



***Специалисты  
социально-реабилитационного отделения,  
осуществляющие работу по комплексной  
реабилитации граждан***

***С Вами будут работать:***

*Инструктор по адаптивной физической культуре – Пестрякова Елена  
Анатольевна;*

*Специалист по реабилитационной работе – Карнавичене Ирина  
Анатольевна;*

*Психолог – Зыкова Мария Олеговна.*

***Основными направлениями социальной реабилитации  
граждан являются:***

***❖ Социально-физическая реабилитация (адаптивная физическая  
культура);***

***❖ Обучение навыкам самообслуживания, поведения в быту и  
общественных местах, в том числе методик эрготерапии;***

***❖ Обучение навыкам компьютерной грамотности (машинопись –  
слепой десятипальцевый метод печати);***

***❖ Социально-психологическая реабилитация. Комната  
психологической разгрузки (сенсорная комната).***

***Приходите, будем рады Вас видеть!!!***

## *Социально-психологическая реабилитация Комната психологической разгрузки (сенсорная комната)*



*Именно здесь Вы найдете спокойствие и ощутите себя в полной безопасности от неблагоприятного воздействия внешнего мира.*

В этой комнате проходит коррекционная работа, в которой используются методы неосознаваемой аудиальной психокоррекции. Они основаны на компьютерных технологиях.

Это «комната-доктор», используемая как дополнительный инструмент терапии, повышающая эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека.



*В сенсорной комнате используются:*

### Соляная гора

Стимулирующе действуют на иммунитет человека. Из-за того, что соль нагревается, она выделяет морской воздух, который нужен для омоложения клеток и успокаивает нервную систему.

Разогретая соляная лампа может:

1. ионизировать воздух;
2. улучшать общее состояние человека;
3. повысить стрессоустойчивость;
4. снять психоэмоциональное напряжение;
5. нормализовать сон;
6. укрепить иммунитет;
7. устранить неприятные запахи, плесень, грибки;
8. преобразовать отрицательную энергетику в положительную;
9. подавить размножение вредных микроорганизмов.



## Массажное кресло

Изысканное кресло с функцией распознавания болевых точек тела обеспечивает комплексное расслабление и повышенный комфорт во время каждого сеанса.

Измеряя частоту сердцебиения, сенсорные датчики, расположенные в подлокотниках кресла, определяют проблемные участки и автоматически настраивают индивидуальную программу массажа.

Капсульная форма устройства позволит по-настоящему отдохнуть, забыть о проблемах, снять стресс и перезагрузиться.



## Ударно-кулачковый массажер для шеи и плеч



Данный тренажер спроектирован по японской технологии Тайко. Массаж с его помощью напоминает постукивание молоточками. ПеркуSSIONный массажер для тела позволит восстановить силы и насладиться массажем. Массажер для шеи может использоваться для различных частей тела: шеи, плеч, спины, поясницы, ягодиц, бедер. Отличный лимфодренажный массажер для ног. Специально разработанная конструкция прибора позволяет осуществлять массаж без посторонней помощи.

### Результаты применения массажера:

1. снятие напряжения мышц;
2. снижение усталости и ощущения затекания;
3. улучшение общего самочувствия;
4. уменьшение стресса.

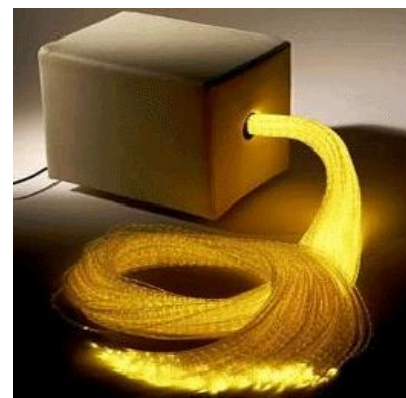
Показания к применению: напряжение в мышцах, слабый тонус мышц, утомляемость, раздражительность, бессонница, отеки, подготовка к физическим нагрузкам.

## Фиброоптический занавес и куб

Водопад большого числа тонких волокон.

Медицинский силикон (оболочка фиброволокна) абсолютно безопасен.

Фиброоптические волокна – потрясающий тренажер для развития тактильных ощущений, моторики, восстановления зрения, снятия стресса и напряжения, их можно перебирать, держать.



## Массажер для ног



Прорабатывает всю поверхность стопы от пальчиков до пяток (сверху, снизу и по бокам), а также массирует ахиллово сухожилие.

1. Весомое дополнение - всесторонний компрессионный массаж с фиксатором ахиллова сухожилия! 14 воздушных подушек с регулировкой силы воздействия.

2. Роликовый массаж поднялся на новый уровень! Три массажных блока для тщательного массажа пальцев, свода стопы, пятки и ахиллова сухожилия!

3. Вы оцените функцию прогрева! Она поможет снять усталость и сделает массаж эффективнее, т.к. под воздействием тепла мышцы становятся более пластичными и расслабленными.



РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ



ВОЗДУШНАЯ КОМПРЕССИЯ



ПРОГРЕВ + МАССАЖ



МАССАЖ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

## Утяжеленные одеяло и плед

Утяжеленное одеяло помогает успокоиться, расслабиться, снять стресс.

Утяжеленное одеяло рекомендуется многими врачами и успешно применяется в терапии: аутизма, ДЦП, СДВГ, ряда других заболеваний. А многие люди используют его просто в качестве эффективного немедикаментозного средства от бессонницы.



Утяжеленное одеяло многофункционально, оно снижает тревожность, обеспечивает эмоциональную стабильность, оказывает мягкий расслабляющий, успокаивающий эффект.

Утяжеленный плед помогает снять тревожные состояния, повысить внимание, уменьшить мышечные спазмы, регулировать мышечный тонус.

## Воздушно-пузырьковая панель



Воздушно-пузырьковая панель создает ощущения безграничного пространства. Снимает стресс и усталость. Благодаря возможности менять цвет подсветки, направление и интенсивность движения воздуха, пузырьковые панели могут создавать удивительную атмосферу покоя и расслабления.

## Эбру-терапия

Эбру — древнее турецкое искусство рисования на воде. Эбру как искусство необычайно сильно связано с природой, т. к. используются только натуральные материалы.

Суть эбру заключается в разбрызгивании специальной краски, содержащей пигмент и бычью желчь, кистью из конского волоса по водному раствору на основе загустителя. Затем рисунок переносят с поверхности воды на бумагу (ткань, керамику, дерево, холст и т.д.).

Данную технику можно применять для гармонизации внутреннего состояния человека, саморегуляции, а также для снижения уровня тревожности, агрессии, снятия эмоционального напряжения. Рисование на воде улучшает работу головного мозга.

Сосредотачиваясь на предмете, усиливая свое внимание, включая функции воображения, запуская работу моторики рук, мы непроизвольно улучшаем связи между нейронами человеческого мозга, повышая тем самым его нейропластичность.



## Песочная терапия



Один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия даёт возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

## Расслабляющие кресла и пуфы.



### Кресло «Трансформер»

изготовлено по принципу повторения изгибов и строения тела человека идеально подходит для релаксации, отдыха.



### Мягкий, воздушный пуф,

принимающий форму тела человека. Способствует снятию стресса и физического напряжения, расслабляет уставшие мышцы.



Кресла-качалки изобретены не просто для отдыха, а для релаксации. Имитируя покачивание на волнах, они вводят человека в некий приятный транс. Таким образом, активизируется парасимпатическая нервная система – человек отвлекается от посторонних мыслей, расслабляется.

### Сеансы в комнате психологической разгрузки направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- создание положительного эмоционального фона;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- нормализация психофизиологического и соматического состояния;
- нормализация работы вегетативной нервной системы.

Методы, применяемые в сенсорной комнате, основаны на компьютерных технологиях. Это обеспечивает быстрое и эффективное решение многих проблем, связанных со здоровьем, психологическим благополучием, взаимоотношениями с близкими, успешностью в жизни.

Методы являются немедикаментозными методами информационного воздействия, абсолютно безопасны, ими нельзя навредить, и поэтому они не имеют осложнений и не имеют абсолютных противопоказаний.

Аудиальная психокоррекция – не чудо, а научно обоснованная и эмпирически апробированный метод – информационная технология, которая обладает высокой эффективностью, но при этом не является панацеей.

## **Программы направлены на решение следующих задач:**

### **Программа «Релаксация»**

Если Вы:

- Часто испытываете тревогу и психологический дискомфорт;
- Часто волнуетесь по мелочам;
- Не можете успокоиться и расслабиться;
- Если Вам трудно сосредоточиться;
- Если у Вас плохой сон и Вы по утрам не чувствуете себя отдохнувшим.

**то эта программа для Вас!**

### **Программа «Настроение»**

Если Вы:

- Разучились радоваться и смеяться как раньше;
- Утром чувствуете себя разбитым и ни на что не годным;
- Если у Вас снижено настроение, Вы угнетены и подавлены;
- Если Вы сами называете свое состояние депрессией.

**то эта программа для Вас!**

### **Программа «Уверенность»**

Если Вы:

- Испытываете дискомфорт при общении с другими людьми;
- Не можете выступить перед аудиторией;
- Испытываете тревогу при общении с лицами противоположного пола;
- Если Вам трудно самостоятельно принимать решения.

**то эта программа для Вас!**

### **Программа «Здоровье»**

Если Вы:

- Часто испытываете раздражительность, «взвинченность», волнение, плохое настроение;
- Постоянно чувствуете себя разбитым и хронически усталым;
- Если у Вас повышенная утомляемость;
- Если Вы часто болеете или не можете избавиться от хронических заболеваний.

**то эта программа для Вас!**

**Аутогенная Тренировка (АТ)** – это упражнение по достижению состояния внутреннего спокойствия, внутреннего душевного равновесия (релаксационного состояния). Направлена на:

- снижение повышенного артериального давления;
- нормализацию частоты сердечного пульса;
- улучшение общего гормонального фона организма;
- нормализацию кислотности желудочного сока (рН);
- снижение чувства тревожности;
- полчаса АТ равносильны 3-4 часам полноценного сна.

***Обращаем Ваше внимание, что вышеперечисленные программы не «кодируют» и не «зомбируют», это не лекарство и не лечение, а психологическое восстановление утраченной гармонии, уверенности и здоровья.***

## ***Направление по обучению навыкам самообслуживания, поведения в быту и общественных местах, в том числе методик эрготерапии***

Целью этого направления заключается в развитии утраченных или нарушенных болезнью двигательных функций организма и физического состояния человека. Это помогает наладить взаимодействие и общение пациента с другими людьми. В своей работе идет ориентация на метод, который помогает пациенту справиться со многими недугами и их последствиями. Этот метод называется – трудотерапия.

В работе используются несколько видов трудотерапии, которые по отдельности или в комплексе применяются к группам людей с разными диагнозами.



### **Эрготерапия**

Это современный метод реабилитации, целью которого является не только восстановление утраченных или ослабленных двигательных функций, разработка мышц, возвращение чувствительности, но и максимальная адаптация человека к нормальной жизни и возвращение независимости в быту. Этот метод является по сути комплексом реабилитационных мероприятий по восстановлению самостоятельности и привычной бытовой деятельности человека с учетом индивидуальных физических ограничений.

Восстановление повседневных навыков ведет к значительному улучшению качества жизни людей, которые, вследствие травмы или болезни, частично или полностью потеряли координацию движений или способность двигаться. Зачастую возможность самостоятельно обслуживать себя является дополнительным мотиватором, пробуждая желание учиться чему-то новому, стимулируя стремление к достижению новых целей.

**Цель эрготерапии – вернуть человека к труду и интересующим его занятиям, научить вновь заниматься повседневными делами.**

### **Основные показания для назначения эрготерапии:**

- Наличие ограничений движений в суставах, поражения суставов
- Восстановление после длительной иммобилизации
- При снижении двигательной активности у лиц пожилого возраста
- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, особенно с повреждениями позвоночника, черепно-мозговые
- Нарушения центральной и периферической нервной системы: перенесенный инсульт в период реабилитации и его последствия - рассеянный склероз, парезы и параличи ног и рук, нарушенного центрального и спинномозгового кровообращения, ДЦП, болезнь Паркинсона
- Атрофические изменения мышц при длительном постельном режиме
- Перенесенный инфаркт миокарда в период реабилитации
- Адаптация пациентов с психическими заболеваниями

## ***Оборудование, которое применяется на занятиях:***



### **Комплект дидактических лабиринтов БОЛЬШИЕ (в комплекте 4-е лабиринта)**

*Подготовка к работе:*

- 1) Клиент выбирает лабиринт по цвету или сложности;
- 2) Берет из коробочки одну или две деревянные ручки;
- 3) Вставляет деревянные ручки в начало лабиринта, и поместив указательный палец в углубление ручки, свободно передвигайте по лабиринту.

Благодаря работе двух рук, одновременно задействовано два полушария головного мозга.

Лабиринты предназначены для развития запястья, руки и глаз к письму, путём выполнения различных движений связанных с передвижением деревянных ручек по различным прорезам.

В процессе работы ребёнок учится выполнять ряд простых последовательных действий, развивая тем самым зрительную и двигательную память, концентрацию и устойчивость внимания, наблюдательность, координацию движения рук, моторику.

Благодаря такой комплектации, в работе могут участвовать до 4-х детей одновременно, с заменой лабиринтов.

### **Велотренажеры для укрепления здоровья людей в пожилом возрасте**

В пожилом возрасте для сохранения здоровья и бодрости духа необходимы посильные тренировки. При выборе спортивного инвентаря для людей старше 65 лет обязательно нужно учитывать такие параметры, как состояние здоровья и наличие физической подготовки.

Если человек в молодом возрасте занимался спортом, значит и в пожилом возрасте он выдержит определённые нагрузки. Если же человек всё это время вёл малоподвижный образ жизни, значит к объёму нагрузок нужно подходить с осторожностью, чтобы не возникло проблем с сердцем и другими системами органов.

Одними из самых лучших тренажёров для пожилых людей признаны велотренажёры, и это не случайно. Во-первых, велотренажёр – это посильная нагрузка для организма, во-вторых, занятие на таком устройстве дарит позитивное настроение, а в-третьих, такой тренажёр без проблем можно разместить в квартире и тренироваться в любое время суток, не посещая спортзал.



## Настольный тренажер "Сгибание-разгибание пальцев".



Тренажер предназначен для развития силы и подвижности пальцев рук, тренировки движений сгибания-разгибания пальцев рук у всех возрастных групп пациентов (дети от 5 лет, подростки, взрослые, гериатрические пациенты).

В целях формирования позитивных интересов получателей социальных услуг специалисты отделения социальной реабилитации в своей деятельности применяют различные игровые технологии, в их числе мозаика.

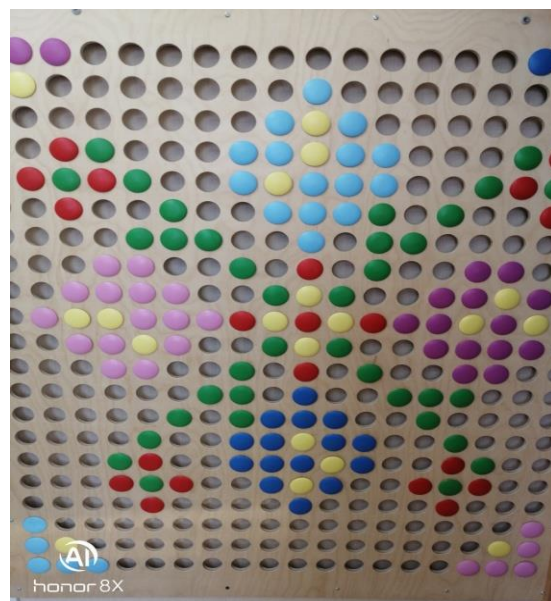
### Мозаика

Это оригинальная, увлекательная, развивающая игра для всех возрастов, совмещающая в себе элементы конструктора, настольной игры, головоломки и набора для творчества.

#### Игры с мозаикой развивают:

- ✚ психические процессы;
- ✚ познавательную активность;
- ✚ конструктивные способности (умение действовать по схеме, образцу);
- ✚ математические способности (счет, пространственная ориентировка);
- ✚ мелкую моторику;
- ✚ художественный вкус;
- ✚ волевые качества личности (целеустремленность, усидчивость и т. п.).

Граждане пожилого возраста очень любят эту увлекательную игру и с большим интересом собирают мозаику, проявляя при этом терпение и усидчивость.



### Кубики Кооса

Кубики Кооса – это специальная методика, которая была разработана в 1920 году американским психологом и педагогом С. Коосом с целью выявления умственных способностей детей старше 5 лет и взрослых. Эта методика в большинстве случаев используется в качестве невербального теста интеллекта, результаты которого впоследствии могут быть переведены в систему оценки IQ.

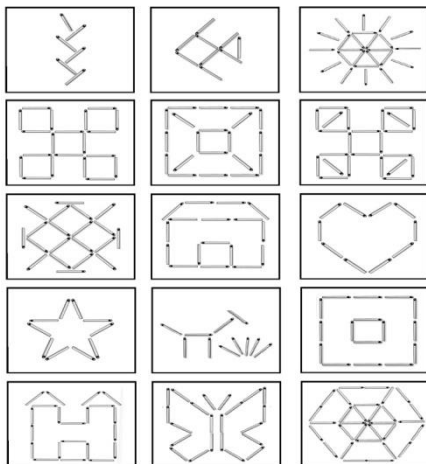
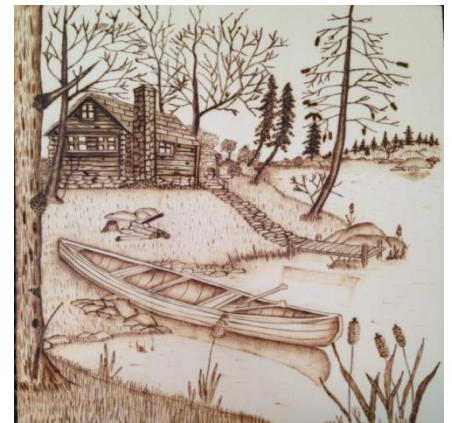
Цель методики: определение уровня сформированности конструктивного (наглядно-образного) мышления, зрительно-пространственного анализа и синтеза, особенностей внимания и работоспособности, способности действовать соответственно цели и условиям задания и обучаемости.

## Арт-терапия.

Заключается в лечении посредством занятий различными видами искусства: рисованием и пирографией;

- ✚ Развивает мелкую моторику;
- ✚ Повышает стрессоустойчивость;
- ✚ Улучшают мыслительную деятельность, память и внимание;
- ✚ Развивают логику;
- ✚ Облегчают процесс чтения и письма;
- ✚ Повышают концентрацию внимания;
- ✚ Развивают воображение

Пирография – увлекательное и очень полезное занятие. Оно способствует развитию мелкой моторики, воображения, внимательности, тренирует усидчивость и целеустремленность. Для взрослых пирография – это своеобразный антистресс, способ расслабиться и переключиться с проблем на позитивные мысли. Кроме того, вы сможете создать много красивых уникальных вещей для своего дома.



## Игровая терапия

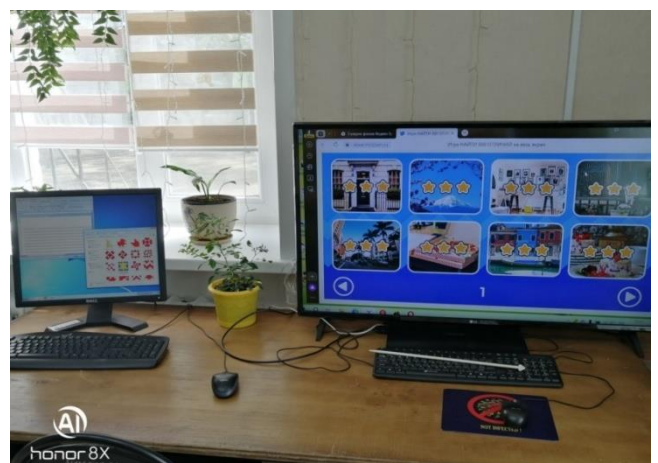
Данный метод получил название из-за своей основной деятельности – занятием развивающими играми с другими людьми. Игры могут быть как активные, так и настольные – главное, чтобы не было сильной конкуренции, и каждый пациент смог себя проявить.

Такая методика развивает коммуникабельность, пробуждает коллективный дух и улучшает общий настрой пациента.

## Машинопись.

Печать 10 пальцами осуществляется через развитие мышечной памяти путем постоянной практики. Использование десятипальцевого метода задействует в процессе работы все пальцы рук, что также позволяет уберечься от профессиональных болезней.

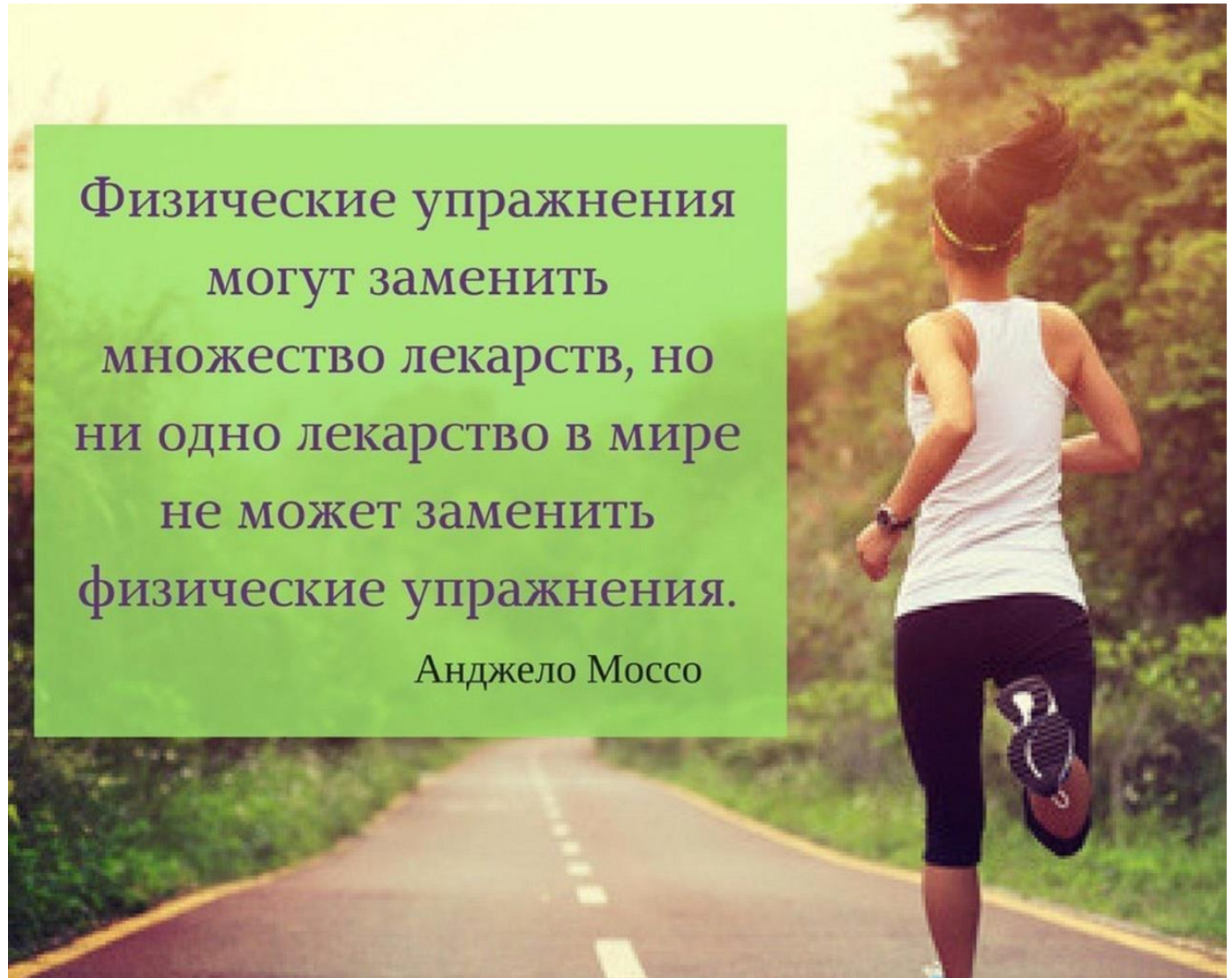
Положительный результат виден, через старания, терпение, понимание и труд, которые не заставляют себя ждать. Люди на занятия трудо и эрготерапией приходят снова и снова, кто-то познает что-то новое, а кто-то не желает останавливаться на достигнутом результате.



## *Социально-физическая реабилитация Адаптивная физическая культура*

Физические упражнения  
могут заменить  
множество лекарств, но  
ни одно лекарство в мире  
не может заменить  
физические упражнения.

Анджело Моссо



### Упражнения по адаптивной физической культуре дают следующие результаты:

- Улучшение кровоснабжения и питания организма кислородом;
- Поддержание силы мышц, замедление атрофических процессов;
- Нормализация деятельности скелета и вестибулярного аппарата, улучшение координации движений, поддержание подвижности суставов;
- Гармонизация метаболизма, что препятствует развитию сердечных болезней и эндокринных нарушений;
- Поддержание здорового состояния легких;
- Улучшение психологического состояния человека.

Проведение оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию функциональных возможностей систем организма включает в себя комплекс упражнений, направленных на восстановление утраченных функций и навыков и активного образа жизни.



## Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой А.Н.

Направлен на:

- Улучшение носового дыхания;
- Ликвидации заболеваний верхних дыхательных путей;
- Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы;

- Ликвидации проблемы обмена веществ и лишнего веса;
- Ликвидации аллергии;
- Улучшению работы лимфатической системы;
- Укрепление нервной системы;
- Улучшению зрения, памяти;
- Ликвидации различных неврозов (в том числе и логоневроза);
- Улучшению работы системы пищеварения (язвы, колиты);
- Укреплению сосудов на ногах;
- Улучшению работы мочеполовой системы.

## Эллиптический тренажер

Полезные свойства эллиптического механизма заключаются в том, что он одновременно тренирует несколько мышечных групп. При занятии с его помощью тренируется сразу множество частей тела, а именно спина, руки, талия, ягодицы, икры.

Эллиптический тренажер вполне можно назвать универсальным механизмом. По своим свойствам он способен заменить одновременно пять тренажеров. Он может имитировать и бег, и ходьбу на лыжах, и степпер, и гантели.

Однако при его применении не причиняется вред суставам, который могут спровоцировать силовые тренировки. Это означает, что механизм будет полезным даже для пожилых людей, желающих похудеть. Польза эллиптического тренажера для разных групп мышц доказана.



## №1 Комплекс упражнений при распространенном, шейном и поясничном остеохондрозе позвоночника.

Направлен на укрепление мышечного корсета спины, мышц живота и брюшного пресса. Все упражнения должны быть в основном статическими. Статические упражнения не накачивают силу в мышцы, а тренируют их выносливость.

Ожидаемый результат – улучшение подвижности в шейном, грудном и поясничном отделе, увеличение амплитуды движений, создание предпосылок для увеличения нагрузки.

## Велотренажер

- Проработка мышц тела. Причем сразу нескольких. Проще говоря, такой снаряд заменяет несколько тренировок: вы просто крутите педали в интенсивном темпе, настроив более высокий уровень сопротивления, и пожинаете плоды своих усилий в виде подтянутой формы;
- Сжигание калорий;
- Улучшение кровообращения. Учащенный пульс, ускоренное дыхание заставляют кровь двигаться быстрее;
  - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Сюда же относятся предотвращение риска развития гипертонии, инфарктов, кардиологических недугов и так далее;
  - Увеличение объема легких. Кардионагрузки способствуют развитию дыхательного аппарата.
  - Поднятие настроения.



## Занятия на фитболе

Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на фитболе гораздо шире и многограннее:

- Укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- Улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- Улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- Позволяет иметь великолепную фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;
- Растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма после физических нагрузок;
- Переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что просто необходимо в наше стрессовое время.



## №2 Комплекс упражнений, используемый для постинсультных больных.

Направлен на восстановление активных движений верхних и нижних конечностей, улучшение качества жизни, снижение инвалидности.

Ожидаемый результат – увеличение амплитуды движений в конечностях, улучшение самочувствия, настроения.



## №3 «Скандинавская ходьба»

Скандинавская ходьба (Nordic walking) – вид фитнеса на открытом воздухе, в котором, для того, чтобы увеличить нагрузку на мышцы тела и сердце, используются специальные палки, похожие на лыжные.

Данная ходьба поддерживает в тонусе и, без преувеличения, возвращает к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Это лучшая ходьба для снижения веса естественным образом (без утомительных диет).

Занятия можно проводить круглый год. Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения и правильного дыхания. В отличие от обычной ходьбы, бега, велоспорта, скандинавская ходьба дает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Так же держит в тонусе мышцы верхней и нижней части корпуса одновременно. В процессе занятия задействуется до 90% мышц тела. Прогулка с палками сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба.

**Цель:** возвращение к полноценной жизни людей пожилого возраста и инвалидов с проблемами опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи:**

- поддержание тонуса мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- привлечение лиц пожилого возраста и инвалидов к регулярным занятиям физической культурой;
- популяризация скандинавской ходьбы среди граждан;
- пропаганда двигательной активности и здорового образа;

### **Ожидаемые результаты:**

- уменьшение болей;
- улучшение подвижности суставов;
- улучшение качества жизни;
- снижение веса;
- улучшение сна, настроения, самочувствия.