

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«ПЫТЬ-ЯХСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
БУ «Пыть-Яхский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

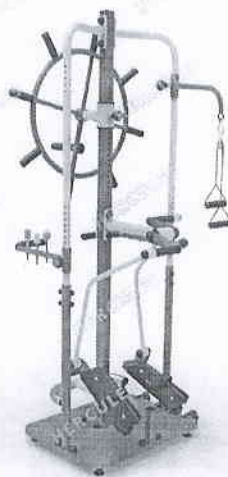
Протокол № 1 от 27.07.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БУ  
«Пыть-Яхский комплексный  
центр социального  
обслуживания  
населения»



И.Д. Андреева  
2023 год

Реабилитационный тренажер  
для восстановления после инсульта «КАПИТАН»  
для граждан пожилого возраста и инвалидов  
(программа по эксплуатации)



Составитель:  
Саранчук Н.М., специалист по социальной реабилитации  
отделения социальной реабилитации и абилитации  
граждан пожилого возраста и инвалидов

г. Пыть-Ях  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во всем мире ежегодно происходит свыше 6 миллионов инсультов, из них около 450 тысяч – в России. Возрастная градация заболеваемости инсультов четко прослеживается – после 55 лет его риск значительно повышается и каждые последующие 10 лет удваивается. Согласно статистике Национальной Ассоциации по борьбе с инсультом, последствия острых нарушений мозгового кровообращения занимают первое место в мире среди причин первичной инвалидности - 31% людей, перенесших инсульт, нуждаются в посторонней помощи для ухода за собой, 20% не могут самостоятельно передвигаться.

Выполняя задачи по восстановлению нарушенных функций жизнедеятельности, улучшению качества жизни и увеличению периода активного долголетия граждан пожилого возраста в рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография», БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения» успешно внедряет новые формы и средства социальной реабилитации граждан, перенесших инсульт. Так, с 2022 года в учреждении реализуется технология постинсультной социальной реабилитации с применением Реабилитационного тренажера для восстановления после инсульта «Капитан» (далее – тренажер «Капитан»).

## СОДЕРЖАНИЕ

Тренажер «Капитан» предназначен в период восстановления для пожилых людей и инвалидов. Разрабатывает проводимость мышц рук, ног, а также мелкой моторики пальцев рук. Включает в себя несколько мини тренажеров:

- Блок 1. Развитие мелкой моторики пальцев рук, разработки кистей.
- Блок 2. Развитие проводимости мышц одной руки или двух рук .
- Блок 3. Развитие проводимости мышц ног и рук в положении сидя и стоя.

Тренажер КАПИТАН предназначен для решения восстановительных задач. Позволяет настроить его с учетом роста пациента, а также с учетом сложности восстановления - для занятий в положении сидя и стоя. Рама тренажера позволяет изменять высоту тренажеров для удобного выполнения упражнений, большинство упражнений, возможно, выполнять из положения сидя. Занятия на тренажере возможны как самостоятельно, так при поддержке ассистента. Методика восстановления должна проводиться после консультации со специалистом.

### **Целевая группа:**

Граждане пожилого возраста и инвалиды.

### **Цель программы:**

способствовать повышению эффективности социальной реабилитации и восстановлению утраченных сенсомоторных функций организма получателей социальных услуг на занятиях оккупационной терапии с помощью тренажера «Капитан».

### **Задачи программы:**

1. частичное восстановление двигательных функций рук и ног;
2. тренировка координации движений; тренировка устойчивости;
3. создание дозированной кардионагрузки.

### **Ожидаемый результат:**

- улучшение гибкости и подвижности суставов, чувствительности;
- улучшение кровообращения, восстановление деятельности поврежденных конечностей;
- облегчение восприятия, улучшение когнитивной функции;
- восстановление элементарных бытовых, технических и интеллектуальных навыков, улучшение мелкой моторики.

### **Комплекс занятий на тренажере «Капитан»**

#### **1. Упражнение с веревочным противовесом.**

Веревочный противовес; предназначен для улучшения движений верхних конечностей. Упражнения возможно выполнять из исходного положения сидя лицом к тренажеру, а когда будет достаточная сила в ногах занятия можно проводить стоя. Возьмите ручки противовеса обеими руками и сохранной рукой плавно поднимайте руку с измененной двигательной функцией. Выполняйте максимально возможное для вас количество повторений. Не выполняйте упражнение через боль. При выполнении упражнения стоя появляется дополнительная возможность тренировки вертикальной устойчивости, так как жесткая опора отсутствует, и, работая с веревочной конструкцией, необходимо постоянно контролировать свое равновесие, чтобы не упасть. Выполняйте упражнение стоя в присутствии инструктора.

#### **2. Упражнение со штурвалом двумя руками.**

Штурвал предназначен для улучшения движений верхних конечностей. Упражнения возможно выполнять из исходного положения, сидя лицом к тренажеру. Когда будет достаточная сила в ногах, занятия проводите стоя. Возьмите ручки; штурвала; обеими руками и сохранной рукой плавно поднимайте руку с измененной двигательной функцией. Повторяйте упражнение с максимально возможной амплитудой максимальное количество раз. Избегайте болевых ощущений в плечевом суставе.

#### **3. Упражнение со штурвалом одной рукой.**

Возьмитесь рукой с измененной двигательной функцией за ручку перпендикулярно расположенную к штурвалу и совершайте вращательные движения. За счет изменения расстояния крепления ручки ближе к центру штурвала или отдаления от центра изменяется усилие, прикладываемое для вращения. Усилие и амплитуда - индивидуальная величина, увеличивайте их по мере увеличения силы и подвижности в руке.

#### **4. Упражнение с поручнем. Подъём на носочки.**

Поручень используется как опора во время выполнения упражнений для тренировки мышц ног и устойчивости. Исходное положение стоя лицом к тренажеру, положив руки на поручень. Старайтесь встать на носочки и удерживаться на них некоторое время. Повторяйте это упражнение максимальное количество раз. Это упражнение не должно вызывать болевых ощущений. Не переживайте если сразу не будет получаться. Положительный результат увидите после нескольких тренировок. Не сдавайтесь перед неудачей, занимайтесь.

#### **5. Упражнение с поручнем. Приседания.**

Упражнение следует начинать выполнять, когда вы сможете уверенно стоять. Чтобы избежать падений, воспользуйтесь помощью инструктора. Исходное положение стоя лицом к тренажеру, положив руки на поручень. Старайтесь выполнить

приседание, сначала не полностью. По мере тренировки мышц ног старайтесь приседать ниже. Следите, чтобы ноги были расположены параллельно друг другу и перпендикулярно к тренажеру. Повторяйте это упражнение максимальное количество раз. Это упражнение не должно вызывать болевых ощущений. Не переживайте если сразу не будет получаться. Положительный результат увидите после нескольких тренировок. Это упражнение поможет вам бороться со скованностью мышц ноги.

#### **6. Упражнение с блоком «Ступенька».**

Ступенька предназначена для тренировки двигательной функции в ноге. Исходное положение, стоя лицом к тренажеру положив руки на поручень. Попеременно поднимайте ноги на ступеньку. Высоту подбирайте индивидуально, насколько сможете поднять ногу. Постепенно перемещайте ступеньку ввѣрх при помощи фиксатора. Нет необходимости поднимать ногу выше 30-40 сантиметров от пола.

#### **7. Упражнение с блоком «Болты».**

Блок «Болты» предназначен для тренировки мелких точных движений пальцев руки. Упражнение выполняется стоя или сидя. Пальцами руки с измененной двигательной функцией старайтесь максимально вкрутить все; болты; по очереди. Затем болты выкручивайте в обратном порядке.

#### **8. Упражнение с блоком «Мячики».**

Блок «Мячики» предназначен для тренировки координации движений. Упражнение выполняется стоя или сидя. Поочередно захватывайте мячики кистью руки с измененной двигательной функцией. Для выполнения этого упражнения от вас потребуется терпение и сноровка. Мячики свободно закреплены на веревке, будут раскачиваться и улетать. Сконцентрируйтесь и спокойно старайтесь их поймать. С каждым повторением упражнения должно получаться лучше. Мячики заставляют работать органы координации движений, это способствует их тренировке.

#### **9. Упражнение с блоком «Манупед» сидя.**

Предназначен для тренировки движений в руках и ногах. Исходное положение сидя лицом к тренажеру. Положите руки на ручки, ноги поставьте на педали. Крутите ручки манупеда руками и одновременно нажимайте на педали, заставляя конструкцию совершать вращательные движения. Старайтесь, чтобы рука не соскальзывала с ручки. Ноги должны располагаться параллельно друг друга, не допускайте отведения колена ноги с измененной двигательной функцией в сторону. Выполняйте упражнение с помощью инструктора, увеличивайте количество повторов и улучшайте правильность его выполнения.

#### **10. Упражнение с блоком «Манупед» стоя.**

Исходное положение, стоя лицом к тренажеру положите руки на ручки. Крутите ручки манупеда руками, заставляя конструкцию совершать вращательные движения. Старайтесь, чтобы рука не соскальзывала с ручки. Упражнение направлено на тренировку движения в руках. Увеличивайте количество повторов и улучшайте правильность выполнения упражнения.