

# Восстановление после инсульта в домашних условиях

Использована информация с портала «Про паллиатив» <http://www.pro-palliativ.ru>



Инсульт – заболевание, встречающееся все чаще и пациенты с этой болезнью все моложе. Ежегодно в России его жертвами становятся не менее 300 тысяч. В Москве ежегодно госпитализируются более 2000 человек с диагнозом «инсульт». Это в два раза больше чем с инфарктом миокарда. И как причина инвалидности инсульт занимает первое место. Только 10% перенесших инсульт возвращаются к обычной жизни. 80% остаются инвалидами, нуждающимися в помощи.

Изменить эти цифры может только реабилитация – как можно более ранняя и грамотная.

## **Не бойтесь ранней активности**

Первый, ранний период лечения проходит в больнице, куда пациента привозит скорая помощь, и он занимает около месяца. Там лечат само сосудистое нарушение, и о том, что будет дальше, часто не думают – первые недели стоит задача сохранения жизни. Родные же привыкли, что при тяжелой болезни нужны полный покой и постельный режим, и часто боятся ранней активности.

Через 3-4 недели больной возвращается домой. Сам он зависит от ухаживающих, подавлен своим изменившимся состоянием, родственники растеряны. В такой непростой ситуации начинается постстационарное пребывание, точнее – самый важный его этап: первые три месяца после инсульта. И от того, как он будет

организован, зависит будущее качество жизни больного и способности к самообслуживанию.

Это важное время пройдет большей частью дома, редко – в реабилитационном центре. Дома пациент будет заниматься самостоятельно, следуя рекомендациям приходящих на дом специалистов: инструктора ЛФК, массажиста, логопеда. В реабилитационном центре рядом с ним будет многофункциональная бригада – физиотерапевты, неврологи, кинезотерапевты, действующие по индивидуально составленной для этого больного программе.

### **Индивидуальный подход**

Если возможность направить туда пациента есть, то уточним принципы выбора такой клиники. Чем может тут руководствоваться пациент и его родственники? Есть два простых правила, которые стоит помнить. Первое: какими бы ни были дорогими и сложными тренажеры, разнообразными лечебные бассейны - ориентируйтесь на индивидуальный подход. Не техника лечит, а руки врача. Второе – чем быстрее начат курс реабилитации, тем лучше. Так будет максимально эффективно использовано самое дорогое, самое важное время – первые три месяца после инсульта. А вернувшись домой, пациент уже будет иметь комплекс упражнений, составленный персонально для него в клинике, и сможет заниматься самостоятельно.

Но активность дома – каждодневный и обязательный труд. И когда у пациента будет недоставать мотива, или упорства, ему потребуется помощь семьи. Каждый день в постстационарном периоде нужно заниматься. Ни один результат не должен казаться достаточным. Пациент уверенно сидит в кровати? значит, пора спускать ноги на пол и учиться пересаживаться на стул. Если эта цель достигнута – значит, время учиться стоять с опорой. Пациент стоит, опираясь на кровать или другую мебель? пришло время первых шагов.

Помните, что почти половина пациентов после инсульта имеет поражение мотивационно-волевой сферы. Иными словами, они не могут сами стремиться к выздоровлению и упорно работать. В лучшем случае они будут немного саботировать этот процесс, в худшем – будут агрессивно отказываться. Это не капризы и не дурной характер – перед вами разрушения, которые произвела в мозгу болезнь. Не тратьте время на обиды и попытки понять. Знайте, что это следствие болезни, и что это временно. Многие изменения, принесенные инсультом, скорее всего останутся навсегда, но их острота существенно сгладится в первые 4-5 месяцев. Необходимо искать подходы и пути преодоления – игнорирование отказов, игровую форму, совместные упражнения.

**У реабилитации есть простые правила. Помните их: Не останавливайтесь. Не надейтесь, что навыки вернуться сами – этого не произойдет. Не пропускайте ни одного дня. Ищите важные для пациента занятия и восстанавливайте востребованные в них навыки.**

Жизнь после инсульта существует, и повысить ее качество – реально.