

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ

Άσκηση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο

*Ένας οδηγός για τα άτομα με
εγκεφαλικό επεισόδιο και τις
οικογένειές τους*

MARGOT ANDREW MHSC (HONS), PG DIP REHAB, DIP PT

MARGARET HOESSLY MHSC (HONS), INT DIP PT (BOSTON), QSM

KATE HEDGES MHSC, DIP PT, ADVANCED BOBATH CLINICIAN

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ:

ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗ ΚΡΑΤΣΙΟΥ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ MSc

Αυτό το βιβλίο χρηματοδοτήθηκε με τη βοήθεια του AH Somerville Foundation, που ιδρύθηκε από τον Archie Somerville μετά το εγκεφαλικό του. Οι συγγραφείς θα ήθελαν να ευχαριστήσουν το Ίδρυμα και όλους όσων οι χρήσιμες προτάσεις τους περιλαμβάνονται στο κείμενο. Ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στην Hannah Blair για τα πρωτότυπα σχέδιά της, τον Todd Wilson για τη γραφιστική και τον Carmel Williams για τη σύνταξη.

Είχαμε πολλά χρόνια εμπειρίας φυσιοθεραπείας και το περιεχόμενο του βιβλίου έχει εξεταστεί όχι μόνο από άτομα που είχαν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά και από διάφορους ιατρικούς ειδικούς. Ελπίζουμε ότι αυτό το βιβλίο παρέχει πρακτικές και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την άσκηση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν έχετε συγκεκριμένες απορίες, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας, άλλους επαγγελματίες υγείας ή το Ίδρυμα
Stroke: www.stroke.org.nz

**MARGOT ANDREW, MARGARET HOESSLY & KATE
HEDGES**

Μάιος 2017

Πρόλογος

Με περίπου 65.000 επιζώντες από εγκεφαλικό επεισόδιο στη Νέα Ζηλανδία, οι περισσότερες οικογένειες έχουν ή θα προσβληθούν από εγκεφαλικό επεισόδιο, με τουλάχιστον ένα μέλος να πάσχει από αυτό.

Και ενώ τα αποτελέσματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου είναι τόσο μεταβλητά και αδιάκριτα όσο ο αριθμός εκείνων που υποφέρουν από αυτά, η αποτελεσματική φροντίδα μετά το εγκεφαλικό είναι βασική για την αξιοποίηση της μέγιστης δυναμικής ανάρρωσης.

Όταν η μητέρα μου, που ήταν σε φόρμα, δραστήρια και σε εγρήγορση υπέστη ένα καταστροφικό εγκεφαλικό επεισόδιο στην ηλικία των 96 ετών, η οικογένειά μας βρήκε αποθαρρυντική τη μετάβαση από τη σχετική ασφάλεια του νοσοκομειακού περιβάλλοντος και του δικτύου των συστημάτων υποστήριξής της. Όπως έχουν ανακαλύψει άλλοι πριν από εμάς, πολύ συχνά, η ζωή μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια αντιφατική, συγκεχυμένη και εκφοβιστική προοπτική. Όπως κι εμείς, πολλοί άλλοι αγωνίζονται να κάνουν τη μετάβαση στις νέες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Σε αυτό το σημείο εμφανίστηκε το Ίδρυμα Stroke Foundation. Με μια έννοια ενήργησαν ως σύμβουλοι μας, που συντόνισαν τις υπηρεσίες, μας έμαθαν για τις επιλογές μας και εξασφάλισαν τη συνέχιση της θεραπείας της μητέρας μου μετά την επιστροφή της στο σπίτι. Και εδώ είναι που αυτό το νέο βιβλίο θα είναι τόσο χρήσιμο και αποτελεσματικό.

Ο οδηγός σας για την άσκηση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, σε παραγωγή των Margot Andrew, Margaret Hoessly και Kate Hedges είναι ένα πολύτιμο βιβλίο που αντιμετωπίζει με ευαισθησία αυτές τις ευπάθειες και εξυπηρετεί τις απαντήσεις με εστιασμένο, οικονομικό και κατανοητό στυλ. Πραγματικά αισιόδοξη, αυτή η ευπρόσδεκτη και πολύ απαραίτητη πηγή, είναι ένας πρακτικός οδηγός για όλους όσοι επηρεάζονται άμεσα ή έμμεσα από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο οδηγός καλύπτει τόσο γενικές όσο και ειδικές ασκήσεις.

Περιγράφει δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν μεμονωμένα ή με βοήθεια. Οι οδηγίες είναι απλές και σαφείς.

Το κείμενο συμπληρώνεται τέλεια από τις πρακτικές και εύκολες να ακολουθηθούν εικόνες, που καλύπτουν από καθημερινές λειτουργίες - όπως μετακίνηση από ένα κρεβάτι σε αναπηρικό καροτσάκι, ανάβαση σκάλας ή έγερση μετά από μια πτώση- μέχρι πιο συγκεκριμένες ασκήσεις που εστιάζουν στην ενδυνάμωση συγκεκριμένων τμημάτων του σώματος.

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μοναδικό. Οι ανάγκες κάθε ατόμου είναι διαφορετικές. Αυτός ο νέος οδηγός είναι μια πολύ απαραίτητη εργαλειοθήκη πρακτικών και εύκολα ακολουθούμενων συστημάτων άσκησης, που έπρεπε να δημιουργηθεί από καιρό, για όσους αναρρώνουν από εγκεφαλικό επεισόδιο, καθώς και τις οικογένειες και τους οποίους τους υποστηρίζουν στο ταξίδι τους για να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Συγχαίρω τους συγγραφείς που αναγνώρισαν αυτό το έντονο κενό στη βιβλιοθήκη αυτοβοήθειας και το συμπλήρωσαν με έναν τόσο εξαιρετικό, ευανάγνωστο και πρακτικό οδηγό.

- **Ο ΕΠΙΤ. ΔΙΚΑΣΤΗΣ SIMON MOORE**
Δικαστής του High Court of NZ

«Έπαθα εγκεφαλικό όταν ήμουν 29 ετών και εύχομαι να υπήρχε τότε αυτό το βιβλίο για να με βοηθήσει να ανακτήσω τη δύναμή μου. Η γυναίκα μου, η Λούσι και εγώ δοκιμάσαμε κάθε άσκηση σε αυτό το βιβλίο και βρήκαμε τις εικόνες και τις εξηγήσεις πρακτικές και εύκολες στο να τις ακολουθήσεις. Αυτό το βιβλίο είναι το θεμέλιο για την ανάρρωσή σας. Εάν ακολουθήσετε αυτές τις ασκήσεις θα έχετε τα εργαλεία να ενδυναμώσετε τόσο το σώμα σας όσο και την αυτοπεποίθησή σας. »

- **MICHAEL LINANE**
Καλλιτέχνης

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η απόκτηση αυτοπεποίθησης ξεκινά στο σπίτι	9
---	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Δραστηριότητες και ασκήσεις στο σπίτι

1. Επιπτώσεις ενός Εγκεφαλικού.....	14
2. Δραστηριότητες και άσκηση στο σπίτι	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Καθημερινές δραστηριότητες

3. Ένας οδηγός για τις εικόνες.....	18
4. Πώς να υποστηρίξετε την αδύναμή σας πλευρά.....	20
- Καθισμένος	
- Ξαπλωμένος	
5. Επιμήκυνση των μυών	21
6. Γύρισμα στο πλάι πάνω στο κρεβάτι.....	23
7. Μετακίνηση από το ξάπλωμα στο κάθισμα στην άκρη του κρεβατιού	24
8. Μετακίνηση από το κάθισμα στην άκρη του κρεβατιού στο ξάπλωμα	25
- Χωρίς βοήθεια	
- Με βοήθεια	
9. Πώς να ισορροπήσετε ενώ κάθεστε	26
10. Ασκήσεις σε καθιστή θέση	28
11. Πώς να σηκωθείτε από ένα κρεβάτι ή καρέκλα.....	29
- Χωρίς βοήθεια	
- Με βοήθεια	
12. Μετακίνηση από κρεβάτι σε αναπηρική καρέκλα ή σκαμπό.....	30
13. Μετακίνηση μέσα και έξω από το αυτοκίνητο	30
14. Σήκωμα μετά από πτώση	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ασκήσεις για δύναμη και έλεγχο

15. Για να βοηθήσετε την επιστροφή της κίνησης στο μπράτσο και στο χέρι	36
16. Για να ενδυναμώσετε τους μύες της πλάτης και της κοιλιάς σας	41
17. Για να ενδυναμώσετε το ισχίο σας.....	42
18. Για να ενδυναμώσετε το γόνατό σας	44
19. Για να ενδυναμώσετε την ποδοκνημική σας.....	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ασκήσεις για βοήθεια της στάσης και της βάδισης

20. Στάση	48
21. Περιπάτημα	51
22. Σκάλες.....	51

Εισαγωγή

Η απόκτηση

αυτο-

πεποίθησης

ξεκινά στο

σπίτι

Σημειώσεις

Το εγκεφαλικό επεισόδιο δεν είναι μόνο μια καταστροφική προσωπική εμπειρία, αλλά είναι και μια πολύ συναισθηματική περίοδος για εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας. Αυτό το βιβλίο προορίζεται για όλους όσοι εμπλέκονται στην ανάρρωσή σας. Γράφτηκε για να σας δώσει ελπίδα, ενθάρρυνση και δύναμη.

Αυτές οι απλές ασκήσεις θα βοηθήσουν στην ενδυνάμωση και τη βελτίωση της κίνησής σας. Δεν θα χρειαστείτε όλες αυτές τις ασκήσεις, ούτε σας ταιριάζουν όλες. Είναι συχνά μια διαδικασία δοκιμής και σφάλματος.

Καθώς κατανοείτε πώς λειτουργεί το σώμα σας στο χώρο γύρω σας, με την πάροδο του χρόνου θα βελτιώσετε τις καθημερινές σας δεξιότητες και τη δύναμή σας.

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο βλάπτει τα νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο, αλλά μην ανησυχείτε, ο εγκέφαλός σας έχει τη δυνατότητα να ανοίξει νέες οδούς και να βρει νέες συνδέσεις όταν διεγείρεται σωστά. Οι ασκήσεις σε αυτό το βιβλίο πρέπει να επαναλαμβάνονται και να εκτελούνται όσο πιο συχνά γίνεται. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία νέων οδών στον εγκέφαλό σας.

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, θα πρέπει να μάθετε ξανά τη σωστή κίνηση. Ο εγκέφαλός σας επεξεργάζεται αισθητηριακές πληροφορίες μέσω των ματιών, των αυτιών, του δέρματος, των αρθρώσεων και των μυών, βοηθώντας σας να κινηθείτε σωστά. Οι κινήσεις που κάνατε εύκολα θα είναι πιο δύσκολες. Η αδύναμη πλευρά σας πρέπει να μάθει τι να κάνει και πώς να το κάνει.

Μερικοί άνθρωποι θεωρούν χρήσιμο να σκεφτούν το πώς κάνει την κίνηση η ισχυρή πλευρά τους, πριν δοκιμάσουν αυτή την κίνηση με την αδύναμη πλευρά τους.

Ορισμένες από αυτές τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν αυτόνομα, ενώ άλλες χρειάζονται βοήθεια. Ο σχολιασμός από ένα μέλος της οικογένειας, φίλο ή φροντιστή μπορεί να είναι πολύ χρήσιμος όταν δοκιμάζετε αυτές τις κινήσεις / ασκήσεις. Η ανατροφοδότηση αυτή θα σας δώσει την αυτοπεποίθηση ότι κινείστε σωστά. Μερικές φορές θα νομίζετε ότι οι κινήσεις σας είναι σωστές και μπορεί να μην είναι. Έτσι αν κάποιος σας βοηθήσει θα διασφαλίσετε ότι γίνονται σωστά. Αυτές οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν στη δύναμη και το συντονισμό.

Ο βαθμός της ανάρρωσης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Μπορεί να αναρρώσετε πλήρως ή να βρίσκετε πως κάποιες δραστηριότητες παραμένουν δυσκολότερες από ό, τι πριν από το εγκεφαλικό σας. Κάποιοι μπορεί να παλεύουν με καθημερινές εργασίες ή δραστηριότητες. Οι εργοθεραπευτές μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε εκ νέου καθημερινές δραστηριότητες όπως δραστηριότητες στη κουζίνα, ντους, ντύσιμο και γραφή.

Μπορεί να είναι συνηθισμένο για τους ανθρώπους να αισθάνονται συγκλονισμένοι και καταθλιπτικοί μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν αυτό συμβαίνει και σε εσάς, παρακαλώ μιλήστε για αυτό σε κάποιον ή επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Σημειώσεις

Κεφάλαιο 1

Δραστηριό-
τητες και
ασκήσεις στο
σπίτι

Επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι το αποτέλεσμα βλάβης των νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο που προκαλείται από:

- Απόφραξη ενός αιμοφόρου αγγείου ή
- Αιμορραγία στον εγκέφαλο

Οποιοδήποτε από αυτά μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες με την κίνηση. Μια αιμορραγία ή μια απόφραξη στη μία πλευρά του εγκεφάλου επηρεάζει την κίνηση στην αντίθετη πλευρά του σώματος. Αυτό είναι γνωστό ως ημιπληγία: «ημί» = μισό και «πληγία» = παράλυση. Η μία πλευρά του σώματος είναι πιο αδύναμη. Τα προβλήματα που προκαλούνται από το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικά για τον καθένα. Μπορεί να ποικίλουν από ήπια έως σοβαρά και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μυϊκή αδυναμία ή αργή κίνηση:
 - Άνω και κάτω άκρου
 - Κορμού
 - Πρόσωπου και γλώσσας
- Αλλαγές στη μυϊκή κατάσταση (αυτή μπορεί να διαφοροποιείται από χαλαρή έως και πολύ σφιχτή)
- Κακή ισορροπία

- Μειωμένος συντονισμός
- Τρόμος / κούνημα (του χεριού ή του ποδιού σας)
- Απώλεια επίγνωσης / παραμέληση της αδύναμης πλευράς
- Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα
- Μειωμένη επίγνωση της θερμοκρασίας, της πίεσης ή του πόνου
- Δυσκολίες στην κρίση τη θέση σας στο χώρο και την απόσταση από τα αντικείμενα
- Διπλή όραση
- Νυσταγμός: ανεξέλεγκτες κινήσεις των ματιών αριστερά / δεξιά ή πάνω / κάτω
- Απώλεια οπτικού πεδίου: μπορείτε να δείτε μόνο ένα μέρος αυτού που πραγματικά παρατηρείτε
- Ευαισθησία στο φως, ιδιαίτερα στο έντονο ηλιακό φως
- Ακραία κούραση / κόπωση
- Μειωμένη συγκέντρωση
- Αλλαγές στη διάθεση
- Αλλαγές στη συμπεριφορά και την προσωπικότητα
- Δυσκολία να εκφραστείτε ή δυσκολία στο να κατανοήσετε τους άλλους

Η επικοινωνιακή δυσκολία μπορεί να είναι ενοχλητική και απογοητευτική, οπότε το συντομότερο δυνατόν, ζητήστε τη βοήθεια ενός Λογοθεραπευτή. Μπορούν να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε, εσείς και η οικογένειά σας, ότι η νοημοσύνη σας δεν έχει αλλάξει. Οι λογοθεραπευτές μπορούν επίσης να βοηθήσουν σε τυχόν δυσκολίες σίτισης.

Δραστηριότητες και άσκηση στο σπίτι

Η αποκατάσταση της κίνησης συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Μόλις επιστρέψετε στο σπίτι, είναι σημαντικό να ασκείστε και να εξασκείτε τις κινήσεις καθημερινά. Η άσκηση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο έχει ευεργετικά αποτελέσματα όχι μόνο στην κίνηση και την ισορροπία, αλλά στην κυκλοφορία του αίματος και την υγεία της καρδιάς. Με την εξάσκηση, οι κινήσεις που φαίνονται αρχικά δύσκολες γίνονται πιο εύκολες.

- Είναι καλύτερο να ασκείστε φορώντας χαλαρά άνετα ρούχα και χωρίς παπούτσια
- Σκεφτείτε τη δραστηριότητα πριν την κάνετε. Ο σχεδιασμός μιας κίνησης σας βοηθά να την κάνετε πιο εύκολα
- Εξασκηθείτε στην κίνηση
 - Στην αρχή ίσως χρειαστεί να αποκτήσετε την αίσθηση της κίνησης, κάνοντας την με την ισχυρή πλευρά σας
 - Όταν την κάνετε με την αδύναμη πλευρά σας, κοιτάζτε προς αυτή για να την κάνετε πιο εύκολα
 - Ο βοηθός σας μπορεί να χρειαστεί να σας βοηθήσει και να σας καθοδηγήσει για να κάνετε μια καλύτερη κίνηση
- Τα σχόλια θα σας βοηθήσουν να μάθετε πόσο καλά κάνετε την κίνηση
- Βρείτε το σωστό επίπεδο προσπάθειας για να επιτύχετε την κίνηση χωρίς πίεση
- Οι αδύναμοι μύες κουράζονται εύκολα εάν χρησιμοποιηθούν έντονα. Στην αρχή μην ασκείστε παραπάνω από λίγα λεπτά κάθε φορά, για να αποφύγετε την κόπωση των μυών

- Συχνά μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, η υπερβολική προσπάθεια προκαλεί σφίξιμο στους μύες και στις δύο πλευρές της άρθρωσης, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται τελικά πολύ μικρή κίνηση. Μερικοί μύες, ειδικά αυτοί του μπράτσου και του χεριού, τείνουν να γίνονται ιδιαίτερα σφιχτοί και θα πρέπει να διατείνονται καθημερινά
- Πάντα να οπτικοποιείτε με το μυαλό σας τις δύο πλευρές του σώματός σας να δουλεύουν μαζί

Το σωστό μήκος των μυών είναι ένα σημαντικό κομμάτι της φυσιολογικής κίνησης. Εάν οι μύες στη μία πλευρά της άρθρωσης είναι πολύ κοντοί, οι μύες της άλλης πλευράς δεν μπορούν να λειτουργήσουν καλά ενάντια σε αντίσταση. Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, οι σφιχτοί μύες τείνουν να γίνουν βραχύτεροι και σφιχτότεροι με την πάροδο του χρόνου.

Η διατήρηση του μυϊκού μήκους όσο το δυνατόν πιο κοντά στο φυσιολογικό είναι απαραίτητη. Αυτό μπορεί να γίνει με αργό, απαλό τέντωμα των σφιχτών μυών, που επιτρέπει στην αντίθετη μυϊκή ομάδα να κάνει τη δουλειά της και να κινεί την άρθρωση πιο εύκολα.

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες ή δεν είστε σίγουροι για τις ασκήσεις σε αυτό το έντυπο επικοινωνήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ / ΒΟΗΘΟ ΣΑΣ

Όταν βοηθάτε σε αυτές τις ασκήσεις, εάν δεν είστε σίγουροι για το εάν η κίνηση είναι σωστή, δοκιμάστε πρώτοι την άσκηση. Στη συνέχεια, θα μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο να κινηθεί πιο φυσιολογικά.

Η ενημέρωση του ατόμου, αν φαίνεται σωστή η κίνηση, μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη.

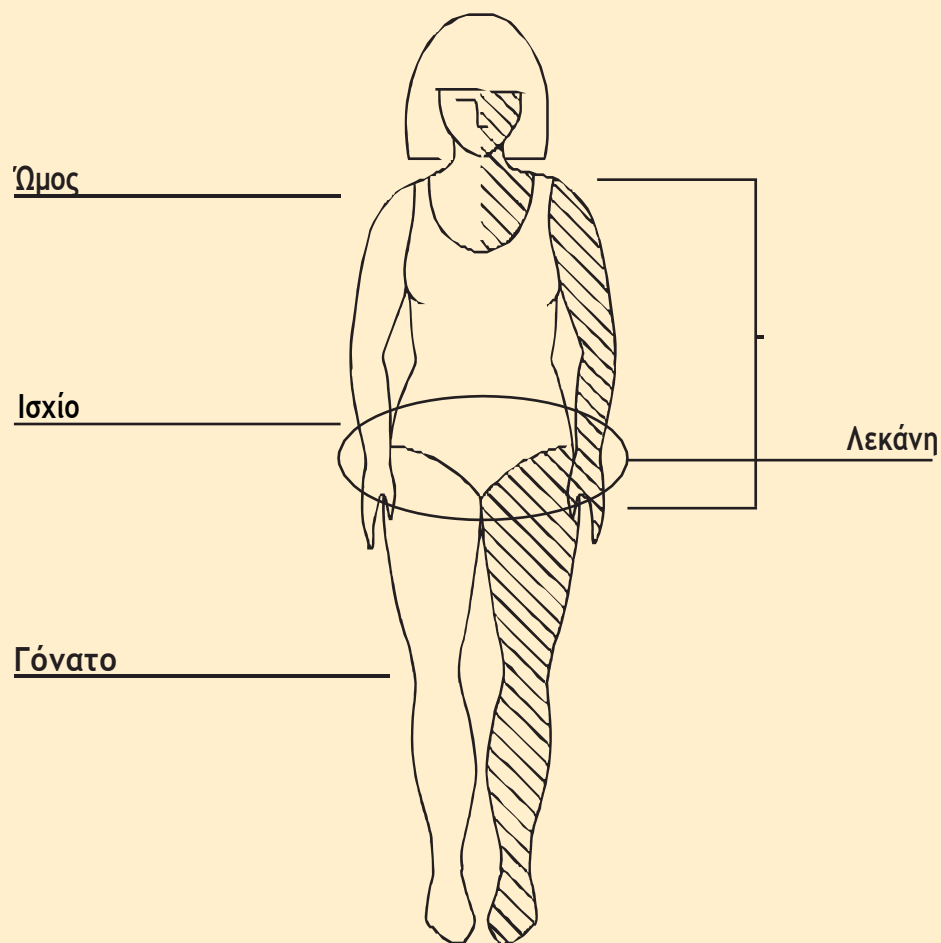
Σημειώσεις

Κεφάλαιο 2

Καθημερινές δραστηριό- τητες

Ένας οδηγός για τις εικόνες

Μέρη του σώματος



Κλειδί για τις εικόνες:



Η αδύναμη πλευρά σας (αυτό μπορεί να είναι



αριστερή ή δεξιά) Η αρχική σας θέση



Η μεσαία θέση σας Η



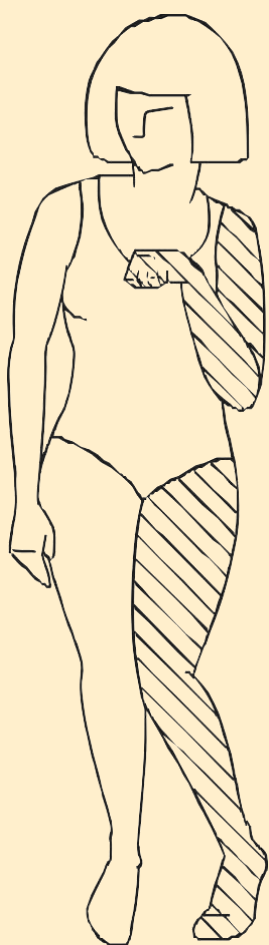
τελική θέση σας



Δείχνει την κατεύθυνση για να κινηθεί το σώμα

Καθημερινή φροντίδα του σώματός σας

Τα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχουν αλλαγές στη σκληρότητα των μυών - αυτό μπορεί να διαφέρει. Συχνά οι άνθρωποι έχουν χαλάρωση στην αρχή και μετά γίνονται πιο άκαμπτοι και σφιχτοί. Ο στόχος είναι η χαλαρή κίνηση.



Εάν υπάρχει σφίξιμο, οι μύες μπορεί να τραβήξουν όπως φαίνεται παρακάτω:

- **Μύες του λαιμού:** τραβούν προς τα εμπρός ή στο πλάι
- **Μύες ώμου:** σε πτώση
- **Μπράτσο:** τραβάει μέσα και προς το σώμα
- **Αγκώνας, καρπός και δάχτυλα:** είναι σφιγμένα
- **Ισχίο:** τραβάει προς τα πίσω (ειδικά όταν στέκεστε και περπατάτε)
- **Γόνατο:** κλειδωμένο πίσω ή δύσκολο στο τέντωμα
- **Φτέρνα:** ανίκανη να αγγίξει το έδαφος

Οι ακόλουθες σελίδες θα σας δείξουν πώς να υποστηρίξετε την αδύναμη και χαλαρή πλευρά σας και πώς να επιμηκύνετε τους σφιχτούς μύες.

Καθημερινές δραστηριότητες

Θα χρειαστείτε μόνο ένα κρεβάτι, μια καρέκλα και ένα τραπέζι για τις περισσότερες ασκήσεις σε αυτό το βιβλίο. Βεβαιωθείτε ότι η καρέκλα είναι σταθερή. Ίσως χρειαστεί να είναι ενάντια σε έναν τοίχο.

Τοποθέτηση: Πώς να υποστηρίξετε την αδύναμη πλευρά σας

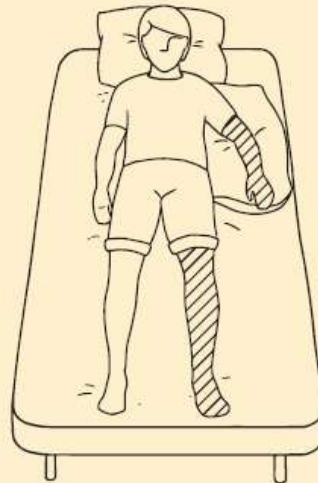
ΚΑΘΙΣΜΑ

- Υποστήριξη πλάτης
- Υποστήριξη αδύναμου άνω άκρου
- Πέλματα ακουμπούν επίπεδα στο πάτωμα



ΞΑΠΛΩΜΑ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ

- Το άνω άκρο υποστηρίζεται



ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ

- Ώμος και ισχίο προς τα εμπρός



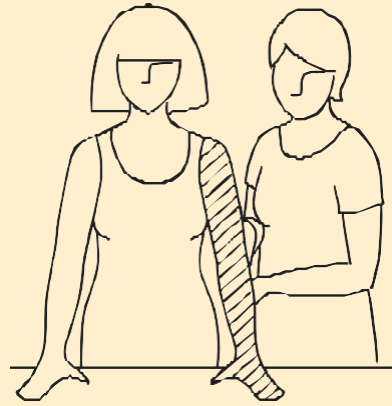
ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΔΥΝΑΜΗ ΠΛΕΥΡΑ

- Το χέρι στηρίζεται με τη παλάμη προς τα πάνω



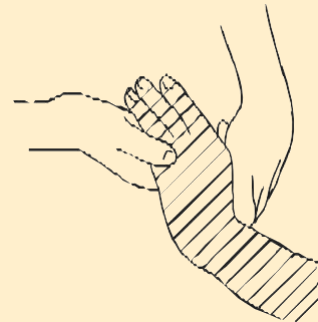
Επιμήκυνση των μυών του αγκώνα και των χεριών σας

- Σταθείτε μπροστά σε ένα τραπέζι
- Τοποθετήστε το αδύναμο χέρι σας στο τραπέζι με τον αγκώνα σας τεντωμένο
- Εάν είναι απαραίτητο, κρατήστε τον αγκώνα σας για να ισιώσετε το άνω άκρο σας
- Βάλτε απαλά το βάρος στο τεντωμένο χέρι σας



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ

- Ανοίξει αργά τον αντίχειρά σας
- Τεντώσει τα δάχτυλά σας με τον καρπό σας προς τα πίσω



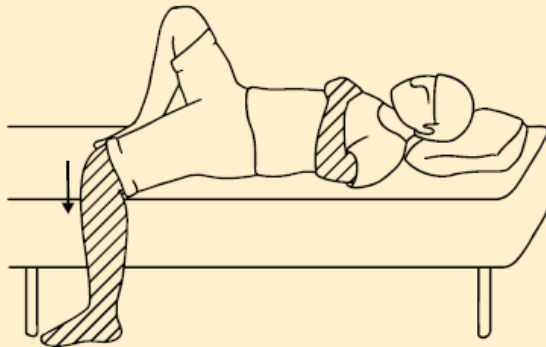
Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ

- Να απομακρύνει αργά και απαλά το χέρι σας από την πλευρά σας
- Να επιμηκύνει αργά τους μύες του θώρακα, του ώμου, του αγκώνα και των χεριών
- Μην τραβάτε από τον ώμο

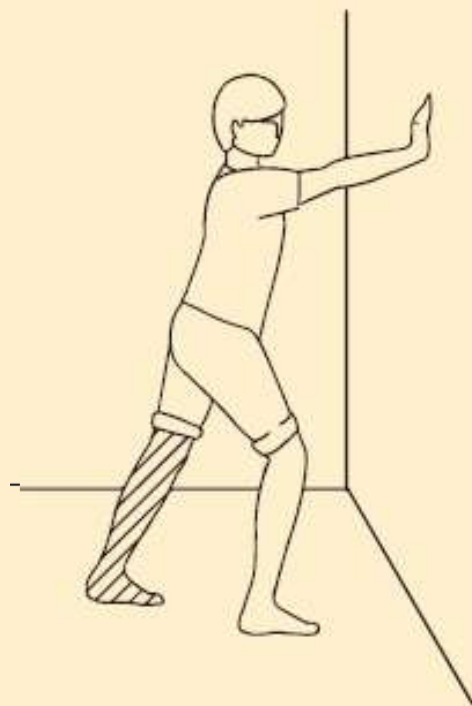


Επιμήκυνση των μυών των ποδιών σας

- Τέντωμα των μυών του μηρού σας



- Τέντωμα των μυών της γάμπας σας
- Κρατήστε τη φτέρνα σας στο πάτωμα

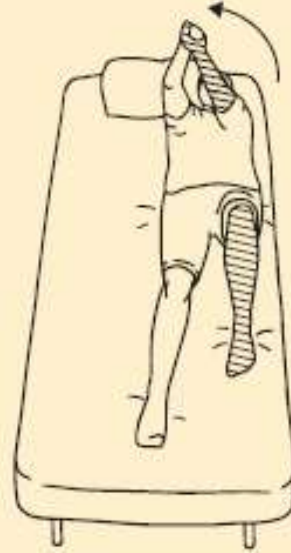


Γύρισμα στο πλάι πάνω στο κρεβάτι

ΞΑΠΛΩΣΤΕ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΑΣ

Για να γυρίσετε στη δυνατή πλευρά σας

1. Γυρίστε το κεφάλι σας προς την δυνατή πλευρά σας
2. Κρατήστε τα δύο χέρια μπροστά σας ή φέρτε το αδύναμο χέρι σας στο σώμα σας - μην σηκώσετε το χέρι σας πάνω από 90 μοίρες (επίπεδο ώμου)
3. Λυγίστε το αδύναμο πόδι σας έτσι ώστε το πέλμα σας να είναι επίπεδο στο κρεβάτι ή λυγίστε και τα δύο πόδια
4. Σπρώξτε προς τα κάτω το αδύναμο πόδι σας
5. Γυρίστε



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

- Κρατήσει τα χέρια σας και να τα μετακινήσει κατά μήκος του σώματός σας
- Σηκώσει το αδύναμο πόδι σας και να το κρατήσει επίπεδο στο κρεβάτι
- Σας καθοδηγήσει να "στραφείτε προς τα εμπρός και να γυρίσετε"



Για να γυρίσετε πάνω στην αδύναμη πλευρά σας

1. Σηκώστε το κεφάλι σας και γυρίστε το προς την αδύναμη πλευρά σας
2. Κρατήστε τα δύο χέρια μπροστά σας
3. Λυγίστε το δυνατό σας πόδι και κρατήστε το πέλμα επίπεδο στο κρεβάτι
4. Σπρώξτε με το πόδι σας
5. Στρέψτε τους γοφούς και τον ώμο σας προς την αδύναμη πλευρά σας

Μετακίνηση από το ξάπλωμα στο κάθισμα στην άκρη του κρεβατιού

1. Γυρίστε πάνω στην αδύναμη πλευρά σας. Κρατήστε το αδύναμο χέρι και το πόδι σας προς τα εμπρός
2. Κατεβάστε προσεκτικά και τα δύο πόδια έξω από την άκρη του κρεβατιού
3. Σπρώξτε προς τα πάνω με το δυνατό χέρι σας
4. Εάν μπορείτε να βοηθήσετε με το αδύναμο χέρι σας, κάντε το
5. Το δυνατό πόδι σας μπορεί να βοηθήσει το αδύναμο πόδι σας αν χρειαστεί, ανυψώνοντάς το από τον αστράγαλο

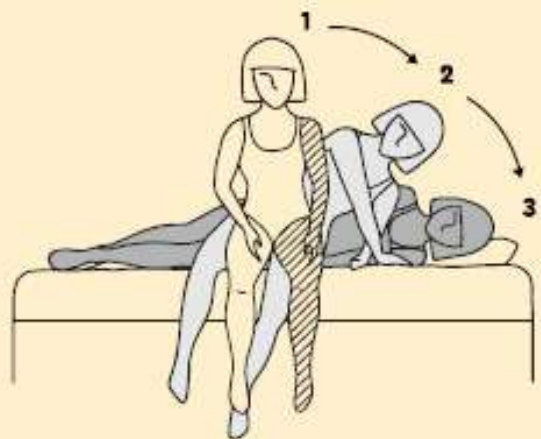


Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΤΑΘΕΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ

- Βοηθήσει να μετακινήσετε τα πόδια σας έξω από την άκρη του κρεβατιού

Μετακίνηση από το κάθισμα στην άκρη του κρεβατιού στο ξάπλωμα

1. Γείρετε προς την αδύναμη πλευρά σας
2. Χαμηλώστε τον εαυτό σας αργά πάνω στο αδύναμο χέρι σας
3. Ανεβάστε τα πόδια σας πάνω στο κρεβάτι έτσι ώστε τώρα να ξαπλώσετε στην πλευρά σας



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

- Σηκώσει τα πόδια σας επάνω στο κρεβάτι

Εναλλακτική μέθοδος

Μπορεί να είναι ευκολότερο να κατεβείτε από τη ΔΥΝΑΤΗ πλευρά

1. Γείρετε προς τα κάτω προς την ισχυρή πλευρά σας
2. Χαμηλώστε τον εαυτό σας αργά πάνω στο δυνατό σας χέρι
3. Ανεβάστε τα πόδια σας στο κρεβάτι

Ξάπλωμα με βοήθεια

Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ

- Στέκεται δίπλα στο κρεβάτι με το εξωτερικό του πόδι προς τα εμπρός
- Τοποθετεί το χέρι του πάνω από το στήθος σας για να κρατήσει τον απέναντι ώμο σας

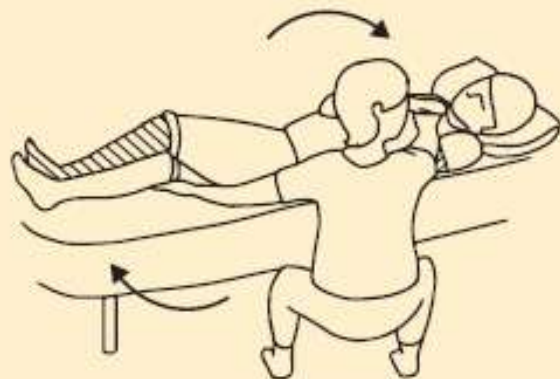
ΕΣΕΙΣ

- Κρατήστε το μπράτσο του βοηθού με τα δύο χέρια αν είναι δυνατόν ή απλώς χρησιμοποιήστε το δυνατό χέρι σας



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΈΠΕΙΤΑ

- Σας ωθεί αργά πλάγια προς το κεφάλι του κρεβατιού. Αυτό θα βοηθήσει τα πόδια σας να αρχίσουν να κινούνται προς τα πάνω
- Σας βοηθά να ανεβάσετε τα πόδια σας στο κρεβάτι, χρησιμοποιώντας το μπράτσο του



Πώς να ισορροπήσετε ενώ κάθεστε

Μπορεί να έχετε δυσκολία να καθίσετε. Μπορεί να πέφτετε προς την αδύναμη πλευρά σας, να παίρνετε πάρα πολύ βάρος στην ισχυρή πλευρά σας ή να πέφτετε προς τα πίσω. Για να καθίσετε ευθεία, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πού βρίσκεται η μέση γραμμή του σώματός σας. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε έναν καθρέφτη (αν και ορισμένοι θεωρούν ότι αυτό προκαλεί σύγχυση και δεν είναι χρήσιμο).

Εάν εξακολουθεί να είναι δύσκολο να καθίσετε στη μέση γραμμή, αυτό θα μπορούσε να οφείλεται:

- Στο ότι είστε ή πολύ αδύναμος, ή πολύ άκαμπτος, ή φοβισμένος
- Σε παραμέληση πλευράς (όταν «ξεχνάς» την αδύναμη πλευρά, δεν μπορείς να τη νιώσεις ή κοιτάζεις προς την άλλη πλευρά)
- Σε δυσκολία κατανόησης του που πρέπει να βρίσκεται το σώμα σας στο χώρο

1. Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού με τα πόδια σας στο πάτωμα ή στηριγμένα
 - Βρείτε τη μέση γραμμή και καθίστε όσο το δυνατόν πιο ίσια
 - Μετακινηθείτε από τη μία πλευρά του κάτω μέρους σας στην άλλη έτσι ώστε να είστε ελαφρώς «εκτός κέντρου»



2. Κλίνετε προς τα εμπρός και προς τα πίσω

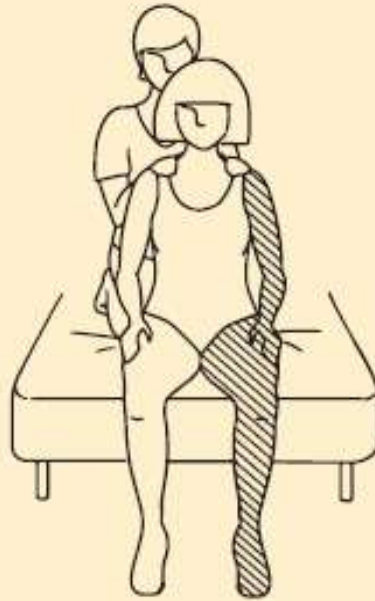


Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΊΣΩΣ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ:

- Αναγνωρίσετε τη θέση της μέσης γραμμής πιέζοντας απαλά προς τα κάτω τους ώμους σας, όταν είστε στην ευθεία
- Μετακινήσετε τον εαυτό σας από τη μία πλευρά του κάτω μέρους σας στην άλλη (διατηρώντας το επίπεδο των ώμων) έτσι ώστε να έχετε την «αίσθηση της κίνησης»
- Γείρετε προς τα εμπρός και πίσω

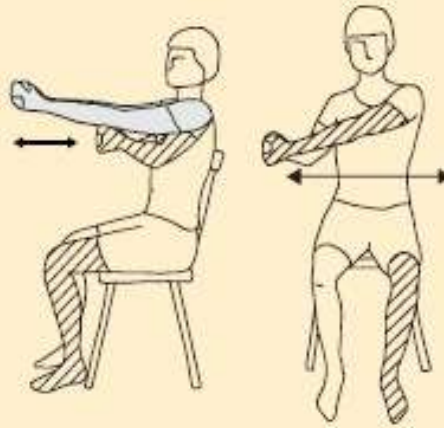
1. Ενώ κάθεστε ευθεία και ακίνητοι ο βοηθός σας μπορεί:

- Να πει "Μη με αφήνεις να σε κινήσω" ενώ πιέζει απαλά τους ώμους σας:
 - Στα αριστερά και μετά στα δεξιά ενώ αντιστέκεστε
 - Προς τα εμπρός και μετά προς τα πίσω ενώ αντιστέκεστε
 - Στρέφοντας προς τα αριστερά και προς τα δεξιά γύρω από τη μέση γραμμή



Ασκήσεις σε καθιστή θέση

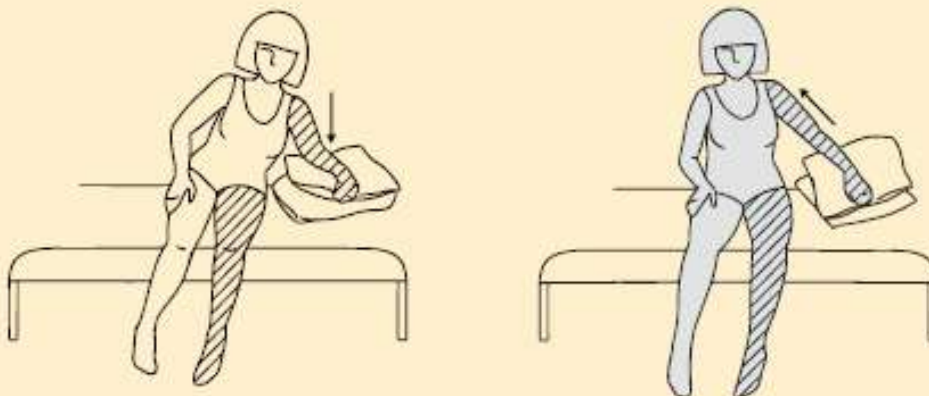
1. Κρατήστε τα χέρια σας ενωμένα και μετακινήστε το σώμα και τα χέρια σας
 - Φτάστε μπροστά και πίσω
 - Φτάστε προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά



- Φτάστε προς το πάτωμα (προς τα μέσα, προς τα αριστερά, προς τα δεξιά)
- Φτάστε γύρω και πάνω



2. Γείρετε προς τα πλάγια (αγκώνας σε δύο μαξιλάρια) και στη συνέχεια πιέστε με το χέρι σας για να καθίσετε ευθεία

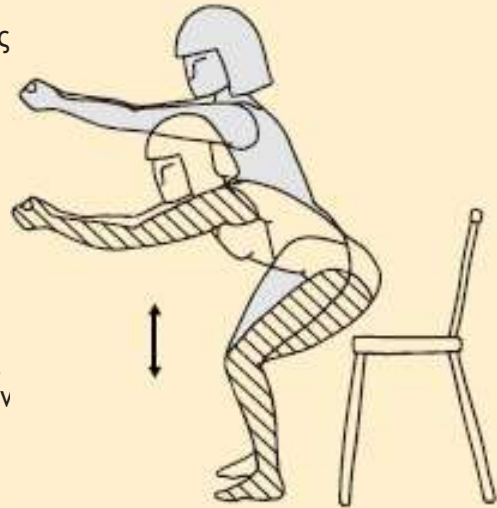


Πώς να σηκωθείτε από ένα κρεβάτι ή μια καρέκλα

Εάν έχετε πολύ χαλαρό άνω άκρο, θα πρέπει να υποστηρίζεται με μία ανάρτηση. Μια ψηλότερη καρέκλα είναι συχνά ευκολότερη για να ξεκινήσετε.

ΧΩΡΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ

1. Μετακινηθείτε προς τα εμπρός στο μπροστινό μισό του κρεβατιού (ή της καρέκλας) ωθώντας προς τα εμπρός
2. Ενώστε τα χέρια σας μεταξύ τους ή χρησιμοποιήστε το δυνατό χέρι σας για να σπρώξετε προς τα πάνω
3. Ανοίξτε τα πόδια σας στο πλάτος του ώμων, κρατήστε τα καλά πίσω και επίπεδα στο πάτωμα
4. Λυγίστε προς τα εμπρός στους γοφούς (φέρτε τη μύτη σας πάνω από τα δάχτυλά των ποδιών σας)
5. Φτάστε προς τα εμπρός
6. Σπρώξτε τα πόδια σας για να σηκωθείτε (ίσο βάρος και στα δύο πόδια)



Μπορεί να αισθάνεστε πιο ασφαλείς να ασκείστε στην έγερση με ένα τραπέζι μπροστά σας

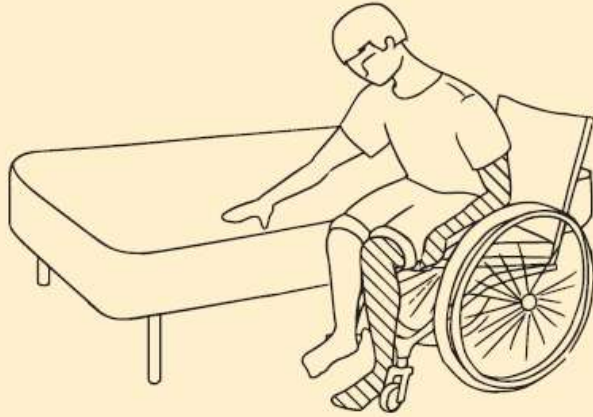
Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

1. Βοηθήσει να προχωρήσετε μπροστά στην καρέκλα
2. Βάλει τα χέρια σας γύρω από τη μέση του
3. Σταθεροποιήσει τους ώμους σας για να σας βοηθήσει να σηκωθείτε
4. Μπλοκάρει τα γόνατά σας μπροστά ή να σταθεί σε «θέση ώθησης - το ένα πόδι μπροστά από το άλλο» μετακινώντας το βάρος του πίσω, καθώς σας βοηθά να σηκωθείτε



Μετακίνηση στο κρεβάτι από αναπηρικό καροτσάκι

1. Έχετε την καρέκλα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο κρεβάτι και τοποθετήστε την έτσι ώστε η ισχυρή πλευρά σας να βρίσκεται δίπλα στο κρεβάτι
2. Ελάτε μπροστά στην καρέκλα
3. Βάλτε το χέρι σας στο κρεβάτι
4. Καθώς αρχίζετε να σηκώνεστε, στρίψτε και βηματίστε με το δυνατό πόδι σας
5. Καθίστε κάτω



Μετακίνηση εκτός κρεβατιού σε αναπηρικό καροτσάκι

1. Η θέση της καρέκλας αλλάζει έτσι ώστε το δυνατό σας πόδι να καθοδηγεί πάντα την κίνηση

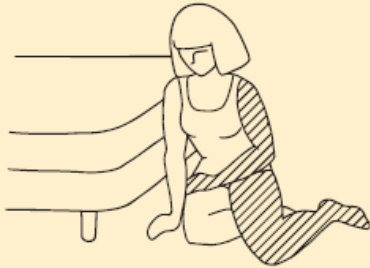


Μετακίνηση μέσα και έξω από ένα αυτοκίνητο

1. Έχετε το αναπηρικό καροτσάκι δίπλα στο αυτοκίνητο
2. Ανοίξτε όσο το δυνατόν περισσότερο προς τα πίσω το κάθισμα αυτοκινήτου
3. Ανοίξτε το παράθυρο του αυτοκινήτου έτσι ώστε, εάν είναι απαραίτητο, να μπορείτε να κρατήσετε το πλαίσιο του παραθύρου
4. Σηκωθείτε από την αναπηρική καρέκλα
5. Περπατήστε και καθίστε στο κάθισμα πλάγια
6. Σηκώστε και βάλτε τα πόδια σας μέσα στο αυτοκίνητο

Σήκωμα μετά από μια πτώση

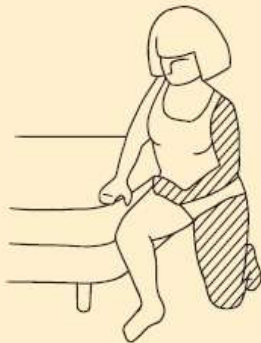
Πρώτα βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε τραυματιστεί. Ο βοηθός σας μπορεί να χρειαστεί να σας βοηθήσει.



- Καθίστε με την ισχυρή σας πλευρά δίπλα στο κρεβάτι / καρέκλα



- Τοποθετήστε το δυνατό σας χέρι στο κάθισμα του κρεβατιού / της καρέκλας
- Μπείτε σε γονατιστή θέση



- Σηκώστε το δυνατό πόδι σας



- Σπρώξτε το δυνατό χέρι και το πόδι σας για να ανέβετε στο κάθισμα του κρεβατιού / της καρέκλας

Σημειώσεις

Κεφάλαιο 3

Ασκήσεις για δύναμη και έλεγχο

Ασκήσεις για δύναμη και έλεγχο

Είναι σημαντικό να επιλέξετε τις σωστές ασκήσεις για το στάδιο ανάρρωσης που βρίσκεστε. Εάν έχετε αμφιβολίες για το τι μπορείτε να κάνετε, ακολουθήστε τις απλές βασικές ασκήσεις και δουλέψτε τις μέχρι να είστε σίγουροι ότι τις κάνετε σωστά. Μόνο τότε θα πρέπει να προχωρήσετε στο επόμενο επίπεδο.

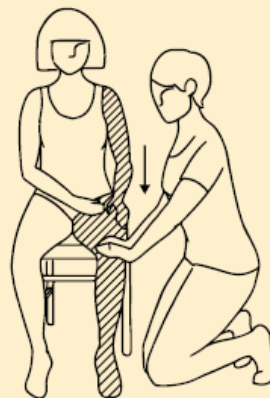
Ο αριθμός επαναλήψεων μιας άσκησης εξαρτάται από την ικανότητά σας εκείνη τη στιγμή. Συχνά στην αρχή, 3 επαναλήψεις θα είναι το μόνο που μπορείτε να κάνετε. Ξεκουραστείτε για 20 δευτερόλεπτα και δοκιμάστε ξανά. Στοχεύστε να αυξήσετε μέχρι τις 10 επαναλήψεις. Αποφύγετε την κόπωση.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βελτιώσετε τη δύναμη και την επίγνωση της αδύναμης πλευράς σας. Αν έχετε καλή ανάκαμψη της κίνησης και μπορείτε να κάνετε τις περισσότερες βασικές δραστηριότητες, η ενδυνάμωση μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας εξοπλισμό, όπως βάρη. Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να χρησιμοποιούν εξοπλισμό γυμναστηρίου.

Υπάρχει συχνά ένα μοτίβο ανάρρωσης, που έχει ως αποτέλεσμα μερικοί μύες να λειτουργούν αρκετά καλά και άλλοι ελάχιστα ή καθόλου. Η άσκηση πρέπει να κατευθύνεται προς την ενδυνάμωση συγκεκριμένων κινήσεων. Ένα άνω ή κάτω άκρο που έχει αυξημένη μυϊκή δυσκαμψία απαιτεί πρώιμη έναρξη διατάσεων και τοποθετήσεις.

Εάν είναι δύσκολο να ξεκινήσετε μια κίνηση λόγω αδυναμίας, τότε ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει με τα ακόλουθα:

- Να πιέσει προς τα κάτω το χέρι, το πόδι ή το σώμα σας για να βοηθήσει τους μύες να λειτουργήσουν και να βελτιώσουν την αίσθηση και την επίγνωση του άνω και του κάτω άκρου σας



- Να χρησιμοποιήσει την «υπερχείλιση» από τους ισχυρούς προς τους αδύναμους μύες (κάντε την κίνηση και με τις δύο πλευρές του σώματός σας. Ο βοηθός εμποδίζει την ισχυρή πλευρά σας να κινείται έτσι ώστε να υπάρχει υπερχείλιση κίνησης προς την αδύναμη πλευρά)



- Χρησιμοποιήστε διαφορετικές υφές στο δέρμα σας (τραχιά, λεία, μαλακή, σκληρή) για να σας βοηθήσουν να «αισθανθείτε» και να σας αυξήσουν την επίγνωση της αίσθησης ή χαϊδέψτε σταθερά το αδύναμο χέρι σας με το δυνατό

Ασκήσεις για να βοηθήσετε την επιστροφή της κίνησης στο βραχίονα και το χέρι σας

Η ανάπτυξη της πλήρους χρήσης του μπράτσου και του χεριού σας μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί μεγάλη πρόκληση. Τις πρώτες μέρες είναι πιο εύκολο να μετακινήσετε το χέρι σας με βοήθεια, είτε κρατώντας το με το δυνατό σας χέρι ή με υποστήριξη από το βοηθό σας. Η εξάσκηση στον έλεγχο των ώμων σας είναι πολύ σημαντική. Δίνει σταθερότητα σε ολόκληρο το άνω άκρο σας.

Κατά την άσκηση μπορεί να είναι πιο εύκολο να ξεκινήσετε ξαπλωμένος στην ισχυρή πλευρά σας (αδύναμη πλευρά πάνω) ή ανάσκελα.

Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε το χέρι σας και προσπαθήστε το επίσης. Μόλις επανέλθει η κίνηση στο χέρι σας, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε και τα δύο χέρια στην καθημερινή ζωή (πλύσιμο, ντύσιμο και οικιακές εργασίες).

Για να χρησιμοποιήσετε το χέρι σας πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ ανοίγματος και κλεισίματος. Είναι σημαντικό να επικεντρωθείτε στο άνοιγμα του χεριού γιατί οι μύες που κάνουν λαβές τείνουν να γίνονται κοντοί και σφιχτοί.

Να έχετε επίγνωση της τάσης που μπορεί να εμφανιστεί στο χέρι σας όταν επιχειρείτε εργασίες που μπορεί να είναι πολύ δύσκολες. Εάν το χέρι σας σφίξει, σταματήστε και τεντώστε τους μύες σας πριν ξεκινήσετε πάλι.

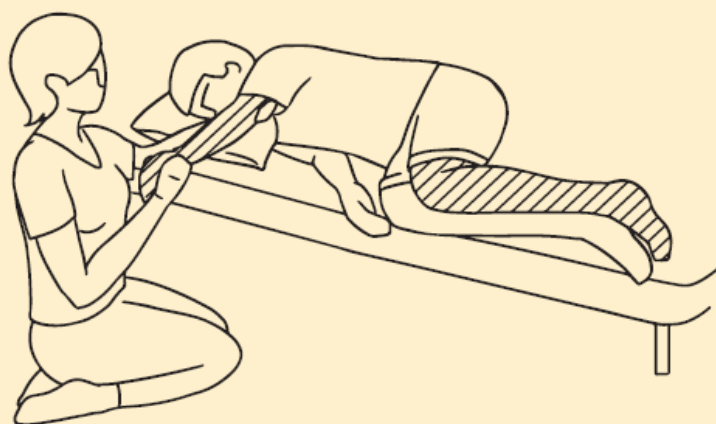
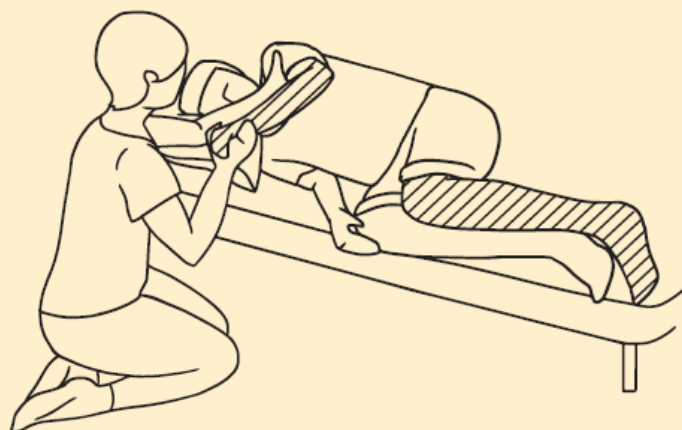
Ο ώμος πρέπει να φροντίζεται και να στηρίζεται. Ο πόνος εμφανίζεται εύκολα. Εάν έχετε δυσκολίες με τις παρακάτω ασκήσεις, συμβουλευτείτε έναν Φυσικοθεραπευτή ή έναν Εργοθεραπευτή.

Αρχικές ασκήσεις

Εάν χρειαστεί, το δυνατό σας χέρι μπορεί να βοηθήσει ή ο βοηθός σας μπορεί να υποστηρίξει και να καθοδηγήσει το αδύναμο σας χέρι

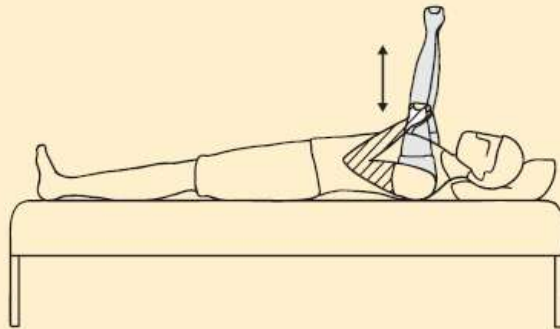
ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ ΣΑΣ

1. Ο βοηθός σας, σας υποστηρίζει το αδύναμο χέρι
2. Φτάστε προς τα εμπρός



ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

1. Με τα χέρια ενωμένα, φτάστε προς την οροφή. Μην υπερβαίνετε τις 90 μοίρες εάν έχετε πόνο στον ώμο

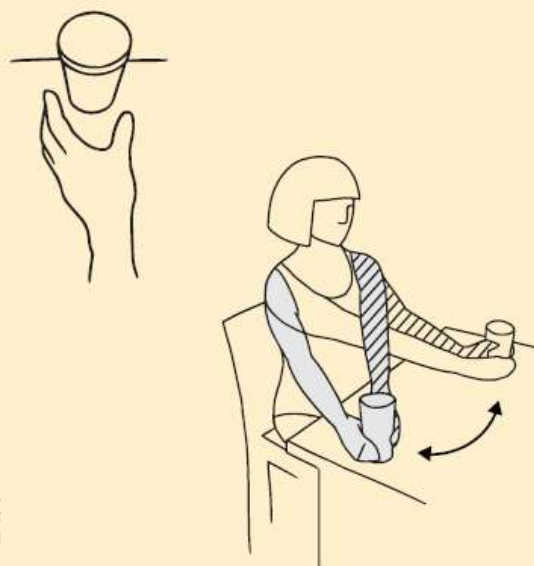


2. Με τα άνω άκρα δίπλα στο σώμα, σπρώξτε και τους δύο αγκώνες μακριά από το σώμα σας. Ο βοηθός αντιστέκεται στην ισχυρή πλευρά για να ενθαρρύνει την κίνηση της αδύναμης πλευράς
3. Σήκωμα ώμων: σηκώστε και τους δύο ώμους προς τα αυτιά σας. Αυτό μπορείτε επίσης να το κάνετε ενώ κάθεστε



ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΆΝΩ ΆΚΡΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΑ ΠΑΝΩ ΣΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

1. Προσπαθήστε να πλησιάσετε ένα αντικείμενο με το αδύναμο χέρι
2. Με το αδύναμο χέρι επίπεδο πάνω σε ένα πανί και το δυνατό χέρι από πάνω, μετακινήστε τα χέρια σας γύρω από το τραπέζι. Καθοδηγήστε το αδύναμο χέρι με το δυνατό
3. Σύρετε ένα ποτήρι πάνω από την επιφάνεια του τραπεζιού χρησιμοποιώντας το αδύναμο χέρι και κρατώντας τον ώμο σας μπροστά. Ο βοηθός σας μπορεί να κρατά το χέρι σας πάνω στο ποτήρι (ο βοηθός σας δεν πρέπει να προσπαθεί να καθοδηγήσει την κίνηση)



ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

1. Τοποθετήστε το αδύναμο χέρι πάνω σε ένα τραπέζι
2. Γείρετε στο αδύναμο μπράτσο και χέρι, με τον αγκώνα τεντωμένο.
Κρατώντας το χέρι σας επίπεδο στο τραπέζι, μετακινήστε το βάρος σας προς τα εμπρός. Κρατήστε τον αντίχειρα και τα δάχτυλά σας ανοιχτά

Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να αποφευχθεί το σφίξιμο του χεριού σας. Εσείς ή ο βοηθός σας ίσως χρειαστεί να υποστηρίξετε το αδύναμο χέρι σας από τον αγκώνα.

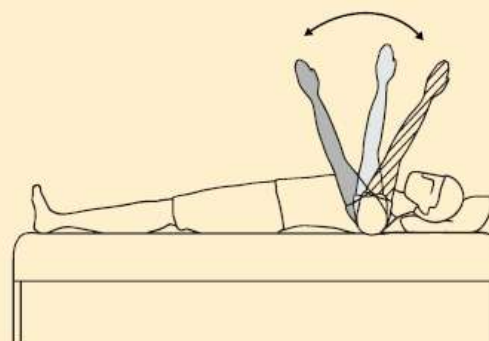


Προχωρημένες ασκήσεις

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

1. Φτάστε προς την οροφή με το αδύναμο χέρι σας. Όταν το χέρι σας είναι τεντωμένο ψηλά, μετακινήστε το σε μικρή απόσταση προς διαφορετικές κατευθύνσεις, π.χ. προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα έξω

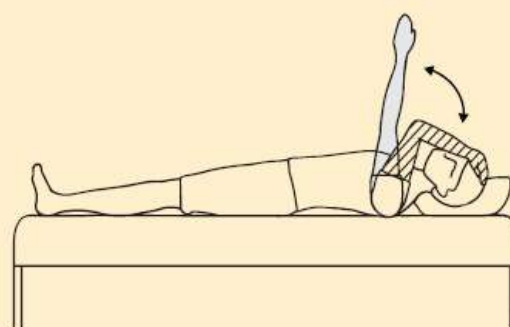
Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό έλεγχο για να κάνετε την κίνηση χωρίς να πέσει το χέρι σας, διαφορετικά θα χρειαστείτε βοήθεια.



2. Λυγίστε τον αγκώνα σας για να αγγίξετε το κεφάλι σας με το χέρι σας. Τεντώστε τον αγκώνα σας και κρατήστε τον ίσιο
3. Μετακινήστε το χέρι σας στον αντίθετο ώμο. Τεντώστε τον αγκώνα σας

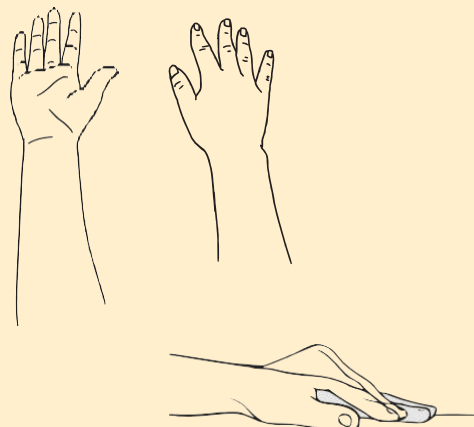
Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

- Κατευθύνει το χέρι σας προς το πρόσωπό σας
- Σταθεροποιήσει το μπράτσο σας ενώ τεντώνετε τον αγκώνα σας



ΚΑΘΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΔΥΝΑΜΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟ ΣΕ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΑΣ

1. Λυγίστε και τεντώστε τον αγκώνα του αδύναμου μπράτσου σας
2. Με τον αγκώνα σας λυγισμένο, στρέψτε την παλάμη σας πάνω και κάτω
3. Με το αντιβράχιο σας υποστηριζόμενο, κρατώντας τα δάχτυλά σας ίσια, δοκιμάστε και δημιουργήστε μια αψίδα με το χέρι σας



Καθημερινές δραστηριότητες για την ενδυνάμωση του μπράτσου και του χεριού σας

- Λυγίστε και τεντώστε τον καρπό σας
- Σηκώστε το χέρι σας κρατώντας ένα ελαφρύ κύπελλο
- Τοποθετήστε το χέρι σας γύρω από ένα κύπελλο. Μην το σηκώνετε αλλά κρατήστε το για 20 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε (αφήστε) και ανοίξτε το χέρι σας
- Εξελιξτε την άσκηση σηκώνοντας το κύπελλο και αφήνοντάς το κάτω
- Αυτό μπορεί επίσης να εξασκηθεί με μια ποικιλία αντικειμένων (π.χ. κύβοι)
- Χρησιμοποιήστε τα δύο χέρια μαζί για να σηκώσετε μια μπάλα, ένα μεγάλο κύπελλο ή ένα μικρό κουτί
- Κάντε δραστηριότητες με πετσέτα (δίπλωμα, τύλιγμα, στέγνωμα)
- Χρησιμοποιήστε πλαστελίνη ... τρυπήστε, βάλτε την στην παλάμη του χεριού σας και κινήστε την γύρω-γύρω με τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια για να την κινήσετε
- Κάντε ασκήσεις με τα δάχτυλα: κάντε κινήσεις πιανίστα, αγγίξτε κάθε δάχτυλο με τον αντίχειρα του αδύναμου χεριού σας, λυγίστε και τεντώστε τα δάχτυλά σας

Λειτουργικές δραστηριότητες του χεριού και των δακτύλων

- Ρίξτε νερό από μια κανάτα σε ένα μεγάλο μπολ
- Γράψτε, σχεδιάστε - ξεκινήστε με ένα χοντρό στυλό / μαρκαδόρο ή με μια λαβή πάνω στο στυλό
- Κυλίστε μια μπάλα στο τραπέζι
- Τσαλακώστε χαρτί
- Κρατήστε και γυρίστε κάρτες
- Μαζέψτε μικρά αντικείμενα όπως κουμπιά και νομίσματα
- Χρησιμοποιήστε μανταλάκια - ανοίξτε, κλείστε και τοποθετήστε τα σε ύφασμα / χαρτί με αδύναμο χέρι σας. Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια για να κάνετε την εργασία
- Κόψτε με μαχαίρι ή ψαλίδι
- Σηκώστε ξυλαράκια / καλαμάκια
- Χρησιμοποιήστε iPad, υπολογιστές και τηλέφωνα

**Μπορείτε να προσθέσετε πολλές άλλες
δραστηριότητες στα παραπάνω - «να είστε
δημιουργικοί»**

Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών της πλάτης και της κοιλιάς

Βασικές ασκήσεις

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ, ΜΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

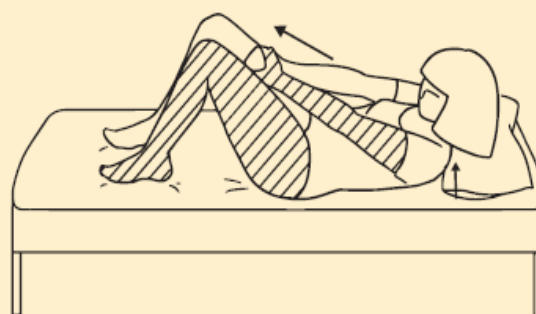
1. Με τα δύο γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα επίπεδα στο κρεβάτι, τραβήξτε την κοιλιά σας και ισιώστε την πλάτη σας ακουμπώντας την καλά πάνω στο κρεβάτι. Μετρήστε μέχρι το πέντε και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



2. Από τη μέση γραμμή, πάρτε και τα δύο γόνατα προς τη μία πλευρά και επιστρέψτε. Επαναλάβετε προς την άλλη πλευρά



3. Κρατήστε τα χέρια σας ενωμένα μπροστά σας, φτάστε προς τα εμπρός και σηκώστε το πηγούνι σας προς το στήθος σας. Προσπαθήστε να κρατηθείτε στη θέση αυτή μετρώντας μέχρι το πέντε. Επαναλάβετε την παραπάνω άσκηση μετακινώντας τα χέρια και το κεφάλι σας προς την αδύναμη πλευρά σας. Προσπαθήστε να κρατηθείτε στη θέση αυτή μετρώντας μέχρι το πέντε
4. Με τα άνω άκρα σας στα πλαϊνά του σώματος, ενώστε τις ωμοπλάτες σας

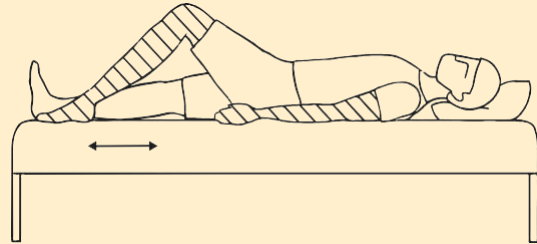


Ασκήσεις για την ενδυνάμωση του ισχίου σας

Βασικές ασκήσεις

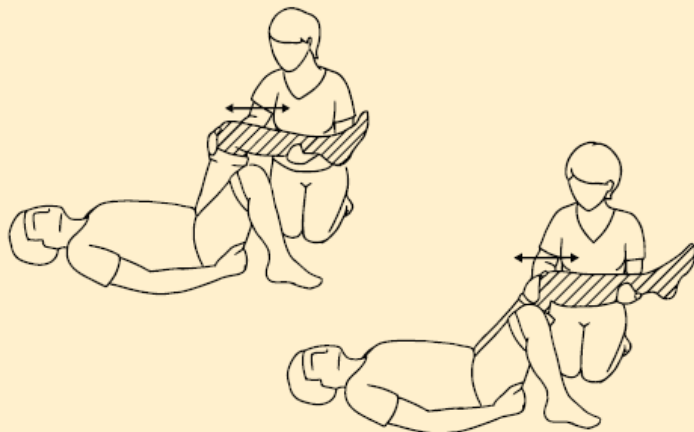
ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ, ΜΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

1. Λυγίστε αργά και τεντώστε το αδύναμο πόδι σας, κρατώντας το πέλμα στο κρεβάτι



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

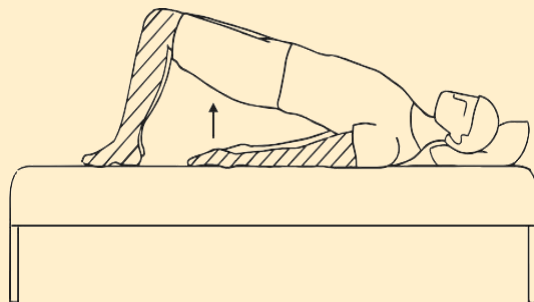
- Στηρίξει το πόδι σας, ενώ το σηκώνετε πάνω προς στο στήθος σας
- Σας βοηθήσει να το μετακινήσετε αργά μερικώς προς τα κάτω
- Σας βοηθήσει να το λυγίσετε ξανά προς τα πάνω
- Προσπαθήσει να ελέγξει την κίνηση ώστε να γίνει ευκολότερη και ομαλότερη



2. Σηκώστε τους δύο γοφούς (γέφυρα), κρατήστε τους για 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Ξεκινήστε σηκώνοντας μόνο 2-3 cm από το κρεβάτι. Εξελίξτε την άσκηση διατηρώντας συμμετρικό το επίπεδο των γοφών σας

Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ

- Κρατήσει το πόδι σας στη μέση γραμμή
 - Στηρίξει το πόδι σας καθώς κινείστε και το σταματήσει από το να πέσει προς τα έξω
3. Σηκώστε το γόνατο και το πόδι σας προς το στήθος σας. Κρατήστε το σταθερό και μην το αφήνετε να πέσει προς τα έξω



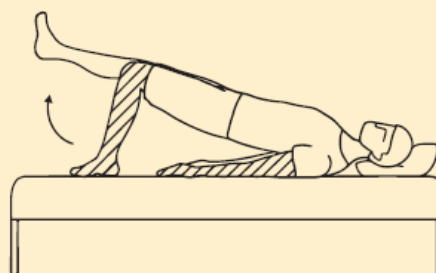
Προχωρημένες ασκήσεις

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

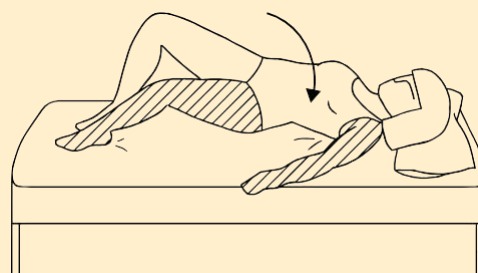
- Κάντε γέφυρα για να μετακινηθείτε στο κρεβάτι
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε βάλει βάρος στην αδύναμη πλευρά σας



- Γέφυρα με το δυνατό πόδι σας σε ευθεία



- Κάντε γέφυρα και περιστροφή / περιαγωγή

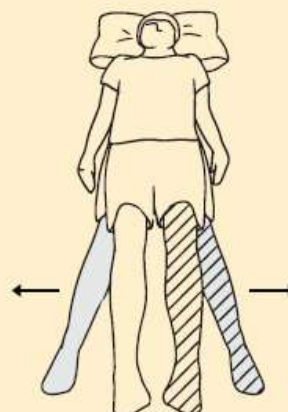


ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ

1. Απομακρύνετε τα πέλματά σας, κρατώντας τις φτέρνες σας στο κρεβάτι και τα σας γόνατα τεντωμένα

Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

- Βάλει αντίσταση στη δυνατή πλευρά. Με αυτό τον τρόπο η δυνατή πλευρά σας χρησιμοποιείται για να δυναμώσει η αδύναμη πλευρά σας
 - Σας δείξει πώς να σπρώξετε τις φτέρνες σας στο κρεβάτι με τα πέλματα απομακρυσμένα και τα γόνατα τεντωμένα
2. Ενώστε τα γόνατα και τα πέλματά σας, το ένα δίπλα το άλλο, και στη συνέχεια απομακρύνετε τα

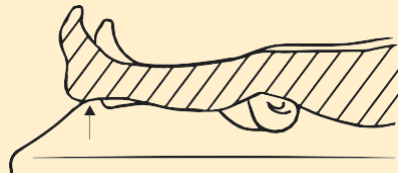


Ασκήσεις για να ενδυναμώσετε το γόνατό σας

Βασικές ασκήσεις

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

1. Βάλτε μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από το αδύναμο γόνατό σας. Σηκώστε το πόδι σας και κρατήστε το γόνατό σας τεντωμένο. Χαμηλώστε το αργά



ΚΑΘΙΣΜΑ ΣΤΗ ΆΚΡΗ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ

1. Βάλτε μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από το μηρό σας, έτσι ώστε το πόδι σας να μην ακουμπάει το πάτωμα. Τεντώστε το γόνατό σας και στη συνέχεια αφήστε το αργά να λυγίσει. Καθώς τεντώνετε το γόνατό σας, λυγίστε προς τα πάνω το πέλμα σας
2. Για προχωρημένες ασκήσεις προσθέστε αντίσταση στις παραπάνω κινήσεις (πάνω / κάτω) με τη βοήθεια του δυνατού ποδιού



3. Τοποθετήστε μια χειροπετσέτα (τυλιγμένη και κολλημένη) κάτω από τα πέλματά σας. Κυλίστε την προς τα εμπρός και προς τα πίσω στο πάτωμα. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο μόνο με το αδύναμο πόδι σας



ΣΕ ΕΥΘΥΤΕΝΗ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

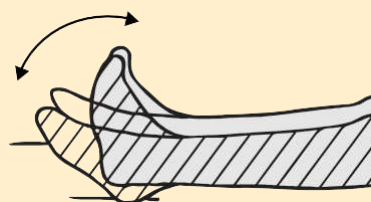
1. Λυγίστε το αδύναμο γόνατό σας και σηκώστε το πέλμα προς τα πίσω
2. Εξασκηθείτε στο βηματισμό προς τα πίσω

Ασκήσεις για να ενδυναμώσετε την ποδοκνημική σας

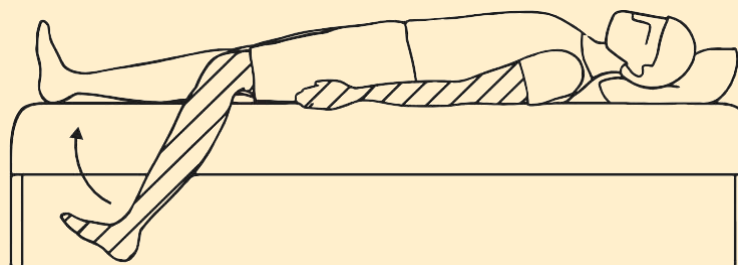
Βασικές ασκήσεις

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

1. Ξεκινήστε με τα δάχτυλά σας να δείχνουν προς τα κάτω και προσπαθήστε να τα τραβήξετε προς τα πάνω. Αυτό θα είναι ευκολότερο με το γόνατό σας ελαφρώς λυγισμένο.



2. Τοποθετήστε το αδύναμο γόνατό σας λυγισμένο έξω από το πλάι του κρεβατιού. Σηκώστε το γοφό και το γόνατό σας και τραβήξτε προς τα πάνω το πέλμα σας



Ο ΒΟΗΘΟΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ

- Σας βοηθήσει να σηκώσετε το αδύναμο πόδι σας προς τα πάνω

3. Καθίστε με τα πέλματά σας επίπεδα στο πάτωμα
4. Τραβήξτε όλα τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πάνω
5. Προσπαθήστε να κρατήσετε το πέλμα σας στη μέση γραμμή
6. Εξελίξτε τις ασκήσεις με κίνηση μόνο στο αδύναμο πόδι σας

Σημειώσεις

Κεφάλαιο 4

Ασκήσεις

που
βοηθούν στη
στάση και
στη βιάδιση

Όρθια στάση

Εάν έχετε πολύ αδύναμη ή καθόλου κίνηση πελμάτων, μπορεί να χρειαστεί κάποια μορφή νάρθηκα πέλματος, όρθωση ποδοκνημικής ή επίδεσμος στήριξης: επισκεφτείτε το θεραπευτή σας.

Εάν το πόδι σας είναι πολύ αδύναμο, μπορεί να χρειαστείτε περικνημίδα ή νάρθηκα για το γόνατό σας.

Εάν το άνω άκρο σας έχει πολύ μικρή ανάρρωση και πέφτει προς τα κάτω μπορεί να χρειαστείτε κάποια στήριξη ώμου / φάκελο ανάρτησης ώμου, επειδή ένας ώμος μπορεί να γίνει επώδυνος αν δεν υποστηρίζεται.

ΌΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

Ο στόχος είναι να μεταφέρετε περισσότερο βάρος στο αδύναμο πόδι σας έτσι ώστε να γίνει πιο δυνατό

1. Σταθείτε με τα πόδια σας σε απόσταση το πλάτος των ώμων, με το αδύναμο χέρι σας να στηρίζεται πάνω σε ένα τραπέζι. Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά και την πλάτη σας ευθεία.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στο τραπέζι. Μετακινήστε το βάρος σας από το δυνατό προς το αδύναμο πόδι σας και επανέλθετε.

Εάν αυτό είναι δύσκολο, γυρίστε προς το τραπέζι και χρησιμοποιήστε το δυνατό χέρι σας για σταθερότητα.



Άσκηση για ένα πολύ αδύναμο πόδι (φορώντας νάρθηκα ή περικνημίδα)

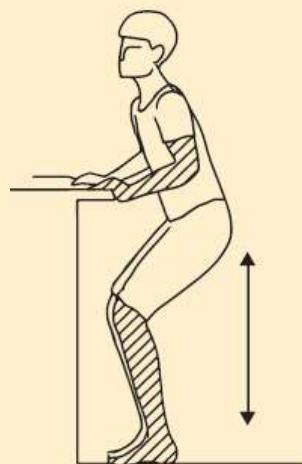
Τοποθετήστε τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ώμων

- Μετακινήστε ένα μικρό μέρος του βάρους από το ένα πόδι στο άλλο
- Σταθείτε στο αδύναμο πόδι, κρατώντας το τραπέζι. Προσπαθήστε να σηκώσετε το δυνατό πόδι σας (στο ξεκίνημα πρέπει να είναι μόνο μια μικρή απόσταση από το πάτωμα)
- Αποφύγετε να γέρνετε προς στο τραπέζι
- Αποφύγετε την κατάρρευση από το ισχίο όταν στέκεστε στο αδύναμο πόδι σας: σφίξτε τους μύες του ισχίου

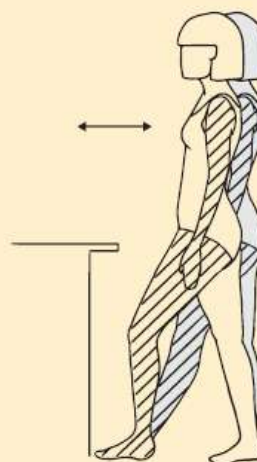


Καθώς το πόδι σας δυναμώνει, κάντε αυτές τις ασκήσεις χωρίς στήριγμα στο γόνατο

- Λυγίστε τα δύο γόνατα μαζί, σαν να πρόκειται να καθίσετε και στη συνέχεια τεντώστε τα. Μην αφήσετε το αδύναμο γόνατό σας να τεντώσει υπερβολικά προς τα πίσω.



- Με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, μετακινήστε το βάρος σας προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Κρατήστε το σώμα σας ίσιο. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι μπροστά
- Κρατήστε το τραπέζι και σηκωθείτε στα δάχτυλα των ποδιών σας
- Κρατήστε το τραπέζι και σταθείτε στις φτέρνες σας



Σημειώσεις

Περπάτημα

Είναι σημαντικό όταν περπατάτε:

- Να θυμάστε να ισιώνετε το σώμα σας πριν αρχίσετε να περπατάτε
- Καθώς προχωράτε με το αδύναμο πόδι σας, μετακινήστε τη λεκάνη σας προς τα εμπρός σε αυτήν την πλευρά
- Προσπαθήστε να μην αφήσετε το αδύναμο γόνατό σας να τεντώσει υπερβολικά
- Βεβαιωθείτε ότι ρίχνετε όσο το δυνατόν περισσότερο βάρος στην αδύναμη πλευρά σας
- Μπορεί να χρειαστείτε υποστήριξη μέσω της δυνατής πλευράς σας (μπαστούνι ή βοηθός). Εάν χρησιμοποιείτε μπαστούνι, κρατήστε το με το δυνατό χέρι σας. Μετακινήστε το μπαστούνι, βηματίστε με το αδύναμο πόδι σας και μετά με το δυνατό πόδι σας. Προσπαθήστε τα βήματά σας να έχουν το ίδιο μήκος
- Το περπάτημα σε αυξανόμενη απόσταση είναι σημαντικό για τη βελτίωση της αντοχής και τη μείωση της κόπωσης

Σκάλες

Πρώτα εξασκηθείτε στο ανέβασμα σε ενός χαμηλού σκαλοπατιού (ύψος 8cm) – ο βοηθός πρέπει να είναι κοντά σας:

- Σταθείτε στο αδύναμο πόδι σας και σηκώστε το δυνατό πόδι σας πάνω στο σκαλοπάτι
- Κρατήστε το αδύναμο ισχίο σας τεντωμένο
- Επαναφέρετε το πόδι σας
- Βάλτε το αδύναμο πόδι σας πάνω στο σκαλοπάτι
- Επαναφέρετε το πόδι σας
- Εξελίξτε την άσκηση ανεβαίνοντας με τα δύο πόδια στο σκαλοπάτι

ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΣΚΑΛΑΣ:

Βάλτε μπροστά το δυνατό πόδι σας

Κατέβασμα σκάλας:

Βάλτε μπροστά το αδύναμο πόδι σας

Επιπλέον ασκήσεις

1. Σταθείτε στο αδύναμο πόδι σας και κάντε μικρές κινήσεις
 - Προς τα έξω και μέσα
 - Μπροστά και πίσω. Καθώς εξασκείτε το βήμα, να σκέφτεστε να σηκώνετε το πόδι σας και να ακουμπάτε το πάτωμα πρώτα με τη φτέρνα σας
2. Σταθείτε στο δυνατό πόδι σας και επαναλάβετε
3. Αντικρίζοντας το τραπέζι, βηματίστε προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά
4. Σταθείτε πλάγια στο τραπέζι, κρατηθείτε και περπατήστε γύρω του