

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение системы тренировок пальцев рук
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление последствий травм суставов пальцев кисти рук
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Кинезотерапия как метод реабилитации 3. Положительные сторона метода 4. Рекомендации для занятий в домашних условиях 5. Комплекс простых и эффективных домашних упражнений 6. Системы тренировки пальцев рук и мозга 7. Упражнения для кистей рук и пальцев 8. В чем польза гимнастики для пальцев
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Мищенко Марина Валерьевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 3, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Согласно данным всемирной статистики отечественных и зарубежных авторов, продолжает сохраняться глобальная тенденция - рост «травматической эпидемии».

Это обусловлено факторами технотизации промышленного производства, увеличением количества пользователей автомобильного транспорта, ростом дорожно-транспортного и бытового травматизма населения.

Травмы и ортопедические заболевания продолжают влиять на показатели здоровья населения, определяется ростом их распространенности, увеличением доли неблагоприятных социальных последствий - временной и стойкой утраты трудоспособности (инвалидности).

Социальные последствия травм и заболеваний костно-мышечной системы значительны как в экономическом, так и в медико-демографическом плане из-за веса патологии, длительности реабилитационного периода, высокой частоты выхода на инвалидность, больших затрат на лечение.

Рука, в силу специфики своей функции как орган труда, тонких координированных движений, открытой части человеческого тела достаточно часто подвергается различным травмам.

Еще в XIX столетии Н. И. Пирогов говорил о том, что «нет ни одной части тела, в которой повреждения были бы так бесконечно разнообразны по виду, степени повреждений и последствий, как рука и нижняя часть предплечья».

Наиболее частыми осложнениями травм верхних конечностей являются посттравматические контрактуры суставов, среди которых ведущее место занимают функциональные контрактуры, приводящие к инвалидности. Наибольшие трудности реабилитации вызывают контрактуры вследствие полиструктурных повреждений верхней конечности с поражением нервов, сухожилий, сосудов и костей.

Этапное и дозированное увеличение нагрузки в процессе физической реабилитации позволяет восстановить физиологическую амплитуду движений и предотвратить формирование контрактур и вегетодистрофических осложнений.

Последствия повреждений суставов пальцев кисти отличаются большим многообразием клинико-функциональных характеристик и требуют индивидуального подхода к определению показаний и выбора способа реабилитации.

Комплексный подход к восстановительной реабилитации последствий травм суставов пальцев кисти, позволяет оптимизировать эффективность восстановления и достичь положительных результатов.

Ранняя дозированная функциональная нагрузка на суставы пальцев кисти позволит улучшить функциональные результаты.

Целью восстановительного периода является восстановление или компенсация функции поврежденной верхней конечности, его задача - увеличение объема пассивных и активных движений, восстановление мышечного тонуса конечности.

2. Кинезотерапия как метод реабилитации

Задачи кинезотерапии - определяются периодом восстановительного лечения. В рамках предоперационной подготовки кинезотерапия назначается для общеукрепляющего и общестимулирующего влияния на организм.

По выражению В.Н. Блохина [1973], "нет такой другой части двигательного аппарата, где функциональное лечение было бы столь необходимым и эффективным, как кисть. Во многих случаях оно определяет результат лечения".

Формы проведения двигательной терапии:

- блоковая механотерапия,
- пассивные и активные упражнения,
- тренажёрная гимнастика, трудотерапия.

Общие принципы физических нагрузок:

- индивидуализация и дозировке физических упражнений;
- системность воздействия и их последовательности;
- регулярность и длительность применения физических упражнений;
- увеличение физической нагрузки в процессе восстановления;
- разнообразие и новизна в подборе и применении упражнений.

Применяется активная гимнастика для всех сегментов обеих верхних конечностей без нагрузки на оперированную кисть, а также пассивная гимнастика.

Использование

- активных движений, как наиболее полноценных, являющихся естественным биологическим стимулятором нервно-мышечной системы.
- пассивные движения следует расценивать как дополнительный фактор.

Следует помнить о том, что возникновение болей во время проведения физкультуры служит сигналом к прекращению занятия и пересмотру характера и величины физической нагрузки.

Упражнения должны быть предусмотрены не только для кисти, но и для мышц плечевого пояса, плеча, предплечья, от функционального состояния которых в большой степени зависит функция кисти.

Используются также блоковая механотерапия и гидрокинезотерапия. Индивидуальная гимнастика назначается 2-3 раза в день по 25-30 мин.

Следует, как правило, применять облегченные исходные положения, обеспечить устойчивую опору всему предплечью.

Занятиям гимнастикой предшествует массаж кисти.

В комплекс упражнений включаются занятия для адаптации кисти к выполнению бытовых и производственных нагрузок: лепка из пластилина, упражнения с мозаикой, на стендах с застегиванием и расстегиванием пуговиц, молний, кнопок, упражнения с включением и выключением штепселей, выключателей, открыванием кранов и т. д.

3. Положительные стороны метода

- Глубокая физиологичность и адекватность гимнастических упражнений;
- Широкий диапазон воздействия физических упражнений обеспечивается привлечением всех уровней ЦНС, эндокринных и гуморальных факторов;
- Отсутствие отрицательного побочного действия гимнастических упражнений при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятий;
- Возможность длительного применения физических упражнений, которые не имеют ограничений, переходя в профилактическое воздействие;
- Формирование нового динамического стереотипа, что реактивно устраняет или ослабляет патологический стереотип. В нормальном стереотипе преобладает моторика - в его восстановлении.

Основные и наиболее общие принципы применения ФК как метода реабилитации:

- целеустремленность методики ФК, обусловлена конкретным функциональным дефицитом в двигательной, чувствительной, вегетативно - трофической сферах, сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности;
- дифференциация методик ФК в зависимости от типологии и выразительности функционального дефицита;
- адекватность нагрузки ФК индивидуальным возможностям человека, оцениваемым по общему состоянию с целью достижения тренирующего эффекта;
- своевременность применения методик ФК на раннем этапе заболевания или послеоперационного периода с целью максимального использования сохранных функций для восстановления нарушенных, а также для наиболее эффективного и быстрого приспособления при невозможности полного устранения функционального дефицита.

Последовательность стимуляции активных действий путем расширения средств ФК, возрастания тренировочных нагрузок и воздействия, тренирующий на определенные функции и на весь организм человека.

Функционально оправдана скомбинированность применения различных средств ФК в зависимости от периода заболевания, функционального дефицита, его выразительности, прогноза восстановления функций и присоединения осложнений (контрактуры, боли, трофические нарушения и др.), а также от этапа реабилитации человека;

- комплексность применения методик ФК в сочетании с другими методами: медикаментозной терапии, ортопедическими мероприятиями, физиотерапией и др.

4. Рекомендации для занятий в домашних условиях

Последствия перенесенного нарушения мозгового кровообращения кардинально меняют привычки и жизнь человека, но шансы на восстановление функций организма есть.

В первую очередь, упражнения физиотерапии должны затронуть кисти рук. Это нужно, даже если последствия инсульта не коснулись двигательной активности рук непосредственно, поскольку занятия гимнастикой для развития мелкой моторики стимулируют мозговую активность.

Восстановление работы кистей рук — процесс долгий и кропотливый. Они заключаются в выполнении домашних упражнений, направленных на облегчение состояния при типичных осложнениях инсульта, которые проявляются в следующих симптомах:

непроизвольных мышечных сокращениях — спастике; параличе; контрактуре; атрофии; нарушениях в системе кровообращения.

Начальные упражнения для восстановления работы кистей рук

Сложность в проработке рук и кистей заключается в их недостаточной повседневной двигательной активности.

- Восстанавливающие упражнения могут быть активными и пассивными.
- К технике пассивного тренинга относится массаж.
- Темп, интенсивность и длительность массирования нужно подбирать индивидуально. Хорошо, если во время выполнения массажа человек будет стараться осознать, какая мышца прорабатывается в данную минуту.
- Ощущению работы собственных мышц также необходимо учиться, и это умение будет полезным на этапе активной разработки мускулатуры кисти.
- Впоследствии осознанное отношение к работе мускулатуры для человека, перенесшего инсульт, должно стать привычкой.
- Это нужно для лучшего владения своим телом. После того, как человек начнет полностью ощущать свою конечность, можно приступать к шевелению пальцами и их разработке посредством выполнения определенных упражнений.
- После тренировки фаланг пальцев можно переходить к мышцам плечевого пояса, которые отвечают за поднятие рук.

При возникновении спастики для облегчения состояния придерживаются важных рекомендаций:

- положение пострадавшей верхней конечности должно постоянно изменяться;
- домашние упражнения для восстановления двигательной функции необходимо делать как можно чаще;
- температура в помещении или хотя бы вокруг проблемной конечности должна быть достаточно высокой, но комфортной, поскольку холод провоцирует спастичность;
- к холоду нужно начинать привыкать постепенно и осторожно;
- упражнения должны быть направлены на максимальное растяжение мышц;
- при выполнении массажа должны преобладать поглаживающие движения.

5. Комплекс простых и эффективных домашних упражнений

Эти упражнения здоровому человеку могут показаться слишком простыми, но для тех, кто перенес инсульт, они могут быть настолько трудными, что справиться с ними в одиночку могут не все.

В большинстве случаев реабилитации требуется посторонняя помощь для выполнения тренировочных движений.

Следующие домашние упражнения для рук нужно выполнять часто и терпеливо:

- Начинать проработку пострадавшей руки и кисти нужно с растирания каждого пальца в течение 20 секунд.
- Лежа на спине, положить ладонь на грудь и поочередно разводить и приподнимать каждый палец, затем перевернуть ладонь запястьем вверх и повторить упражнение.
- В том же исходном положении, что и в предыдущем упражнении, поочередно поднимать по одному пальцу и стараться делать ими круговые движения. Таким образом прекрасно развивается мелкая моторика, что очень благоприятно сказывается на процессе постинсультной реабилитации.
- Необходимо стараться сжимать и разжимать пальцы больной руки в кулак. Желательно, чтобы перед сжатием пальцев присутствовал элемент их растопыривания.
- Для выполнения следующего упражнения нужно сцепить кисти обеих рук в замок и из этого положения поднимать и шевелить каждым пальцем поочередно.
- Делать удары пальцем в воздух, соединяя большой палец с каждым пальцем кисти попеременно.
- Для развития мелкой моторики также эффективны упражнения с массажным мячиком или кольцом, которые нужно сжимать, перекладывать из руки в руку или массировать ими поверхность ладони.
- Сборка кубика Рубика и сортировка мелких разнородных предметов развивает не только мышцы руки, но и мозговую активность.
- Для разработки плечевого сустава и профилактики болей в нем необходимо в положении лежа вытянуть руку в сторону и, держа ее прямо и на одном уровне с корпусом, наложить на ладонь лангетку и прибинтовать ее к руке в районе запястья и предплечья.
- Чтобы рука оставалась в таком положении, можно ненадолго сверху положить груз весом до 500 грамм.

6. Системы тренировки пальцев рук и мозга

Американский музыкант и преподаватель музыки

Грег Ирвин разработал подробный комплекс фитнеса для пальцев.

Интерес к этой теме возник у Грега во время его учебы в музыкальном колледже. Чтобы добиться успехов в музыке, помимо развития обязательных навыков: слухового, интеллектуального и ментального (возможности прекрасно чувствовать гармонию, мелодию и ритм), чрезвычайно важен еще и физический аспект – сила, ловкость и координация рук и пальцев музыканта.

Заинтересовавшись этим, Грег начал добавлять к своим обычным занятиям на инструменте гимнастику для пальцев и кистей рук. И через некоторое время получил очень хорошие результаты. Упражнения Грега Ирвина развивают силу, быстроту, координацию и независимость кисти и каждого из пальцев.

При этом развивается тандем пальцы - мозг, где мозг тренируется не меньше чем руки. Занятия помогают держать руки в хорошей физической форме и являются профилактикой перенапряжений и болезней кистей, что важно для тех, чья работа связана с руками, например, профессиональных музыкантов и хирургов, художников, массажистов.

Упражнения очень активно развивают и тренируют самые слабые и плохо развитые мышцы наших рук и пальцев – мышцы-разгибатели. Система занятий Грега Ирвина включает упражнения от самых простых, разогревающих, до более сложных.

Система Йосиро Цуцуми.

Японец Йосиро Цуцуми в детстве был настолько слаб здоровьем, что врачи отмеряли ему срок жизни до 30 лет. Однако Йосиро не сдавался, сам стал врачом, изучал восточные практики и, в конечном счете, разработал оригинальную методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями с прикладным применением системы меридианов и расположенных на них активных точек, разработанной в восточной медицине.

В его системе есть упражнения, которые можно назвать основными. Они направлены на пробуждение в человеке психической и физической энергии, которая помогает быть более устойчивым в стрессовых ситуациях.

Упражнения Йосиро Цуцуми соединяют в себе гимнастику для пальцев, массаж ладоней и тыльных сторон рук при помощи орехов или шариков, дыхательную гимнастику.

Упражнений много и самых разнообразных, найти их описание легко. Одно из самых эффективных и простых, перекачивание двух орехов или шариков внутри ладони, попеременно подталкивая шарики пальцами.

Гимнастика для пальцев (Шиацу)

Гибкость и подвижность пальцев свидетельствует о состоянии внутренних органов.

Причём каждый палец отвечает за определенные органы.

В японской лечебной системе шиацу большое значение придается массажу пальцев.

Видный эксперт шиацу Н. Текухиро считает, что эластичные и сильные пальцы благотворно сказываются на всем организме. Чем более тонкую работу выполняют они, тем активнее протекают мыслительные процессы в голове.

- Так, регулярные физические упражнения (сгибание-разгибание) и массаж — первого пальца — улучшает деятельность головного мозга;
— второго — желудка;
— третьего — кишечника;
— четвертого — печени;
— пятого — сердца.

Не случайно, у людей страдающих сердечными болезнями, слабые мизинцы. Иногда они так слабы, что человек с трудом сгибает и разгибает их. Поэтому очень полезно массировать мизинцы сердечным больным. Кстати, прекрасной гимнастикой для пальцев является перебирание четок.

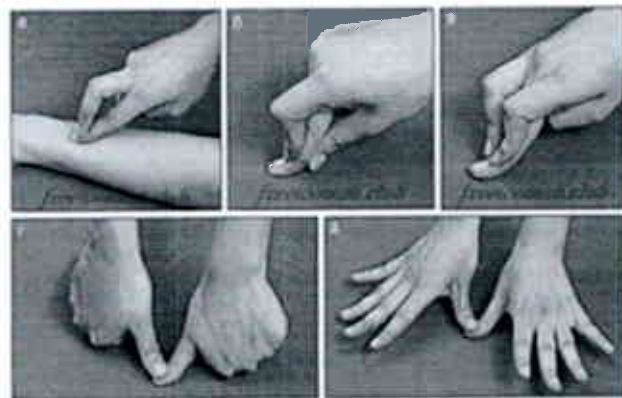
В индийской йоге для лечения пальцами есть особые лечебные позиции.

Они называются хасты и позволяют целенаправленно лечить и приводить в норму внутренние органы.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снятия напряжения после стресса.

Делаем хасту «пересчитывание пальцев».

Для этого поставьте руки ладонями друг к другу на небольшом расстоянии. Затем поочередно загибайте пальцы и одновременно делайте круговые движения кистями рук «от себя».



7. Упражнения для кистей рук и пальцев

Как и в любом спорте, в фитнесе для пальцев существует разминка, начальный уровень и уровень продвинутый. Постепенно тренируясь, можно прийти до невероятно ловкого владения своими пальцами и существенно повысить быстроту реакций и память.

1. Самое простое упражнение – можно растирать одну руку о другую, меняя хват так, чтобы сначала левая рука была сверху, потому правая. Выполнение такого упражнения уже за пару минут активизирует кровообращение во всем теле, обостряет внимание и работу мозга. Упражнение можно выполнять как разминку во время длительной работы за компьютером, например.

2. Еще один вариант - подушечками большого пальца вы поочередно нажимаете на все пальцы, начиная с мизинца и до указательного, потом в обратном порядке. Делайте это одновременно двумя руками, постепенно наращивая темп. Это упражнение настраивает оба полушария мозга на согласованную работу.

3. Поочередно надавливаем большим пальцем на основание каждого из пальцев. Делаем одновременно двумя руками.

4.левой рукой делаем кулак, кисть направлена в нашу сторону, правая рука формирует стрелку, направленную в сторону кулака, ладонь развернута к нам. Дальше меняем руки, кулак делаем из правой руки, а стрелку – из левой. Постепенно увеличиваем скорость.

5. Для массажа всей поверхности ладони можно быстро покатаить ребристый карандаш между ладонями, это упражнение оживляет внимание, снимает усталость, активизирует работу мозга.

6. Сжимаем и разжимаем пальцы, но левая рука выбрасывает пальцы веером, растопыренные, а правая при раскрытии делает из ладони стрелку. Потом меняем руки. Важно, чтобы руки выбрасывали пальцы из кулачков разными фигурами. Ладони смотрят на нас. Пробуем и попеременный вариант, чередуя фигуры на руках.

7. Поставьте кисти рук ладонями вверх, соединяя их в районе мизинца и ребер ладони. Сгибайте и разгибайте все пальцы обеих рук последовательно, так, чтобы образовалась волна.

8. В чем польза гимнастики для пальцев?

Наверное, в мире существует не слишком много гимнастических упражнений, которые не имеют возрастных ограничений. Гимнастика для пальцев – один из таких видов физической нагрузки.

- ✓ **Мелкая моторика** – это скоординированные действия пальцев и кистей рук. Выполнять мелкие, точные движения у человека получается за счет того, что мозг активно координирует работу разных систем организма: мышечной, нервной, костной, зрительной.

Доказано, что от того, насколько развита мелкая моторика, зависят такие функции мозга, как речь и память. Разминая пальцы, мы стимулируем мозг к ревизии нейронных связей в области коры, что активизирует волевые функции, способность к целенаправленной деятельности.

- ✓ **Попеременная работа правой и левой рукой** улучшают связи между двумя полушариями мозга, повышают скорость реакции. Массаж рук и пальцев стимулирует работу внутренних органов и кровообращение во всем теле.

