

## **Комплекс упражнений для восстановления координаторных нарушений**

Комплекс упражнений для больных с нарушениями координации направлен на повышение точности и меткости движений, согласованности действий между различными мышцами, а также на тренировку равновесия и уменьшение тремора.

Точность и меткость движения:

- движения со сменами скорости и направления
- попаданием указательным пальцем в неподвижную, а затем и в движущуюся цель
- метание меча

Повышение согласованности действий между различными мышечными группами:

- движения с заданным ускорением и замедлением
- перенос стакана с водой различной наполненности
- поднесение ложки с водой ко рту

Тренировка равновесия:

- ходьба боком
- ходьба по прямой линии
- ходьбы с закрытыми глазами
- повороты и наклоны туловища и головы

Тренировка равновесия:

- ходьба боком
- ходьба по прямой линии
- ходьбы с закрытыми глазами
- повороты и наклоны туловища и головы

Уменьшение тремора:

- сознательное воспроизведение тремора (той же частоты и амплитуды)
- постепенное утяжеление конечности с помощью груза

*Примечание:*

Необходимо помнить, что любые занятия восстановительными упражнениями должны быть дозированными и индивидуально подобранными. Наибольшая эффективность будет получена, если комплекс упражнений подобран врачом. Все упражнения следует выполнять только под наблюдением, так как больных с нарушением координации необходимо подстраховывать.