

Утверждаю:
Директор МБУ

«Анжеро-Судженский КЦСОН»

Е.С. Андрианова

« 23 » июня 2025 г.



Программа
по работе с реабилитационной
перчаткой SensoRehab

г. Анжеро-Судженск

2025г.

1. Пояснительная записка

Работа с гражданами с неврологическими нарушениями, такими как последствия инсульта, травмы кисти, паралич, требует индивидуального подхода и применения инновационных методов реабилитации. Традиционные методы часто требуют значительных временных затрат и обладают низкой мотивационной составляющей. Введение в реабилитационный процесс инновационных технологий, таких как перчатка - тренажер, позволяет повысить эффективность и качество восстановления.

2. Актуальность программы

Реабилитационная перчатка — это инновационное устройство, предназначенное для восстановления мелкой моторики через выполнение игровых заданий, которые стимулируют целенаправленные движения пальцев и кисти. Устройство подходит для граждан с различными неврологическими диагнозами, а также последствия травм и инсультов. Перчатка позволяет индивидуально настраивать нагрузку и тип упражнений, что делает ее универсальным инструментом для реабилитации.

3. Целевая группа

Граждане имеющие заболевания:

- ✓ инсульт
- ✓ двигательные нарушения
- ✓ болезнь Паркинсона
- ✓ рассеянный склероз
- ✓ с травмами кисти.

4. Цель

Реабилитационная перчатка SensoRehab восстанавливает двигательные функции руки после травм и инсультов, улучшают кровообращение и подвижность суставов.

5. Задача

Восстановление утраченных двигательных функций в форме игры. Гражданин восстанавливает потерянные вследствие заболевания или травмы навыки, многократно повторяя специально разработанные упражнения.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

При регулярных занятий с реабилитационной перчаткой граждане:

- ✓ **после инсульта** восстанавливаются бытовые навыки — могут застегивать пуговицы, держать чашку, пользоваться клавиатурой, увеличивается амплитуда движений в суставах пальцев и запястья, успехи в играх дают веру в восстановление;
- ✓ **после травм кисти** — возвращается подвижность кисти, снижается болевой синдром, профилактика атрофии мышц;
- ✓ **при болезни Паркинсона** — уменьшается тремор, улучшается контроль над движениями.

7. Формы и методы работы

Форма.

Индивидуальные занятия.

Адаптация программы под возраст, диагноз и психоэмоциональное состояние гражданина.

Методы.

Активные упражнения: Гражданин выполняет движения, задействуя перчатку. Пример — захват бутылки, ее перемещение и постановка на место, либо вращение дверной ручки.

Пассивные упражнения: Перчатка помогает совершать движения, которые гражданин не может сделать самостоятельно, обеспечивая нейровозбуждение коры головного мозга.

Видеоигры: Перчатка управляет игровым процессом через видеоигры, реагируя на движения кисти и пальцев. Это повышает вовлеченность гражданина и делает тренировки более увлекательными.

8. Этапы

Этапы работы на перчатке-тренажере — это надевание перчатки, подключение к устройству и выбор режима.

1. **Наденьте перчатку:** Специалист подключает перчатку к соответствующему разъему на корпусе устройства и надевает ее на руку гражданина.
2. **Включите устройство:** Специалист включает устройство. По умолчанию устройство начнет работу в автоматическом режиме.

3. **Подберите уровень (при необходимости):** Используя кнопки «+» или «-», специалист выбирает нужный уровень интенсивности из доступных 9 уровней.
4. **Следите за позицией руки:** Важно, чтобы поврежденная рука находилась в функциональной или нейтральной позиции, не переводя руку в положение отдыха во время работы.
5. **Следите за состоянием:** Если гражданин чувствует дискомфорт, головокружение или быстро утомляется, нужно прекратить упражнение.

9. Механизм реализации

Подготовка к занятиям:

- ✓ знакомство с перчаткой.

Проведение занятий:

- ✓ длительность одного занятия до 60 минут;
- ✓ курс занятий — ежедневно, 10-14 дней;
- ✓ методика — постепенное увеличение нагрузки; чередование игровых и тренировочных режимов (**приложение №1**); контроль за правильностью выполнения движений.
- ✓ критерии успеха — увеличение диапазона активных движений; улучшение координации (например, выполнение сложных игровых заданий).

10 Кадровые ресурсы.

Медицинская сестра, специалист по социальной работе, специалист по комплексной реабилитации.

11.Эффективность реализации.

Внедрение в практику реабилитационной перчатки SensoRehab доказала свою эффективность в восстановлении мелкой моторики. Индивидуальный подход, ежедневный мониторинг прогресса и использование мотивационных техник позволяет достичь значительных результатов, улучшение координации и амплитуды движений.

Реабилитация при различных диагнозов.

1. Постинсультные граждане.

Цели:

- х восстановление хвата/разжатия
- х контроль спастичности
- х улучшение координации

Курс 14 дней

День	Игры	Движения	Задачи	Время занятия
1-3	Рыбалка, Ластик	Сжатие/разжатие, тонкие движения	Минимальные усилия	20-30 мин/день
4-6	Хлопни крот, Пин	Быстрое разгибание	Скорость реакции (1-2 сек на действие)	20-30 мин/день
7-9	Яблочный тир, Мосты	Супинация/пронация, точность	Попадание в цель (3/5 попыток)	20-30 мин/день
10-12	Тетрис, Арканойд	Комбинированные движения	Совмещение когнитивной и моторной задачи	20-30 мин/день
13-14	ХитБит, Воздушный шар	Ритмичные и плавные движения	Удержание ритма (5+ последовательных действий)	20-30 мин/день

2. Двигательные нарушения.

Цели:

- х снижение гипертонуса
- х развитие хвата
- х стимуляция координации

Курс 14 дней

День	Игры	Движения	Задачи	Время занятия
1-3	Садовод, Блоки	Плавное сжатие, сведение	5-10 повторений без усиления тонуса	15-25 мин/день
4-6	Попрыгун, Птичка	Супинация, тонкие движения	Удержание траектории 5 сек.	15-25 мин/день
7-9	Шарики, Платформы	Точное приведение кисти	Сортировка 10+ шариков за занятие	15-25 мин/день
10-12	Осьминог,	Динамическое	Избегание препятствий 3/5	15-25

	Космическая станция	движение	раз	мин/день
13-14	ХитБит, Тетрис	Ритм + когнитивная нагрузка	Совмещение музыки и движений	15-25 мин/день

3. Болезнь Паркинсона.

Цели:

- х борьба с тремором
- х улучшение плавности

Курс 14 дней, через день

День	Игры	Методика
1-4	Воздушный шар, ХитБит	Плавные движения под метроном (60 уд/мин)
5-8	Космолет, Тетрис	Удержание темпа + когнитивная задача
9-14	Серфер, Осьминог	Динамические изменения траектории

4. Рассеянный склероз.

Цели:

- х поддержание силы
- х замедление атрофии

Курс 4 недели (3 раза / неделю)

Неделя	Игры	Дозировка
1	Автопутешествие, Платформы	2 подхода по 5 мин, отдых 3 мин.
2	Серфер, Шарики	10 мин без остановок
3-4	Осьминог, Космическая станция	15 мин с изменением сложности

5. С травмами кисти.

Цели:

- х увеличение амплитуды
- х профилактика контрактур

Курс 10 дней, 5-6 раз в неделю

День	Игры	Движения	Упражнения	Время занятия
1-2	Ластик, Садовод	Пассивные движения	3 подход по 5 мин с отдыхом 2 мин	25-40 мин/день
3-5	Мосты, Самолетик	Активные движения	10 повторений сгибания/разгибания	25-40 мин/день
6-8	Арканоид, Яблочный тир	Комбинированные	5 мин безостановок	25-40 мин/день
9-10	Тетрис, ХитБит	Максимальная нагрузка	15 мин непрерывной игры	25-40 мин/день

ВАЖНО — при болях снизить время.