***Татьяна Чекалова***

**Гимнастика после инсульта**

В одной официальной сводке я нашла информацию о том, что в наши дни каждые 1,5 минуты с кем-то из россиян случается инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением тканей мозга и расстройством его функций. Те, кто сумел восстановиться после инсульта, поистине счастливчики. Однако для того, чтобы вернуться к активной полноценной жизни, им, по сути, приходится начинать новую жизнь, заново обучаться ходить, говорить, писать. Цели достигают лишь самые настойчивые...

Я бы никогда не осмелилась писать на эту тему, если бы сама не пережила инсульт. Он коварно подкрался ко мне прямо на родительском собрании в классе у дочери. Мы оживленно обсуждали предстоящее празднование Нового года, как вдруг я поняла, что не владею речью, и земля уходит из-под ног.

Дошла я как-то до своего дома, который находится в двух шагах от школы, и тут выяснилось, что я не только не могу сказать встретившей меня дочери ни одного слова, но и записку ей написать не в силах. Речь у меня отнялась, губы были непослушными, только чуть-чуть шевелились. Правая рука тоже отнялась, пальцы не слушались. Лицо стало асимметричным. К счастью, дочь не растерялась и позвонила отцу. Муж приехал через 10 минут, вызвал «скорую помощь». Когда она часа через полтора прибыла, мое состояние было такое, будто нахожусь в самой последней стадии опьянения...

В больнице мне поставили диагноз «ишемический инсульт головного мозга». Мне было всего 39, и услышанное навело на меня ужас. Врачи решили, что главной причиной инсульта было высокое артериальное давление. У меня как раз была довольно ранняя гипертония, и удар, возможно, случился из-за нее (хотя когда врачи «скорой помощи» измерили мне давление, оно было вполне сносным – 175/90, раньше бывало и выше). А может, все случилось по вине стресса, который я испытывала, правда, стрессом мое состояние назвать трудно, это был скорее взрыв положительных эмоций. Я только что уволилась с работы по найму, начала самостоятельно работать бизнес-тренером, у меня появилось множество связей и клиентов, все было замечательно, шло стремительное развитие карьеры. И видно, положительных эмоций оказалось слишком много (кстати, сейчас, после инсульта, давление выше 140 у меня не поднимается)...

Очутившись в больнице, вечер и половину следующего дня я потратила на жалость к себе и тяжелые мысли. Мне казалось, что я очутилась за бортом уплывающего корабля с названием «Жизнь». А потом, видимо, всласть «надраматизировавшись», я начала думать, как теперь буду жить и работать (вопрос далеко не праздный, поскольку моя профессия тесно связана с публичными выступлениями). И, может, от беспросветности внезапно собралась, взяла себя в руки и занялась одним из своих излюбленных занятий – **гимнастикой для лица**.

Изо дня в день я бесконечное количество раз повторяла простые, доступные в моем положении упражнения для лица, а также под одеялом непрерывно, как молитвы, нашептывала непослушными губами **скороговорки** (не зря же я учила людей на своих тренингах, что скороговорки улучшают артикуляцию).

Из своей практики я знала, что для тренировки губ подходят скороговорки со звуками «Б» и «П», а для улучшения работы языка лучше использовать скороговорки с акцентом на звуки «Л» и «В». В своей ситуации, когда мозги и так «перемешаны и перепутаны», я выбирала вперемешку легкие и сложные по смыслу и произношению скороговорки.

**Б—П**

**Бык** тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

**Еду** я по выбоинам, из выбоин не выеду я.

**Л—В**

**Королева** кавалеру каравеллу подарила, королева с кавалером в каравеллу удалилась.

**В чистом поле** – холм с кулями. Выйду нА холм, куль поправлю.

**Сшит колпак**, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать да перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать да перевыколоколовать.

Стоит поп на копне, колпак на попе. Копна под попом, поп под колпаком.

Эти скороговорки (особенно последняя) не только помогли мне восстановить речь, но и «вправили мозги»: одного только осознания того, на чем стоит поп и во что он одет, не выдержит ни один инсульт!

А так, «неприличные» скороговорки, которые часто используются на тренингах в очень приличных диспетчерских службах государственного масштаба, придают при произношении больше ответственности.

Через неделю я уже общалась по мобильному телефону с близкими, друзьями и знакомыми, и те, кто не знал о произошедшем со мной, спрашивали: «Почему ты говоришь так медленно?» А я была счастлива: значит, я снова изъясняюсь понятно и чисто, а то, что говорю медленно (и мысли формулирую с великим трудом), так это можно наверстать.

Мой лечащий врач одобрял, что я не лежу пассивно, а что-то делаю для себя. Он говорил, что просто валяться в кровати ни в коем случае нельзя. Несмотря на инсульт, можно (и нужно) выполнять доступные движения, а после выписки из больницы заниматься посильными видами спорта (ходьбой, лыжами, плаванием, йогой).

В больнице я пролежала стандартные две недели. За день до выписки мой врач, проверяя реакции, попросил показать язык, зубы, улыбнуться. подвигать бровями и удовлетворенно сказал: «Ну вот, теперь мышцы вашего лица работают симметрично. Никогда не видел такого быстрого восстановления».

Однако когда я выписалась и пошла в поликлинику, чтобы встать на учет, меня тут же начали готовить к комиссии на инвалидность. Но меня это не устраивало. Я рано вставала, приводила себя в порядок и часами напролет вязала. Вязать умею, но не люблю, а тут пришлось – это занятие прекрасно развивает мелкую моторику (а она стимулирует восстановление клеток мозга). Обвязала тогда всю семью и всех родственников.

Потом нашла хорошего врача-рефлексотерапевта и вечерами ходила к нему на сеансы акупунктуры. После акупунктуры в голове появилась ясность, говорить стала лучше. А потом, через три месяца после выписки из больницы, съездила на месяц в специализированную больницу восстановительного лечения (она за городом). Там людей, переживших инсульт, инфаркт, тяжелые катастрофы, лечат не совсем стандартными способами: углеводородные ванны, лечебное одеяло, песочная терапия, акупунктура и т.д. Вот там я пришла в себя полностью. По прибытии домой участковый невропатолог снял вопрос о моей инвалидности. И я уже через полтора месяца после возвращения домой из загородной больницы провела свой первый после инсульта тренинг по тайм-менеджменту (управление своим временем).

Именно в этой загородной больнице восстановительного лечения я занялась **пальчиковой гимнастикой**. Тогда и выяснилось, что, несмотря на то, что до этого я вязала, делала разную работу по дому, даже иголкой шить почти получалось, мои пальцы все же работали плохо.

Сейчас я уверена, что пережившим инсульт начинать нужно именно с пальчиковой гимнастики, причем сразу, если позволяет состояние (а тем, кто находится в сознании – оно позволяет), хоть в первый день после удара. Я же узнала о пальчиковой гимнастике уже после выписки из больницы, поэтому и писать научилась гораздо позже, чем говорить. Гимнастика эта несложная, и ее нужно просто выполнять, не ленясь и не жалея себя. В общем, в самом прямом смысле этих слов – нужно взять себя в руки.

**Упражнения для пальцев**

1. Сидя или лежа, положить пальцы на колени и немного их раздвинуть. Начать поднимать по одному пальцу обеих рук по очереди. Ничего, если одна рука пока не работает, для того и гимнастика, чтобы разрабатывать. Начать с мизинца, заканчивая большим пальцем, затем идти в обратном направлении. Повторить упражнение, в зависимости от успехов, не менее 10 раз. Чем меньше будут успехи, тем больше придется работать.

2. Сидя или лежа, положить пальцы на колени и немного их раздвинуть. Теперь каждым пальцем по очереди (на обеих руках одновременно) покрутить сначала в одну сторону, затем в другую. Эти движения не совсем просто даются даже здоровым людям. А ведь именно мелкая моторика улучшает работу мозга. Поэтому упражнение полезно абсолютно всем. Повторять его от 7 раз.

3. Сидя или лежа, пошевелить пальцами ног (если вы в обуви, снимите ее на время гимнастики), натянуть пальцы к себе и раздвинуть их, затем свести снова. Повторять упражнение от 10 раз.

4. Соединить пальцы обеих рук в замок и поочередно поднимать одноименные пальцы обеих рук (большой палец на левой руке, затем большой палец на правой руке и т.д.), затем в обратном порядке (**рис. 1**). Повторить от 10 раз.

5. Продолжая держать пальцы в замке, сделать волну руками; разумеется, в этом упражнении будут участвовать и локти (**рис. 2**). Время выполнения упражнения – от 30 секунд.

6. Сделать мудру «Окно мудрости». Слово «мудра» в переводе с санскрита означает «печать»,«знак». В буддизме, индуизме особые жесты и переплетения пальцев считаются магическими. Думаю, для выздоровления немного магии не помешает никому.

Считается, что эта мудра открывает в организме человека важные для его жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность. Мудру рекомендуется применять также при нарушениях мозгового кровообращения, склерозе сосудов головного мозга.

Выполняется она так: безымянный (сердечный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Точно так же складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены (**рис. 3**).

7. Для развития мелкой моторики очень хорошо использовать небольшой массажный мяч-ежик (я до сих пор использую такой мячик, который в диаметре составляет 7–8 см). Чем мячик меньше, тем больше усилий придется затратить, работая с ним, тем больше будет эффект.

Упражнение состоит в игре с мячом: перекидывать его из руки в руку, крутить его вокруг рук, просто массировать им ладони и пальцы рук (**рис. 4**). Тренироваться не менее 3 минут (чем дольше, тем лучше).

В больнице восстановительного лечения пальчиковая гимнастика занимала около 15минут. Помимо упражнений, о которых я рассказала, нам предлагали упражнения для рук в целом, например, помахать руками, как птица, и т. д. Но, насколько мне известно, для мозга главное, если работают именно связанные с ним пальцы, причем не только рук, но и ног.

Думаю, что в особо тяжелых случаях даже эти 7 упражнений пальчиковой гимнастики могут оказаться подвигом. Но если человек хочет поскорее привести себя в порядок, совершать такой подвиг нужно ежедневно.

В июльском номере журнала я рассказала о пальчиковой гимнастике, а сегодня расскажу об упражнениях, которые привели в порядок мышцы моего лица, ставшие асимметричными. Упражнения я подбирала сама. Поскольку всегда интересовалась способами омоложения лица, то знала на память много упражнений, и мне оставалось только прикинуть, какие из них мне доступны в возникшей ситуации, какие можно делать без участия рук или с использованием одной (здоровой) руки.

Гимнастика для лица полезна как женщинам, так и мужчинам любого возраста, начиная с 30–35 лет. Например, для избавления от разного рода возникших в организме зажимов или последствий стрессов: не зря ведь говорят, что на лице отражается жизненный опыт человека. Да и просто для укрепления лицевых мышц и омоложения лица!

Но для людей, переживших инсульт, гимнастика для лица важна особенно. Известно, что инсульт, как правило, «выбивает» одну половину тела, мышцы парализуются (полностью или частично), и это отражается на лице: или появляется асимметрия, или ее еще не видно, но мышцы на одной стороне лица работают хуже или не работают совсем.

Большинство упражнений в моей гимнастике призваны помочь справиться с асимметрией лица.

В зависимости от того, действуют ли у больного обе руки или только одна, в выполнении упражнений можно будет использовать обе руки, только одну руку и выполнять на обе стороны поочередно.

Количество повторов я указываю только приблизительно. При тренировке слабо действующей стороны тела количество повторов должно быть минимум в пять раз больше, чем здоровой. Упражнения можно выполнять как с зеркалом, так и без него. Лично мне в выполнении некоторых упражнений зеркало мешало. Могу предположить, что это происходило оттого, что зеркало отчасти выполняет контролирующую функцию, а когда мышца не работает, оно как бы «закрепляет» неудачу. Поэтому с неработающей стороной тела я бы посоветовала работать сначала без зеркала.

Здесь есть и еще один секрет. Поскольку уже давно научно доказано, что мышцы управляются мыслями, то, если мы даем мысленную команду, например, сократиться щечной мышце, она на самом деле сокращается. «Бездушное» зеркало этого может не заметить, но мы, прислушиваясь к своим ощущениям, это чувствуем. И иногда нам не нужно зеркало, чтобы мы смогли понять, что наши мышцы наконец стали нам подчиняться. А то, что происходит в наших мыслях, со временем превращается в реальность.

Еще одно мое наблюдение. Если есть такая возможность, некоторые упражнения лучше выполнять в движении. Например, я разрабатывала правую щечную мышцу, когда куда-то ходила. Стоило мне сесть, мышца переставала меня слушаться; когда же я шла и строила гримасы, мышца работала отлично.

Я опишу небольшой общеукрепляющий комплекс для тренировки лица (упражнения помечены буквой О) и упражнения, позволяющие работать с асимметрией (они помечены буквой А).

Общий комплекс лучше выполнять ежедневно в одно и то же время (это нужно просто для того, чтобы дисциплинировать себя), а упражнения на асимметрию – когда угодно и сколько угодно. Ту же щеку я разрабатывала несколько дней по 6–7 часов, и к вечеру обычно было такое ощущение, что щека как минимум целый день «рыла канаву».

Вообще, для устранения неполадок со здоровьем есть единственный секрет: верить в успех и неустанно трудиться для его осуществления.

**Упражнения для лица**

**Упражнение 1 (О).** **Укрепление лба.** Положите ладонь здоровой руки на лоб (если у вас действуют обе руки, то любую руку) и поднимите брови, будто вы очень удивляетесь. Повторите 10 раз.

**Упражнение 2 (А).** **Подъем бровей.** Прижмите указательный и средний пальцы руки к внешнему краю одной брови. Подтяните пальцы в сторону волос, в это время опустите взгляд на кончик носа. При хорошей чувствительности пальцев можно почувствовать, как напрягается височная мышца. Затем расслабьтесь.

Упражнение нужно повторить 10 раз на одну сторону. Затем выполните его же для второй половины лица. Это упражнение укрепляет круговую мышцу глаза, помогает справляться с опущенными веками, а также позволяет тренироваться височной мышце. Если вы почувствовали, что одна сторона работает хуже, повторите упражнение для этой стороны еще 10 раз.

**Упражнение 3 (О).** **Укрепление век.** Широко откройте глаза (выпучите их) и посмотрите 2–3 секунды на любую точку перед собой (взгляд прямо перед собой). Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

**Упражнение 4 (О)**. **Укрепление век.** Закройте глаза, так, чтобы вы почувствовали, что ресницы «слиплись», затем тут же откройте глаза. Снова закройте их (не сильно, морщить глаза не нужно). Повторите 10 раз.

**Упражнение 5 (А). Укрепление мышц век.** Подмигните одним глазом, затем другим. Повторите не менее 10 раз. Если вы почувствовали, что одна сторона работает хуже, повторите упражнение для этой стороны еще 10 раз.

**Упражнение 6 (О).** **Укрепление щек.** Широко откройте рот и «закатите» губы на зубы, то есть не просто опустите губы, а именно натяните их на зубы с напряжением (здесь важно именно напряжение). Положите указательный и большой пальцы здоровой руки (если обе руки здоровые, то средние пальцы обеих рук) на носогубные складки. Сохраняя рот открытым и напряженным, максимально широко улыбнитесь уголками губ, так, чтобы почувствовать, как напрягаются ваши щеки. Повторите не менее 30 раз. Затем «застыньте» в самой напряженной позе еще на 30 секунд. Расслабьтесь.

**Упражнение 7 (А).** **Разработка мышц щек.** Улыбнитесь одним уголком рта, затем другим уголком. Повторите не менее 10 раз. Если вы почувствовали, что одна сторона лица работает хуже, повторите для этой стороны еще не менее 10 раз. Выполняйте это упражнение для парализованной стороны лица часто, в любое удобное время.

**Упражнение 8 (А).** **Укрепление губ.** Немного приоткройте рот, а затем медленно поднимите один угол рта в подобии кривой улыбки. Задержите мышцы в таком положении на несколько секунд. Расслабьтесь. Повторите то же для другой стороны рта. Делайте упражнение по 5 раз для каждой стороны. Если вы почувствовали, что половина рта работает хуже, повторите упражнение для этой стороны еще не менее 10 раз.

Запомните это упражнение, как и предыдущее, и для «непослушной» стороны повторяйте упражнение в любое свободное время до тех пор, пока она не начнет вас слушаться.

Упражнения похожи между собой, разница в том, что в упражнении 7 напрягается вся щека, а в упражнении 8 акцент делается на губы.

**Упражнение 9 (А).** **Достижение симметрии губ и челюстей**. Медленно перемещайте челюсть из одной стороны в другую, задерживая движение в крайних точках на 1–2 секунды, но сами движения делайте быстро, не останавливаясь. Повторите 10 раз. Если вы почувствовали, что одна сторона рта работает хуже, повторите упражнение для нее еще не менее 10 раз.

**Упражнение 10 (О).** **Укрепление подбородка**. Втяните губы глубоко внутрь рта, заверните их за зубы и придавите зубами. Подержите их в таком положении несколько секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

**Упражнение 11 (О).** **Укрепление подбородка и шеи.** Напрягите мышцы шеи и держите их напряженными несколько секунд. Нижнюю челюсть выдвиньте вперед, затем медленно расслабьте мышцы. Повторите 10 раз.

**Упражнение 12 (О).** **Улучшение овала лица.** Напрягите мышцы лица и затылка так, чтобы ушные раковины оттянулись вверх и назад. Задерживайте каждое движение в дальней точке на несколько секунд. Повторите 20 раз. Если у вас высокое давление, выполните упражнение 7–10 раз.

Вот и все упражнения. Их немного, они несложные, однако, несмотря на простоту, их выполнение — единственный действенный способ разработать мышцы лица.

Кстати, эта моя гимнастика для лица сейчас служит другим людям. Мне ее уже не раз доводилось «отрабатывать» на инсультниках — после того, как я прошла курс оздоровления в загородной больнице восстановительного лечения (уже после выписки из больницы), тамошний косметолог регулярно «подгоняет» мне оттуда пациентов. Я им показываю упражнения, и они справляются с ними, помогая себе здоровой рукой. Гимнастика всем без исключения сослужила добрую службу!

***Чекалова, Т. Гимнастика после инсульта / Т. Чекалова // Физкультура и спорт. — 2008. — № 7. — С. 18—19 ; № 8. — С. 14—15.***