



stop**spastic**

i-GSC

ПРОГРАММА НАПРАВЛЕННОЙ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ

Руководство пользователя программой направленной самореабилитации (i-GSC)



Следите за нашими
новостями в нашем
инстаграм-канале
stop.spastic



igsc.stopspastic.ru

СОДЕРЖАНИЕ



Начало работы
с приложением 4



Первое подключение6



Процесс выполнения
комплекса упражнений8



Мой контроль10

Описание

Приложение с программой направленной самореабилитации поможет обеспечить продолжение реабилитации после выписки из лечебного учреждения с возможностью выполнения упражнений на дому.

Программа включает упражнения для ежедневных пассивных растяжений и активных двигательных тренировок и составляется врачом индивидуально для Вас.

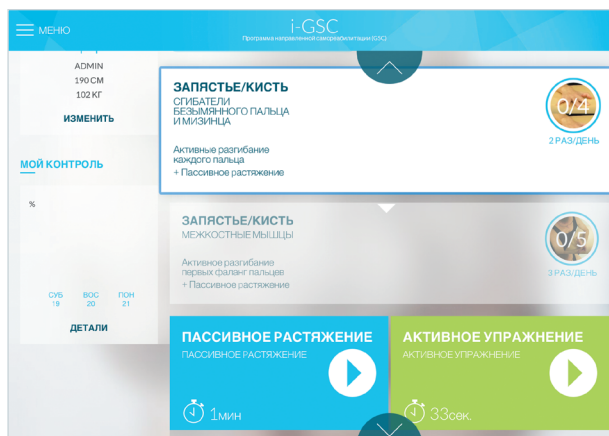
Цель программы: улучшение возможностей функционального восстановления



НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ



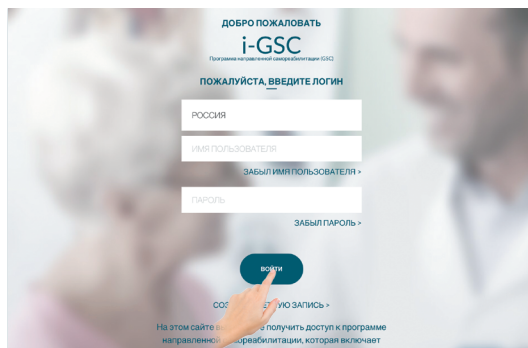
- Программа направленной самореабилитации доступна:
 - для использования на компьютерах или мобильных устройствах через сайт igsc.stopspastic.ru
- Сайт с программой направленной самореабилитации нужно открывать через браузер.
- При работе с сайтом требуется доступ в интернет.



1. Вход в программу

Для первоначального доступа в программу нажмите на «Создать учетную запись»:

пароль: **1234**



2. Условия

Перед началом использования приложения/сайта, пожалуйста, ознакомьтесь с условиями защиты персональных данных и условиями работы с программой.

После ознакомления перейдите вниз страницы и нажмите «Принять условия».



Для продолжения нажмите
«Принять условия»

ПЕРВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ



3. Создание учетной записи

Во время регистрации программа предложит Вам создать свой индивидуальный логин и пароль для последующей работы с программой.

Также программа предложит Вам ввести адрес электронной почты, который будет использоваться, если Вы забудете имя пользователя или пароль.

Для продолжения нажмите «Подтвердить»

4. Настройка профиля

Здесь Вы можете внести общую информацию о Вас и подробные данные о Вашем состоянии.

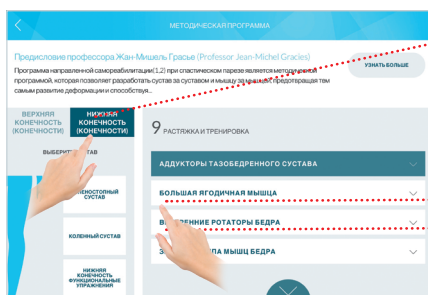
Нажмите на закладку «Моя информация» или «Мое состояние» для отображения желаемой категории

Для продолжения нажмите «Дальше»

5. Составление программы ежедневных занятий согласно рекомендациям лечащего врача

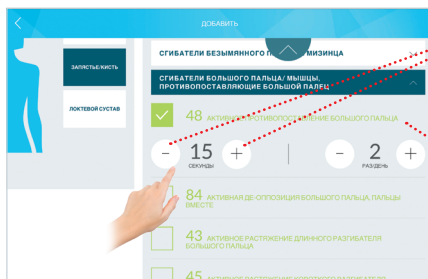


Для получения доступа к выбору мышц нажмите кнопку «Изменить» и далее «Добавить»



В разделе Верхняя конечность (конечности) или Нижняя конечность (конечности) выберите соответствующий сустав или группу мышц

Далее выберите рекомендованные лечащим врачом упражнения на пассивное растяжение или активные движения путем простановки галочки



Путем нажатия на «+» или «-» установите время на 1 упражнение и число повторов в день

После чего нажмите «Сохранить»

ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ



После формирования всего комплекса рекомендованных упражнений для индивидуальной программы Вы оказываетесь на главной странице с выбранной программой для занятий

Отобразится вся Ваша индивидуальная программа реабилитации с перечнем упражнений, которые Вы добавили согласно рекомендациям врача. Проверьте, чтобы они соответствовали рекомендациям.

1. Зайдите в раздел «Моя программа», и Вы увидите весь составленный Вами перечень упражнений для занятий по индивидуальной программе



2. Чтобы перейти к выполнению конкретного упражнения, нажмите на это упражнение



3. На каждой странице рекомендованного Вам упражнения Вы найдете следующие опции:

Просмотрите видео с техникой выполнения упражнения



Чтобы начать выполнение упражнения, нажмите кнопку «Начать программу»

Узнайте больше о функции соответствующей мышцы

4. Регулирование времени при выполнении упражнения



Если Вы хотите приостановить таймер при выполнении упражнения, нажмите на данную кнопку

Нажмите на эту кнопку, если желаете продолжить выполнение упражнения

МОЙ КОНТРОЛЬ



Данный раздел позволит Вам отслеживать результаты выполнения упражнений за любой выбранный Вами период по каждой мышце по двум основным параметрам:

- количество выполненных упражнений;
- продолжительность упражнений.

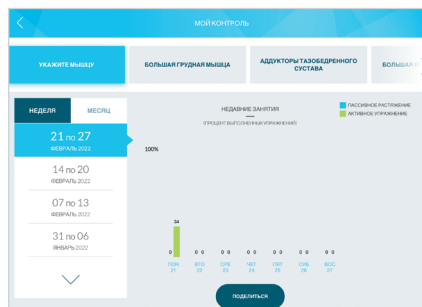
Результаты будут представлены в виде графика.

Чтобы зайти в этот раздел, нажмите на панель «Мой контроль»



На графике Вы увидите:

- среднее число подходов (в %) за период по отношению к количеству назначенных упражнений;
- количество тренировок, когда Вы достигали целевых показателей за выбранный период времени.



Программа позволяет просматривать результаты выполнения упражнений по каждой мышце, по типу выполняемого упражнения и по выбранному периоду.

Вы можете выбрать определенный период

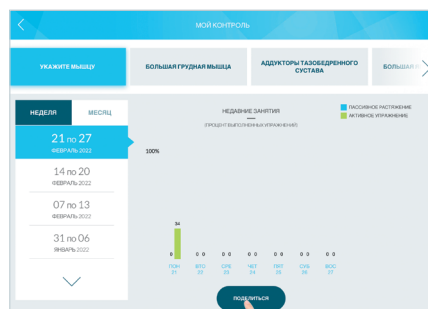
Выберите мышцу



Выберите упражнение

Поделиться мониторингом результатов

Вы можете очень легко поделиться данными о Ваших результатах с лечащим врачом.



Адаптировано под конкретного пациента



Следите за нашими
новостями в нашем
инстаграм-канале
stop.spastic



igsc.stopspastic.ru

Материал разработан при поддержке компании «ИПСЕН» с целью повышения осведомленности пациентов о заболевании и методах реабилитации. Информация не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Материал может быть передан пациенту через специалиста здравоохранения или организацию пациентов. Обратитесь к лечащему врачу.

ООО «ИПСЕН»: 109147, г. Москва, муниципальный округ Таганский, ул. Таганская, д. 17–23, этаж 2, помещение I, комнаты 2–5, 8–12, 12а, 12б, 13, 14, 14а, 15, 16, 18, 18а, 18б, 18в, 19–27, 30–36, 36а, 38, 39а, 39б, 39в. Тел.: +7 (495) 258-54-00. Факс: +7 (495) 258-54-01.

Служба медицинской поддержки компании «ИПСЕН» (в рамках инструкции по применению): тел. 8 (800) 700-40-25 (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com. Контакты для информации о нежелательных явлениях/реакциях, претензиях на качество продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipsen.com.