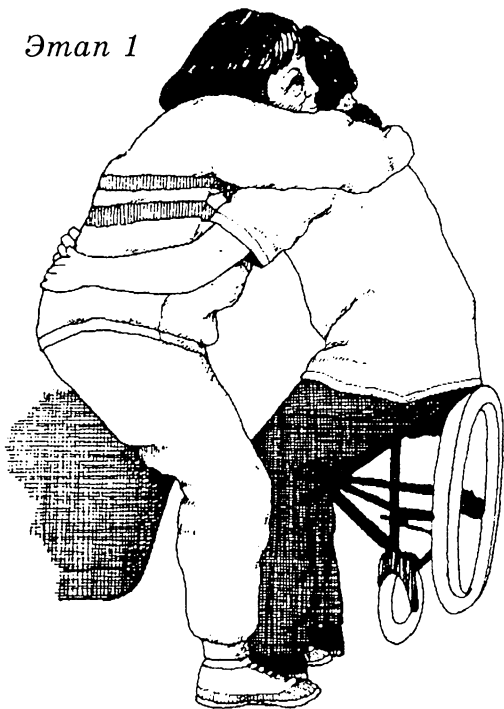
4. Положите здоровую руку на плечо Ассистента, но не обхватывайте его за шею. Если Вы ниже ростом, чем Ассистент, — обхватите его рукой за талию.

5. Затем Ассистент должен подложить ладони под Ваши ягодицы либо обхватить Вас за спину. Чем ближе к тазу будет держать Вас Ассистент, тем меньше усилий ему потребуется. Рука Ассистента должна располагаться поверх Вашей больной руки, которая свободно свисает вдоль тела, когда Вы стоите.

ПРАВИЛЬНО

Исключительно с помощью Ассистента

Этап 1



Этап 2



Рис. 24

6. Сильно наклонитесь вперед. Колени Ассистента должны прижаться к вашим коленям. Ассистенту нужно прижать Вас к себе, а потом слегка отклониться назад с согнутыми коленями, чтобы сохранить равновесие (рис. 24, *этап 1*).

7. Вставая, старайтесь распределить свой вес равномерно на обе ноги.

8. Встав на ноги, повернитесь спиной к креслу, на которое Вы пересаживаетесь.

9. Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях. Колени Ассистента должны фиксировать Ваши колени, особенно с больной стороны, чтобы предотвратить разгибание, когда Вы будете опускаться на сиденье.

10. Усаживая Вас в кресло, Ассистент должен присесть, максимально отставив таз назад, помогая Вам поглубже сесть в кресло (*этап 2*).

Ошибки, возникающие при усаживании исключительно с помощью Ассистента

❖ При неудачной попытке пересаживания внимательно изучите рисунки и инструкции, постарайтесь вместе найти ошибки в своих действиях.

❖ Еще раз просмотрите рубрики «Решение проблем» и «Пересаживание из кресла в кресло с небольшой помощью Ассистента». Попробуйте повторить вашу попытку, но сначала только вставание и усаживание; когда сможете делать это уверенно, возобновите попытки пересаживания в другое кресло.

❖ Если пересаживание окажется слишком трудным для Вас и Ассистента, следует проконсультироваться со специалистом о возможности применения специальных приспособлений.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬСЯ И СПУСКАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Трудности и проблемы, возникающие при подъеме и спуске по лестнице, ограничивают Вашу самостоятельность и независимость и могут оказаться серьезным препятствием для выхода на улицу. Попробуйте подняться и спуститься по лестнице привычным способом, т. е. ставя одну ступню на каждую ступеньку. Если Ваша больная нога недостаточно сильна, попробуйте подниматься по лестнице, опираясь на здоровую ногу и приставляя к ней больную; спускаться — опираясь на больную ногу и приставляя к ней здоровую.

Если Вам боязно спускаться лицом по ходу движения, попробуйте спускаться боком или «спиной вперед» с опорой на больную сторону.

Перемещение по лестнице должно быть простым и максимально безопасным, поэтому убедитесь, что на лестнице светло, нет плохо закрепленных ковриков и дорожек, перила и опоры прочно зафиксированы. Для Вас было бы удобнее, чтобы перила находились по обе стороны лестницы на уровне талии и продолжались дальше первой и последней ступеньки.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ

1. Поднимаясь вверх по лестнице, опирайтесь на здоровую ногу, следите, чтобы носки стоп смотрели вперед, а ступни ставились на ступеньку полностью.

2. Если Вы ходите с тростью, то, поднимаясь по лестнице, несите ее в руке, приподняв над ступеньками, а в качестве опоры используйте перила или поручни.

3. Если поручней нет, используйте для опоры трость. Держите ее здоровой рукой и ставьте на ступень одновременно с больной ногой или прежде, чем поставите больную ногу.

ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Поднимаясь вверх по лестнице, опирайтесь на здоровую ногу и следите, чтобы носки смотрели вперед, а ступни ставились на ступеньку полностью.
2. Ассистент должен стоять позади Вас с больной стороны, поддерживая одной рукой Вас за бедра, а другой рукой держась за поручни.
3. Ассистент должен только помогать Вам, направляя бедра вперед и перемещая вес тела на здоровую ногу в момент подъема на ступеньку (рис. 25).
4. Ассистент должен помочь Вам ставить ступню больной ноги на ступеньку, соблюдая правила безопасности.



ПРАВИЛЬНО
С помощью Ассистента

Рис. 25

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



Рис. 26

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ СПУСК С ЛЕСТНИЦЫ

При движении вниз по лестнице больная нога должна быть опорной. Возьмите трость в здоровую руку, опустите ее ступенькой ниже, после чего спускайте здоровую ногу.

СПУСК С ЛЕСТНИЦЫ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Когда Вы спускаетесь вниз по лестнице, больная нога должна быть опорной. Следите, чтобы носки смотрели вперед, а ступни ставились на ступеньку полностью.
2. Ассистент стоит перед Вами, одна его рука на Вашем бедре, другая на перилах.
3. Ассистент должен помогать направлять Ваши бедра вперед, когда Вы спускаетесь, и помогать перемещать вес тела на больную ногу (рис. 26).
4. Ассистент может помочь Вам поставить больную ногу на ступеньку. Он должен быть очень осторожным, потому что спускается со ступенек спиной.

Проблемы и их решение

- ❖ Необходимо, чтобы, ставя ступню Вашей больной ноги на ступеньку, Ассистент был уверен в безопасности для Вас.
- ❖ Вы не полностью ставите ступни на ступеньку.
- ❖ Возможно, Вам лучше попробовать спускаться с лестницы боком или «спиной вперед».
- ❖ Возможно, для большего удобства нужно изменить высоту перил или поручней.

Глава X

ПАДЕНИЯ

У людей, перенесших инсульт, падения чаще всего возникают из-за неустойчивого равновесия, однако они могут быть и оттого, что после инсульта ухудшается зрение или человек забывает, что он парализован. Падения редко приводят к серьезным повреждениям, но Вам, может быть, будет сложно самостоятельно подняться.

Это относится к тем людям, у которых не сохранен контроль за больной стороной. Если Вы упали, или Вам очень больно, или попытки подняться самостоятельно кончились неудачей, — не рискуйте и не травмируйте себя, лучше позовите кого-нибудь на помощь. При подозрении на травму вызывайте скорую помощь или врача.

Хорошо, если специалисты научили Вас, каким образом удобнее и легче подниматься. Если же Вы еще не обучены этому, прочтите эту главу несколько раз и постарайтесь запомнить.

ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ

Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы прийти в себя. Если есть кто-то поблизости, позовите на помощь. Проверьте нет ли травмы, обращая особое внимание на больную сторону.

Если Вы не испытываете сильную боль и хорошо управляете больной стороной, — попытайтесь подняться.

Для того чтобы подняться, Вам надо последовательно выполнить следующие действия: перекачивание, усаживание, подтягивание вперед за какую-нибудь опору и вставание.

Если после нескольких попыток Вы не смогли сесть и подняться с пола самостоятельно или с чьей-либо помощью, или подъем причиняет Вам боль, вызывайте скорую помощь или врача.

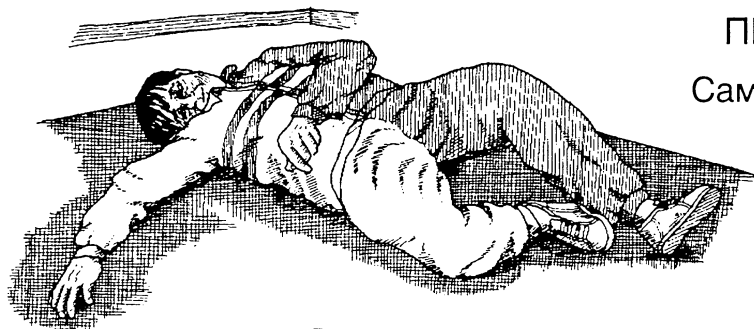
Как правильно поворачиваться на здоровую сторону из положения лежа на спине

(Также см. гл. IV)

САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Положите свою больную руку на туловище. Для этого ладонь здоровой руки положите на плечевой сустав с больной стороны и, осторожно спускаясь по наружной поверхности вдоль плеча и предплечья, передвиньте больную руку на грудь и живот. Важно при этом не поднимать больную руку. Затем поверните голову и плечевой пояс на здоровую сторону.

2. Согните оба колена (иногда больную ногу можно согнуть и перенести с помощью здоровой ноги). Здоровую руку отведите от тела (рис. 27) и пере-катитесь на здоровую сторону.



ПРАВИЛЬНО
Самостоятельно

Рис. 27

С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Ассистент должен сесть на колени с Вашей больной стороны, положить одну руку на больную ягодицу, а другую руку на больную лопатку (рис. 28).

2. Запомните, Вас нельзя тянуть за больную руку! Ассистент должен помочь Вам перекатиться, толкая Вас на здоровую сторону.

Проблемы и их решение

Если Вам сложно повернуться, сделайте следующее:

- ❖ Перед началом перекатывания обязательно согните ноги в коленях (особенно больную) и положите больную руку на туловище.
- ❖ Вам необходима помощь Ассистента.

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



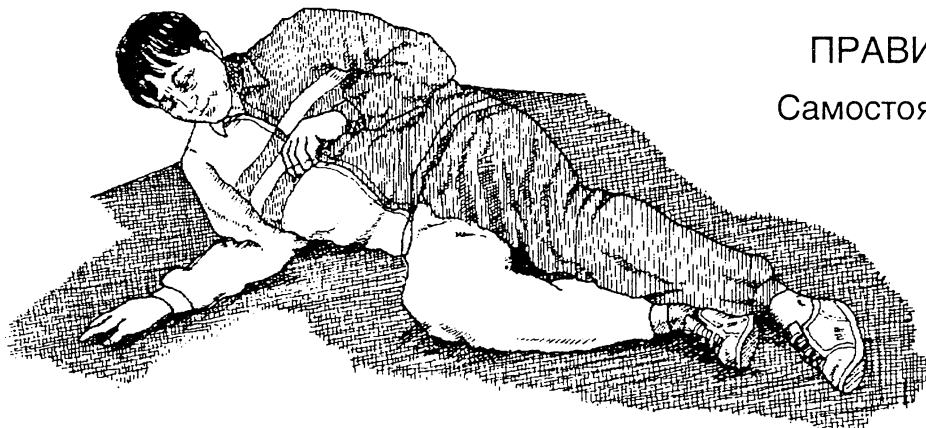
Рис. 28

КАК ПРАВИЛЬНО УСАЖИВАТЬСЯ

Теперь, когда Вы легли на здоровую сторону, попытайтесь из этой позиции сесть. Даже если Вы не сможете самостоятельно встать и пойти после падения, сидя, Вы уже не будете чувствовать себя таким беспомощным.

САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Подтяните колени ближе к груди.
2. Отведите здоровую руку в сторону, на уровень здорового плеча, и согните ее в локте так, чтобы пальцы были направлены вверх.
3. Упритесь локтем здоровой руки в пол, оттолкнитесь достаточно сильно, опираясь на предплечье и ладонь, и сядьте боком. Это положение называется «полусидя на боку», но для многих это может быть трудно и неудобно (рис. 29).
4. Если в этом положении Вам приходится оставаться долго, выпрямите ноги в более удобное положение.



ПРАВИЛЬНО
Самостоятельно

Рис. 29

С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Следуйте инструкциям для *самостоятельного усаживания*. Ассистент при этом будет помогать Вам следующим образом:

1. Ассистент встает на колени за Вашей спиной, одну руку кладет Вам между лопаток или на основание шеи, но не на шею, а другую руку на большое бедро, помогая Вам отталкиваться.

2. Если Вам нужно передохнуть в этом положении, Ассистент поможет Вам выпрямить колени. Ассистент может также служить Вам опорой при сидении (рис. 30) или он может подложить под Вашу спину перевернутый стул.

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



Рис. 30

Проблемы и их решение (с помощью Ассистента)

❖ Если сидеть с согнутыми коленями Вам неудобно, выпрямите их сами или с помощью Ассистента. Когда Вы перемещаетесь в положение сидя, Вам может понадобиться помощь.

❖ Вы можете в качестве опоры при положении сидя использовать Ассистента.

Как правильно вставать с помощью опоры

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

Если Вы находитесь в положении «полусидя на боку» (см. рис. 29), чтобы помочь себе встать, Вы можете взяться за какой-нибудь устойчивый предмет. Эта опора должна быть очень прочной и устойчивой, чтобы не опрокинулась. Наиболее удобны для этого кровать, обеденный стол, диван или ступеньки. Такой опорой не могут быть двери, так как они раскачиваются, или легкие предметы обстановки, которые могут опрокинуться.

Существует несколько приемов перемещения по полу: на ягодицах, толчками, ползком.

Все они требуют больших усилий и удобны для перемещения только на небольшие расстояния.

Как правильно передвигаться на ягодицах

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Сядьте с вытянутыми вперед ногами.
2. Перенесите вес тела на здоровую половину, больное бедро передвиньте назад.
3. Теперь переместите вес тела на больное бедро, а здоровое бедро передвиньте назад. Повторите эти действия несколько раз.
4. Ассистент может помочь Вам передвигаться, поочередно приподнимая Ваши бедра. Для этого ему надо встать рядом с Вами с больной стороны и подложить руки под Ваше больное бедро (рис. 31).

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента

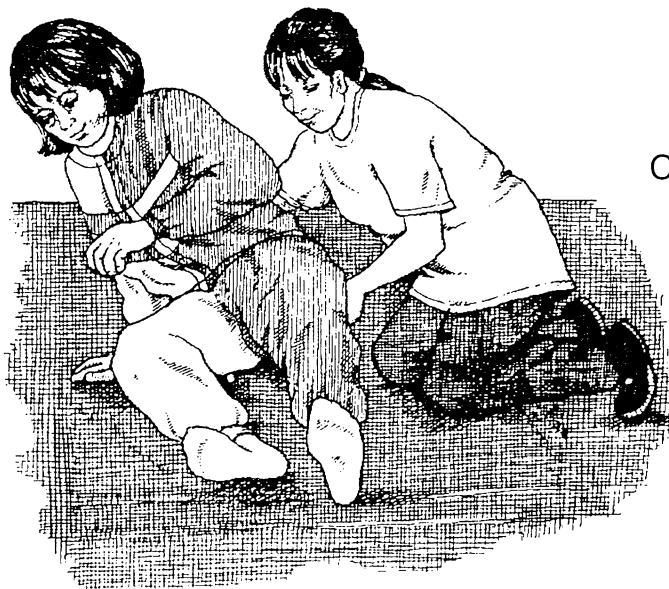


Рис. 31

Как правильно передвигаться толчками

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Сядьте с вытянутыми вперед ногами.
2. Согните здоровую ногу, а здоровой рукой обопритесь в пол позади и сбоку от бедра.
3. Опираясь на здоровую руку, нагнитесь вперед и оттолкнитесь здоровой пяткой или обеими пятками, поднимая ягодицы, и продвигайтесь назад сантиметр за сантиметром.
4. Ассистент может помочь Вам передвигаться, подталкивая Ваш таз назад. Для этого ему надо встать на колени рядом с Вами с больной стороны и подложить одну руку Вам под больное бедро, а другой обхватить Ваши ягодицы (рис. 32).



ПРАВИЛЬНО
С помощью Ассистента

Рис. 32

Как правильно передвигаться на четвереньках

Это самый легкий способ передвижения, если Вы можете опираться на больную руку, но он возможен даже тогда, когда Вы не в состоянии это делать. Важно при движении на четвереньках не забывать следить за больной ногой.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



Рис. 33

1. Примите положение «полусидя на боку» (см. рис. 29).

2. Затем, опираясь на здоровую руку и бедро, сильно оттолкнитесь и, оторвав от пола таз, повернитесь спиной вверх.

3. Теперь встаньте на колени и на одну или, если можете, обе руки в положение «на четвереньках».

4. Ассистент помогает Вам переместиться из позиции «полусидя на боку» в положение «на четвереньках», держа Вас за таз (рис. 33).

5. Начинайте ползти, выполняя следующие действия: здоровая рука — больная нога, здоровая нога — больная рука.

6. Ассистент может направлять движение Вашей больной ноги и поддерживать больное бедро при передвижении ползком вперед.

Как правильно подниматься с пола, используя мебель

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Примите положение «стоя на четвереньках» или на коленях перед каким-нибудь предметом мебели (см. «Как правильно передвигаться на четвереньках»).

2. Расположите стул (или другой устойчивый предмет мебели) сиденьем перед собой и слегка придвиньте его к здоровой стороне тела.

3. Обопритесь на сиденье предплечьями обеих рук.

4. Согните здоровую ногу в колене под прямым углом и поставьте ее так, чтобы ступня полностью стояла на полу. В этот момент опорой будет служить больная нога.

5. Наклоняясь вперед, оттолкнитесь здоровой ногой так, чтобы встать на обе ступни, при этом руки остаются на мебели (рис. 34).

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента

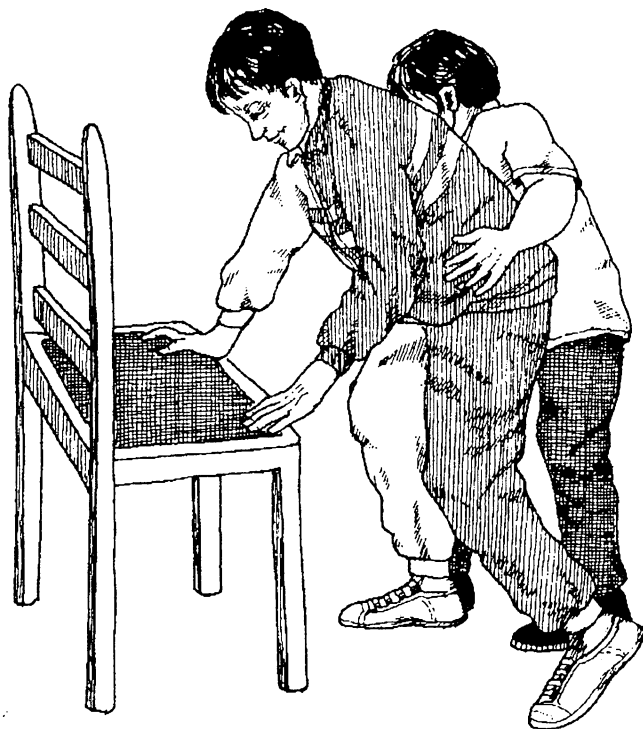


Рис. 34

6. Сделайте поворот и сядьте, опираясь здоровой рукой на мебель. Если Вы не сможете встать сразу, сначала раскачайтесь телом, а затем поднимитесь и, повернувшись, садитесь на стул.

7. Ассистент может помочь Вам перемещать здоровую ногу вперед, контролируя движения бедер, пока Вы поднимаетесь, и поддерживать Вас, когда Вы встаете (рис. 34 и 35).

ПРАВИЛЬНО

С помощью Ассистента



Рис. 35

Как правильно подниматься с пола, используя ступени

Если Вы упали около лестницы, Вы можете встать с помощью ступенек.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ АССИСТЕНТА

1. Начните из положения сидя (действуйте по рекомендациям, данным ранее в этой главе).
2. Повернитесь и передвигайтесь, пока Ваша спина не упрется в первую ступеньку.
3. Здоровую ногу согните в колене, а здоровую руку положите на первую ступеньку.
4. Опираясь здоровой ногой и рукой, поднимите и перенесите ягодицы на первую ступеньку.
5. Повторяйте эти движения, не отрывая ступни от пола, до тех пор, пока не окажетесь на высоте, позволяющей Вам встать. Если есть перила или поручни, постарайтесь, по возможности, ухватиться и подтянуться с их помощью. Это достаточно трудный способ, и большинству людей нужна помощь Ассистента.
6. Ассистент помогает Вам, встав на колени с Вашей больной стороны и контролируя движения Ваших бедер, пока Вы перемещаетесь вверх по ступеням, «спиной вперед» или лицом к Ассистенту.

Проблемы и их решение

❖ Встать с пола очень сложно, и многие, перенесшие инсульт, самостоятельно встать не могут и нуждаются в помощи Ассистента. Если это не удастся, советуем вызвать скорую помощь, не подвергая себя риску получить травму.

❖ Возможно, потребуется переоборудовать дом, чтобы свести к минимуму риск повреждений при падениях. Необходимые советы даст специалист.

РАЗДЕЛ 3

ДОПОЛНЕНИЯ

Глава XI

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

Многим людям после инсульта трудно ходить. Может оказаться, что Вы не способны удерживать вес тела на больной ноге или Вы боитесь, что из-за этого упадете.

Если Вы сталкиваетесь с такими трудностями, не отчаивайтесь, что ходите не так быстро, как бы Вам хотелось. Старайтесь использовать больную сторону, поскольку известно, что чем больше ее используют, тем меньше хромают и быстрее могут ходить. Это относится не ко всем. Некоторые замечают, что они хромают меньше, когда ходят медленно. Другие предпочитают, чтобы их поддерживали во время ходьбы, несмотря на то, что при этом хромают сильнее. Каждый решает индивидуально, как ему ходить. Можно поступать так или иначе.

Удобнее ходить в обуви на низком каблуке — это обеспечивает бо́льшую устойчивость. Дома Вы должны быть уверены, что ни обо что не споткнетесь, т. е. в доме не должно быть незакрепленных ковров, проводов; дом должен быть хорошо освещен, чтобы видеть, куда вы ступаете.

Важно поддерживать навык ходьбы, чтобы не терять уверенность в себе. Ходить надо каждый день, хотя бы по коридору или по саду. Сначала Вам может потребоваться сопровождение. Не расстраивайтесь, если после нагрузки у Вас появится легкая одышка. Со временем увидите, что с каждым разом Вы можете ходить все дольше и прогулка дается Вам все легче.

Если Вам трудно одолевать ступеньки, поребрики, переходить дорогу, посоветуйтесь со специалистом (см. гл. IX *«Как правильно подниматься и спускаться по лестнице»*).

Средства, помогающие при ходьбе

Две трети людей, перенесших инсульт, при ходьбе нуждаются в трости, костыле, ходунках, трехопорных или четырехопорных тростях, считая, что с ними легче ходить.

Вспомогательные средства помогают переносить вес тела на больную сторону, создавая поддержку и уверенность. Тем не менее, некоторые предпочитают справляться без вспомогательных средств, считая, что силы, потраченные на их освоение, замедлят процесс восстановления двигательных функций.

Если Вы решили воспользоваться средствами для ходьбы, то их высота должна доходить до уровня ваших запястий, когда Вы стоите с опущенными по швам руками. Плохо подобранные по высоте приспособления могут нарушить ваше равновесие.

Резиновые и армированные наконечники на костылях и тростях предотвращают скольжение по полу. Следует регулярно заменять их по мере износа. Их можно приобрести в аптеке или у специалистов.

Существует большое разнообразие вспомогательных средств для ходьбы.

ТРОСТЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ

Трость чаще всего используется как вспомогательное средство. Держать ее следует в здоровой руке и ставить вперед, если ходьбу начинаете с больной ноги. Удобнее пользоваться тростью с изогнутой рукояткой, чем с рукояткой в виде круглого набалдашника.

ТРЕХОПОРНЫЕ И ЧЕТЫРЕХОПОРНЫЕ ТРОСТИ

Это трости, имеющие внизу три или четыре ножки, что придает им бóльшую опору. Они удобны при чрезмерных наклонах, когда Вы стоите на больной ноге. Но многие считают, что выраженные наклоны мешают сохранить равновесие, вынуждая опираться на здоровую ногу. Некоторые считают эти приспособления неуклюжими и громоздкими, усиливающими хромоту, замедляющими ходьбу, из-за чего не все специалисты рекомендуют их.

ХОДУНКИ

Ходунки бывают на колесах и без колес. Ходунки на колесах называют роляторами, без колес — зиммерами. На них можно достаточно сильно опираться, но чтобы поднимать или толкать их, необходима работа обеими руками. Из-за этого многие пациенты считают их неудобными.

БОТИНКИ И ШИНИРОВАНИЕ ЛОДЫЖЕК

Если ступня больной ноги провисает при ходьбе или носок ноги цепляется за землю, могут помочь ботинки с высокими голенищами, поддерживающими лодыжки, или шинирование лодыжек. Тем не менее, специалист должен показать Вам упражнения, которые помогут Вам предотвратить опускание стопы, а также порекомендует удобную обувь или шинирование лодыжек.

КРЕСЛА-КАТАЛКИ, АВТОМОБИЛИ, УПРАВЛЕНИЕ

КРЕСЛА-КАТАЛКИ

Если Вы не можете ходить или ходить Вам слишком трудно, то, может быть, наибольшую независимость и подвижность даст Вам кресло-каталка (рис. 36).

Получить его Вы сможете от службы социального обеспечения при содействии и консультации лечащего врача. Коляски бывают различными, а какая нужна конкретно Вам, должен определить врач. Ручные кресла-каталки приводятся в движение самим владельцем или Ассистентом.

Если Вы намерены пользоваться креслом-каталкой самостоятельно, то у него должны быть колеса таких размеров, чтобы Вы легко могли до них дотянуться. Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по использованию кресла-каталки и мерами безопасности.



Рис. 36

УСАЖИВАНИЕ И ВЫСАЖИВАНИЕ ИЗ АВТОМОБИЛЯ

Автомобиль удобнее припарковывать не у самой обочины, а несколько поодаль, это позволит Вам садиться и высаживаться из машины, не преодолевая такое препятствие, как край тротуара, т. е. вы проделаете все это на проезжей части дороги.

Удобнее садиться на переднее сиденье для пассажира, максимально отодвинув его назад (рис. 37), и принимать полулежачее положение. Использование ремней безопасности обязательно не только по правилам дорожного движения, но и для поддержания вашего равновесия.

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ

Многие после инсульта могут вернуться к вождению автомобиля, но только после консультации специалиста. Существует буклет «Управление автомобилем после инсульта». В нем подробно рассказано о том, как вернуться к вождению автомобиля после инсульта.



Рис. 37

ОБ АССОЦИАЦИИ ИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ

<STROKE ASSOCIATION>

Ежегодно около 100 тысяч человек переносят инсульт впервые, из них только 10 % — люди немолодого возраста. Инсульт — самая частая причина нетрудоспособности: 350 тысяч человек поражаются одномоментно. Ассоциация располагает телефонными службами помощи, печатными изданиями и благотворительными средствами, распространяемыми через информационные центры.

Общественная служба помощи объединяет 4000 добровольцев, которые участвуют в реабилитации и улучшении общения больных, потерявших способность говорить, читать, писать.

Наша новая общественная служба «Семейная поддержка» предлагает эмоциональную поддержку одиноким пациентам и советы семьям, в которых есть перенесшие инсульт. К ассоциации примкнуло 400 клубов инсультных больных.

Ассоциация финансирует научные разработки о причинах, профилактике, диагностике и лечении инсульта, а также программы по реабилитации больных.

Наша цель — публичная информация, способствующая снижению риска инсульта. Мы работаем совместно с политиками, закупщиками, поставщиками из системы здравоохранения для улучшения и расширения услуг для инсультных больных. Ассоциация финансируется благотворительными взносами.

«Общество больных, перенесших инсульт»

В большинстве экономически развитых стран действует стройная система специализированной ангионеврологической помощи — от первых часов заболевания до отдаленных последствий и вторичной профилактики инсульта. Во многих странах кроме государственных структур заботу о пациентах берут на себя общественные организации. Общеввропейское согласительное совещание по вопросам инсульта под эгидой ВОЗ (Швеция, 1995) в числе прочих важных задач рекомендовало местным органам здравоохранения всячески поддерживать их деятельность. В крупных городах России существует сравнительно отлаженная работа неврологических отделений стационаров, но она способна обеспечить специализированную помощь только на раннем этапе развития заболевания. После выписки пациенты получают лишь минимальную помощь на дому и вынуждены бороться с заболеванием своими силами и рассчитывать в основном только на поддержку родственников.

Желание помочь больным, перенесшим инсульт, легло в основу создания в Санкт-Петербурге общественной организации «Общество больных, перенесших инсульт». Значительное влияние при этом оказал опыт британской организации «Stroke Assotiation», благодаря деятельности которой увидела свет эта книга. Британские коллеги готовы оказать поддержку санкт-петербургскому объединению. Наша организация некоммерческая, поэтому мы можем рассчитывать лишь на частные пожертвования, спонсорскую поддержку, доходы от благотворительной деятельности, гуманитарную помощь, использование предоставленных законодательными актами налоговых льгот. Кроме того, значительный интерес для Общества представляет реализация совместных проектов как с государственными, так и другими, коммерческими и некоммерческими, организациями в нашей стране и за рубежом.

Большинство людей плохо представляют, что такое инсульт, каковы его причины и последствия, и интересоваться этими вопросами начинают довольно поздно, обычно после встречи с грозным недугом. Поэтому одной из основных задач Общества является популяризация знаний об инсульте. Эта работа уже начата (публикации в журнале «Мир медицины» за 1998–1999 гг., и, выпущенный совместно с Центром медицинской профилактики Комитета по здравоохранению, тематический номер газеты «Домашний доктор»). Планируется издание серии популярных брошюр, содержащих информацию об инсульте, сведения по профилактике сосудистых заболеваний головного мозга, советы больным и их родственникам, ответы на наиболее часто задаваемые вопросы. Планируется создание консультационных центров (в том числе и телефонных), клубов больных, центров по обучению родственников необходимым навыкам по уходу за больным. Здесь можно будет обмениваться опытом, получить необходимую информацию и советы специалистов по улучшению качества жизни пострадавших от инсульта. Деятельность клубов будет направлена на активизацию досуга больных, способных передвигаться, создание возможностей их участия в различных мероприятиях (например, спортивных), оказание психологической поддержки, решение социально-бытовых проблем.

Всю информацию о деятельности Санкт-Петербургского «Общества больных, перенесших инсульт» можно получить по телефону (812) 510-93-48 по четвергам.