

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania w języku angielskim	11
O poradniku	13
Cel poradnika	13
Dla kogo przeznaczony jest poradnik?	13
Cel rehabilitacji	14
Lektura tekstu	14
Dostosowanie Poradnika	15
1. Udar a powrót do zdrowia	17
1.1 Przyczyny udaru	17
1.2 Skutki udaru	17
1.3 Co się dzieje z osobą dotkniętą udarem?	19
1.4 Czynniki wpływające na proces zdrowienia	22
1.5 Wskazówki dotyczące leczenia	23
1.6 Planowanie programu rehabilitacyjnego	25
2. Prawidłowe układanie i przemieszczanie chorego w początkowym okresie po udarze mózgu	27
2.1 Wprowadzenie	27
2.2 Wpływ ułożenia ciała na napięcie mięśniowe	29
2.3 Zbliżanie się do chorego oraz inne bodźce czuciowe	29

3.	Leżenie i siedzenie w łóżku	31
3.1	Leżenie na plecach (pozycja na wznak)	31
3.2	Pozycje leżące na boku	34
3.3	Leżenie na brzuchu (pozycja twarzą w dół)	36
3.4	Siedzenie w łóżku	37
3.5	Siedzenie z nogami spuszczone z łóżka	38
4.	Przemieszczanie się z łóżka i siedzenie na krześle	40
4.1	Przemieszczanie się z łóżka na krzesło	40
4.2	Przenoszenie ciała chorego przy pomocy drugiej osoby	43
4.3	Samodzielne przemieszczanie się chorego	43
4.4	Siedzenie na krześle z podłokietnikami	44
4.5	Siedzenie na krześle bez podłokietników	45
4.6	Korygowanie pozycji siedzącej	46
4.7	Powrót do łóżka	47
5.	Wykonywanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu	48
5.1	Korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń zwiększających zakres ruchu	48
5.2	Wykonywanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu	49
6.	Ochrona barku	50
6.1	Podnoszenie i rotacja zewnętrzna ramienia podczas leżenia na plecach	50
6.2	Podnoszenie i rotacja zewnętrzna ramienia w pozycji leżącej na boku	51
6.3	Mobilizacja łopatki	52
6.4	Samodzielne ćwiczenia zwiększające zakres ruchów: unoszenie kończyny górnej	53
6.5	Inne samodzielnie wykonywane ćwiczenia zwiększające zakres ruchów kończyny górnej	54
7.	Ochrona biodra	56
7.1	Wprowadzenie	56
7.2	Rotacja miednicy	57
7.3	Pełne prostowanie/zginanie w stawie biodrowym	57
7.4	Ćwiczenia kolana	58

7.5	Czynna rotacja wewnętrzna i zewnętrzna biodra	59
7.6	Przywodzenie w stawie biodrowym	60
7.7	„Mostek” (wyprost w stawach biodrowych)	61
7.8	Inne ćwiczenia bioder	62
8.	Przechodzenie z leżenia do siadu	63
8.1	Skręt górnej części tułowia	63
8.2	Obrót na zdrowy bok	64
8.3	Obrót na bok dotknięty porażeniem	65
8.4	Przechodzenie z pozycji leżącej do siadu	66
8.5	Podparcie na porażonym łokciu	69
9.	Trening równowagi w pozycji siedzącej	71
9.1	Przenoszenie ciężaru ciała z jednego biodra na drugie	71
9.2	Przenoszenie ciężaru ciała z jednego biodra na drugie oraz rozciąganie tułowia	71
9.3	Przenoszenie ciężaru ciała na porażone ramię	72
9.4	Obrotne dobowe prostowanie kończyny górnej	73
9.5	Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w pozycji siedzącej	74
9.6	Przenoszenie ciężaru ciała w tył na obydwu kończynach górnych	74
9.7	Aproksymacja kończyny górnej	75
10.	Trenowanie przyjmowania postawy stojącej	76
10.1	Trening ruchów miednicy do przodu i do tyłu	76
10.2	Wstawanie i siadanie	77
10.3	Inne ćwiczenia prowadzące do opanowania postawy stojącej	78
11.	Pozycja siedząca	81
11.1	Miejsce do siedzenia i prawidłowa pozycja siedząca	81
11.2	Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej	82
11.3	Ruchy bioder z przenoszeniem ciężaru ciała	84
12.	Trening chodu	89
12.1	Cel treningu chodu	89
12.2	Prawidłowe utrzymywanie ciężaru ciała	93
12.3	Przenoszenie ciężaru ciała w pozycji stojącej	94

12.4	Utrzymywanie ciężaru ciała na porażonej kończynie dolnej (reedukacja kolana)	95
12.5	Chód wspomagany	97
12.6	Wchodzenie i schodzenie po schodach	99
13.	Pozycje pośrednie	101
13.1	Wprowadzenie	101
13.2	Leżenie na brzuchu	101
13.3	Kłęk podparty na przedramionach	102
13.4	Pozycja czołgania się (pełzania)	103
13.5	Pozycja kłęząca	104
13.6	Pozycja kłęk na jednej nodze	105
13.7	Boczne przenoszenie ciężaru ciała w pozycji kłęzącej	106
14.	Specyficzne techniki treningu funkcjonalnego	108
14.1	Utrzymywanie ciężaru ciała lub aproksymacja	108
14.2	Poklepywanie	111
14.3	Techniki nacisku ręcznego	112
15.	Usprawnianie ruchów rąk	115
15.1	Wprowadzenie	115
15.2	Ćwiczenia przywracające precyzję ruchów ręki	116
15.3	Zgięcie grzbietowe nadgarstka	117
15.4	Zgięcie dłoniowe nadgarstka	118
15.5	Utrzymywanie ciężaru ciała na opuszkach palców	118
15.6	Rozkładanie i łączenie palców	118
15.7	Przeciwstawianie kciuka	119
15.8	Kolejność wykonywania ruchów	119
16.	Powszechnie występujące problemy, których należy unikać	124
16.1	Przykurcz ręki	124
16.2	Podwichnięcie i bolesność barku	126
16.3	Spastyczność kończyny dolnej	130

17.	Wspieranie samodzielności chorego podczas wykonywania codziennych czynności	132
17.1	Wprowadzenie	132
17.2	Rozbieranie się	133
17.3	Mycie	134
17.4	Korzystanie z toalety	136
17.5	Samodzielne ubieranie się	138
17.6	Jedzenie i picie	141
17.7	Prace domowe	143
17.8	Utrzymywanie aktywności	144
17.9	Inne przyrządy pomocnicze oraz sugestie dotyczące usamodzielniania się	145
18.	Dodatkowe trudności wynikające z przebytego udaru	149
18.1	Wprowadzenie	149
18.2	Problemy z porozumiewaniem się	149
18.3	Porażenie nerwu twarzowego	152
18.4	Utrata zdolności czucia i postrzegawczych	155
18.5	Utrata słyszenia	157
18.6	Utrata widzenia	157
18.7	Trudności emocjonalne i społeczne	158
18.8	Zintegrowana metoda leczenia i rehabilitacji	159
	Słownik	161
	Podziękowania	167