

## **Пассивная гимнастика для лежачих больных**

### **Что такое пассивная гимнастика для лежачих больных?**

Пассивную гимнастику проводят без работы мышц самого пациента, используя постороннюю силу. Зачем же нужны эти движения, если мышечная система больного не задействована?

Такие процедуры необходимы, поскольку благотворно влияют на ключевые процессы жизнедеятельности организма пациента:

- положительно воздействуют, в том числе за счет активизации кровообращения, на функционирование сердца и сосудов;
- служат профилактикой застойной пневмонии, поскольку способствуют легочной вентиляции;
- активизируют ЦНС (центральную нервную систему), механически воздействуя на периферические нервные окончания;
- нормализуют работу кишечника, предотвращая появление запоров;
- способствуют борьбе с пролежнями.

**Пассивная гимнастика для лежачих больных** схожа с массажем. Разумеется, наиболее полезными будут процедуры, проведенные специалистами, поскольку они выполняются грамотно с точки зрения медицины.

Но воспользоваться услугами дипломированных работников на регулярной основе далеко не всегда представляется возможным. Поэтому родственникам пациента необходимо знать основы этой методики, чтобы помогать своему лежачему больному, который нуждается в пассивной гимнастике каждый день, а иногда и несколько раз в сутки. Сначала манипуляции можно выполнять под наблюдением медперсонала, а затем уже и самостоятельно.

Подобно массажу, пассивная гимнастика должна проводиться осторожно и нежно. Чтобы не навредить больному, необходимо выполнять ее в соответствии со следующими правилами:

- следите за отсутствием у пациента болевых ощущений и дискомфорта: если он может говорить или по-другому выразить

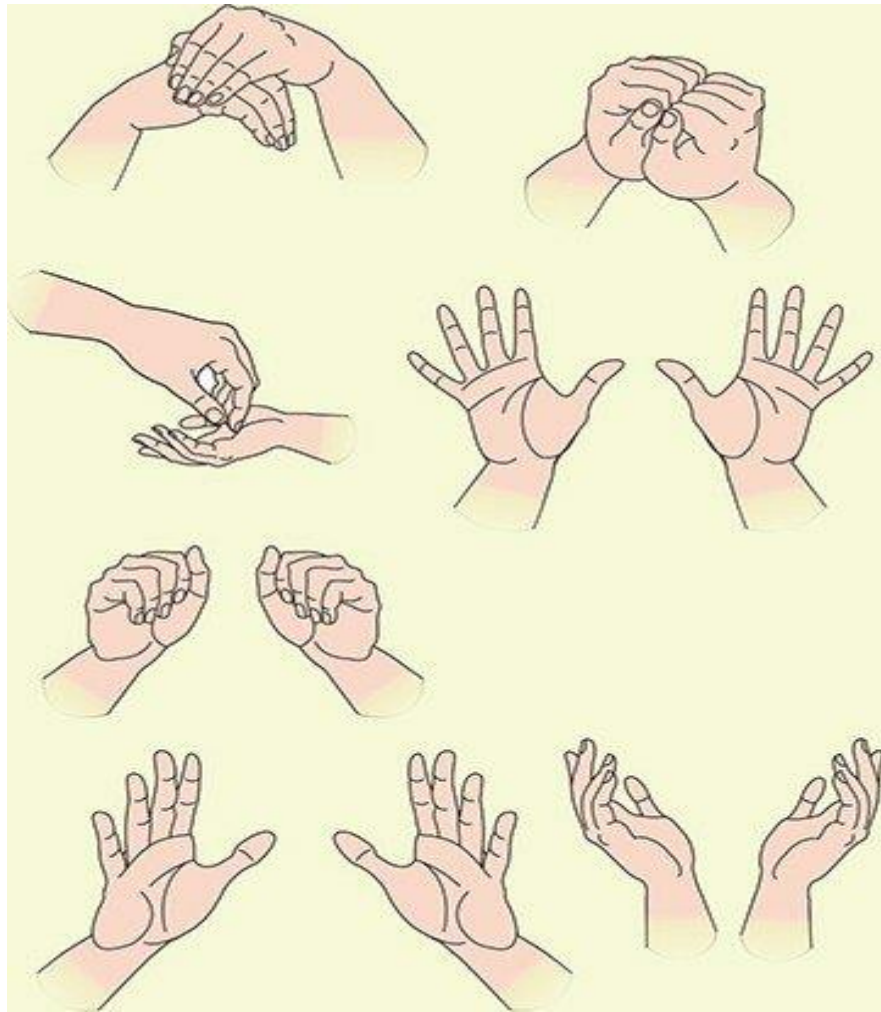
свои эмоции, обычно сразу видно, когда человеку что-то не нравится;

- осуществляйте все манипуляции, руководствуясь принципом «снизу – вверх» (при гимнастике ног или рук начинайте с кончиков пальцев, постепенно продвигаясь выше);
- запрещены резкие движения, а также выполнение упражнений с большой амплитудой;
- возможно применение мазей и кремов, в том числе разогревающих, но только при отсутствии врачебных противопоказаний;
- проводить процедуру можно не менее чем через 1–1,5 часа после приема пищи.

**Внимание!** Все упражнения и правила, приведенные ниже, носят исключительно рекомендательный характер! Комплекс пассивной гимнастики, наряду с лекарственными препаратами, может быть назначен только врачом.

Гимнастику начинайте с проработки рук:

- каждый палец лежачего больного разминайте от основания вверх, потом бережно сгибайте и разгибайте;
- чтобы проработать кисть, заключите руку пациента в «замок» и проделайте несколько круговых движений по часовой стрелке и в обратном направлении;
- гимнастика для локтевых суставов заключается в сгибании и разгибании руки в локте, а также в выполнении нескольких малоамплитудных вращательных движений в разные стороны (при манипуляциях необходимо зафиксировать локоть одной рукой, кисть – другой);
- упражнение для плеча и предплечья: несколько раз, придерживая кисть и локоть, поднимайте руку больного вверх и отводите в сторону под маленьким углом.



### Пассивная гимнастика рук

Пассивная гимнастика для ног лежачим больным проводится аналогично упражнениям для рук. По очереди прорабатывайте пальцы, ступни, коленные и тазобедренные суставы. Также можно провести массаж стопы, икроножных мышц и бедра. Потом, без отрыва ступни от кровати, сгибайте ногу пациента в колене под прямым углом или немного больше, и подобным же образом возвратите ее в положение лежа. «Велосипед» и «ножницы» – тоже полезные упражнения для лежачих больных.

### Пассивная гимнастика для головы:

- аккуратно обхватите голову лежачего пациента руками и поворачивайте ее лицом налево и направо, затем наклоняйте к каждому плечу поочередно;
- сначала прижимайте голову к груди, затем отводите назад;
- бережно массируйте трапецевидную мышцу;
- нежно помассируйте пальцами лицо и закрытые веки.

Проработка мышц груди и живота лежачих больных требует особой осторожности. Основные применяемые для этого приемы:

- поглаживание – щипцеобразное в зоне живота, обхватывающее в районе груди, плоскостное;
- растирание – круговое с помощью кончиков пальцев и ладоней;
- разминание – продольное и поперечное.

Массаж грудной клетки и живота лежачим больным способствует улучшению кровообращения, нормализации пищеварения, является профилактикой запоров и застойных явлений в легких. Начинайте и заканчивайте его, используя поглаживание.

Пассивная гимнастика, проводимая в соответствии с рекомендациями лечащего врача, оказывает пациенту помощь, которую трудно переоценить. Положительная динамика возможна даже у больных, имеющих неутешительные прогнозы.

Здоровья и удачи вам!