

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНВАЛИДОВ-БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ



# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С РС. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

**Ясинская Яна Константиновна**

*Преподаватель кафедры физической реабилитации  
и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ,  
специалист по физической реабилитации и ЛФК*

май 2022





## РС

– прогрессирующее  
инвалидизирующее  
заболевание



## ЛФК

Основная цель  
– адаптация организма  
к изменяющимся условиям  
и к бытовым нагрузкам,  
замедление прогрессирования  
заболевания

- + Симптоматическая тренировка – коррекция симптомов
- + Снижение признаков утомления
- + Улучшение качества жизни
- + Коррекция возрастных изменений
- + Коррекция сопутствующих заболеваний



# ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ

- 1. Время занятий:** утро - с 10 до 13 ч, вечер – с 17 до 20 ч.  
Можно заниматься два раза в день, разделив физическую активность на две части.
- 2. Перед выполнением новых вариантов двигательной активности** (то, что вы не выполняли ранее), необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, специалистом по физической реабилитации.
- 3. Не допускать** повышения температуры тела, перегрева.
- 4. Заниматься** стоит в свободной одежде, не стесняющей движения.
- 5. Если при выполнении** какого-либо упражнения ощущается сильная боль, дискомфорт, появляется спазм, то следует прекратить его выполнение.
- 6. Рекомендуется** комбинировать различные виды упражнений в разные дни.
- 7. Частота занятий и длительность по времени:** ежедневно, но дозированно по времени и интенсивности.





# ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ

Дыхательные  
упражнения

Упражнения  
на координацию  
и равновесие

Упражнения  
на растяжку

Упражнения на  
тренировку ходьбы

Упражнения  
на развитие  
мелкой моторики

Глазодвигательная  
гимнастика

Упражнения  
на коррекцию  
нарушений осанки

Эрготерапевтические  
упражнения  
(для бытовой и  
трудовой адаптации)

Упражнения  
для коррекции  
тазовых функций



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА**



**РАБОТА С КОГНИТИВНЫМИ  
ФУНКЦИЯМИ**





# ВАЖНЕЕ КАЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ ИЛИ ИХ КОЛИЧЕСТВО?



## ВАРИАНТ 1

### формирование нейронных связей

*Важна попытка!*

выполните как получается  
и сколько можете.

Если не получается,  
то воспроизводите  
мысленно движение.

Если упражнение стало казаться  
простым, то пробуйте усложнять,  
даже, если получается плохо!

## ВАРИАНТ 2

### работа над техникой движений

*Важна техника выполнения  
и устранение компенсаций!*

Как только портится техника  
выполнения упражнения –  
прекращайте упражнение.

Если упражнение не получается, то  
заменяйте другим, более простым.

Используйте дополнительный  
инвентарь для выполнения  
упражнения.



# КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?





# ОНЛАЙН ЗАНЯТИЯ

- Занятия проходят бесплатно 1 раз в неделю по четвергам с 16:00 по 17:00 (московскому времени, но иногда время меняется, но это всегда четверг)
- Подходят почти всем, если что-то не получается я подсказываю как можно сделать.
- В группу WatsApp присылаю ссылку на вход в zoom за 10 минут до самого занятия и говорю информацию по предстоящему занятию. В конце в группу выкладываю запись занятия, чтобы можно было заниматься в течение недели самостоятельно.
- Для присоединения к группе мне нужно ФИО и номер телефона с WatsApp.
- Перед началом нужно заполнить анкету, чтобы я понимала возможности новых участников и их желания от занятий:

<https://forms.gle/JW6SGdCR3n69WJF49>

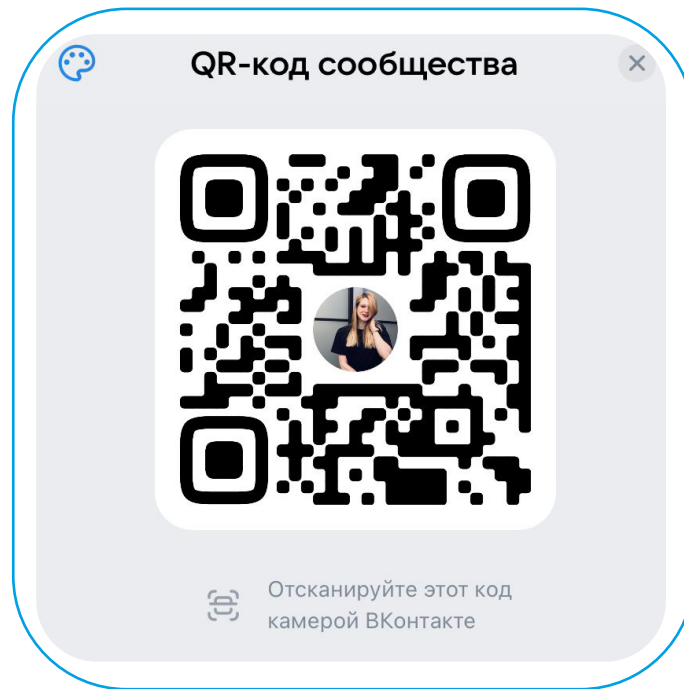


# МОИ КООРДИНАТЫ

Номер WhatsApp: +79032450205



inst



VK



Telegram





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

