



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Материал для специалистов здравоохранения. Информация по препарату предоставляется для медицинских специалистов в соответствии с пп. 4 ст. 74 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ для ознакомления пациента о наличии в обращении аналогичных лекарственных препаратов».

ООО «Ипсен»
Россия, 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2, оф. 10–27, 30–39 4/1–14
Тел.: +7 (495) 258-54-00, факс: +7 (495) 258-54-01
www.ipsen.ru

RUS.DYS.07052018



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Перечень упражнений по программе направленной самореабилитации для верхней конечности

В основе программы направленной самореабилитации лежит целевое воздействие на специфические механизмы патогенетического процесса (парез, мышечную контрактуру или спастичность) посредством работы с определенным суставом и мышцами, вовлеченными в формирование патологического паттерна.

Целью данной программы является повышение мотивации пациентов к длительному лечению и улучшение функциональных возможностей восстановления. Ключевым фактором успеха является проведение ежедневных практических занятий по индивидуальной программе, включающей в себя пассивные растяжения и активные движения на фоне применения препарата Диспорт.

Мобильное приложение для планшетов, смартфонов и специальный сайт позволяют пациентам выполнять предписанную лечащим врачом индивидуальную программу реабилитации самостоятельно в домашних условиях и с максимальной эффективностью. Это достигается благодаря видеоурокам, подробному руководству с описанием методики выполнения каждого упражнения. При этом программа позволяет врачу контролировать процесс выполнения упражнений и информировать о динамике домашних тренировок.

Представленный перечень упражнений в данном буклете позволит Вам выбрать и назначить пациенту необходимые упражнения на цикл лечения.

Программа направленной самореабилитации доступна:

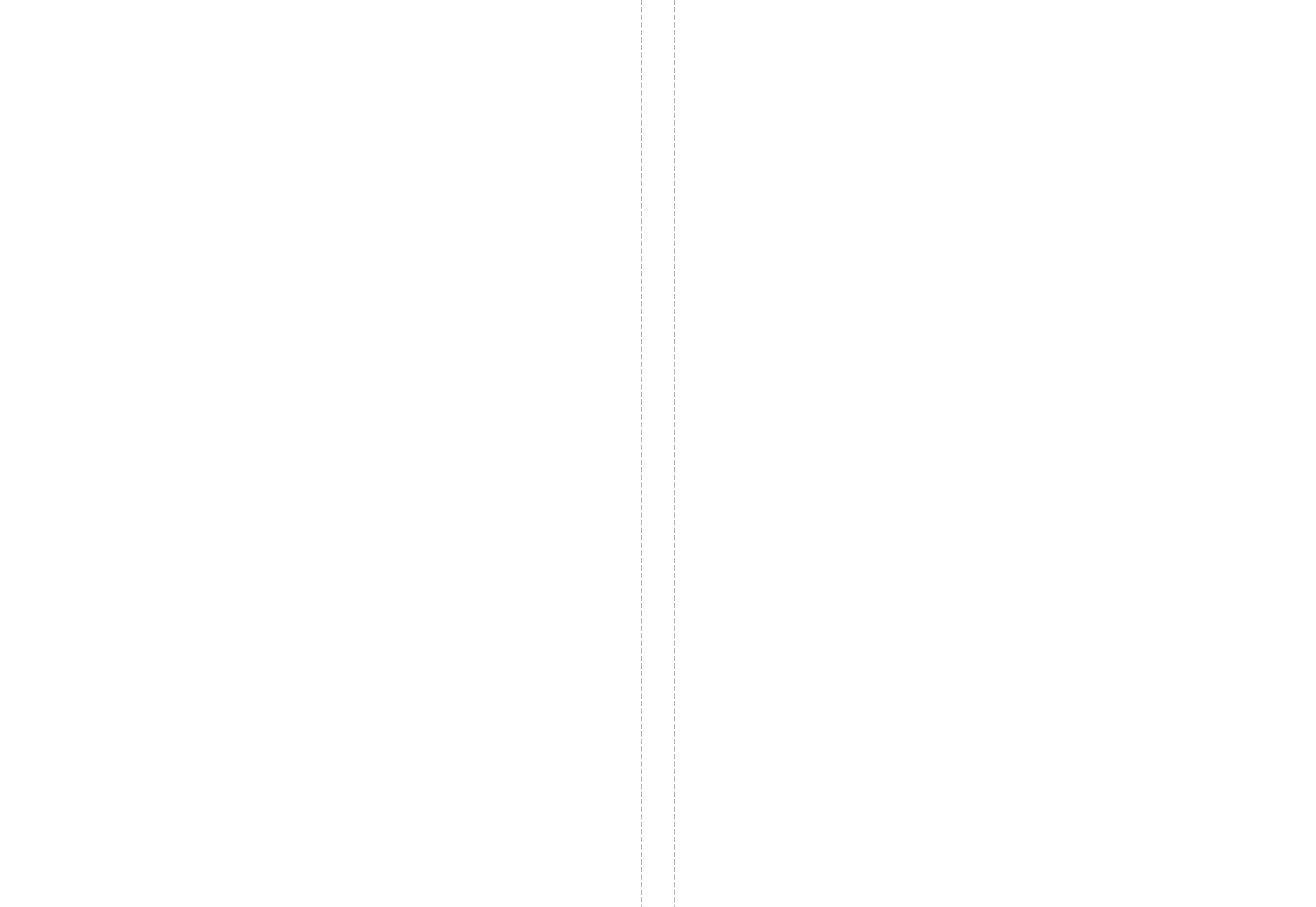
- 1) для скачивания мобильного приложения для смартфонов и планшетов на платформе iOS (iphone и ipad) и смартфонов на платформе Android (набираете «i-gsc» в App Store или Google Play)
- 2) на сайте по ссылке www.i-gsc.com для портативных компьютеров

Для первичного доступа к программе направленной самореабилитации используйте следующие данные:

- Логин: igscpt
- Пароль: rehab2015

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







i-GSC

Программа направленной самореабилитации



i-GSC

Программа направленной самореабилитации

Печать врача

Фамилия пациента:

Имя Отчество пациента:

ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Большая грудная мышца

☐ Пассивное
растяжение (21)

..... минут раз/день



☐ Активное отведение
плеча (22)

..... секунд раз/день



ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Широчайшая мышца спины и длинная головка трицепса

☐ Пассивное
растяжение (23)

..... минут раз/день



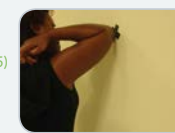
☐ Активное сгибание
плеча, рука разогнута
в локтевом суставе (24)

..... секунд раз/день



☐ Активное сгибание
в плечевом суставе. Рука
согнута в локтевом суставе (25)

..... секунд раз/день



ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Подлопаточная мышца

☐ Пассивное
растяжение (26)

..... минут раз/день



☐ Активная наружная
ротация плеча (27)

..... секунд раз/день



ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Сгибатели локтевого сустава

☐ Пассивное
растяжение (28)

..... минут раз/день



☐ Активное разгибание
руки в локтевом
суставе (29)

..... секунд раз/день



ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Квадратный пронатор

☐ Пассивное
растяжение (30)

..... минут раз/день



☐ Активная супинация,
рука согнута в локтевом
суставе (31)

..... секунд раз/день



ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Круглый пронатор

☐ **Пассивное растяжение** (32)

..... минут раз/день



☐ **Активная супинация, локтевой сустав разогнут** (33)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Сгибатели запястья

☐ **Пассивное растяжение** (34)

..... минут раз/день



☐ **Активное разгибание запястья** (35)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Сгибатели указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца

☐ **Пассивное растяжение** сгибателей указательного и среднего пальцев (36)

..... минут раз/день



☐ **Активное раскрытие кисти** (38)

..... секунд раз/день



☐ **Пассивное растяжение** сгибателей безымянного пальца и мизинца (37)

..... минут раз/день



☐ **Активное разгибание каждого пальца** (39)

..... секунд раз/день



ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

Межкостные мышцы

☐ **Пассивное растяжение** (40)

..... минут раз/день



☐ **Активное разгибание первых фаланг пальцев** (41)

..... секунд раз/день



ПАССИВНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Длинный сгибатель большого пальца

☐ **Пассивное растяжение** (42)

..... минут раз/день



☐ **Активное разгибание большого пальца** (43)

..... секунд раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Короткий сгибатель большого пальца

☐ **Пассивное растяжение** (44)

..... минут раз/день



☐ **Активное разгибание большого пальца** (45)

..... секунд раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Мышцы, противопоставляющие большой палец и длинная мышца, отводящая большой палец

☐ **Пассивное растяжение мышц, противопоставляющих большой палец** (46)

..... минут раз/день



☐ **Активное дугообразное вращение/ противопоставление большого пальца** (48)

..... секунд раз/день



☐ **Пассивное растяжение длинной мышцы, отводящей большой палец** (47)

..... минут раз/день



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Мышца, приводящая большой палец

☐ **Пассивное растяжение** (49)

..... минут раз/день



☐ **Активное отведение большого пальца** (50)

..... секунд раз/день



ФИО врача:
Дата:
Электронная почта: