

Оглавление

Предисловие	8
Введение	12
Вступление.....	19
Глава 1. Основы восстановления после инсульта	25
Планируйте свою работу и работайте по плану	25
Скажите «нет» плато	27
Используйте свой фантастический пластичный мозг	31
Врач для людей, перенесших инсульт.....	37
Нейрофизиология: ваш новый лучший друг	39
Использование опыта спортсменов	48
Основное лекарство для восстановления после инсульта	52
Измерение прогресса	56
Глава 2. Секреты и тонкости восстановления	63
Сложность — условие восстановления	63
Используйте то, что имеете	65
Тренируйтесь на беговой дорожке.....	67
Зеркала отражают восстановление	71
Мышление, мозг и приверженность цели	76
Будьте в потоке восстановления.....	81
Ежедневник восстановления	84
Дорожная карта к восстановлению	86
Советы для людей, ухаживающих за больными	94
Глава 3. Защита инвестиций в восстановление	98
Осторожно, пол!	98
Уменьшите риск еще одного инсульта	103
Берегите кости	104
Не сокращайтесь.....	106

Основы заботы о плече.....	114
Пять тестов, которые вы должны пройти	117
Глава 4. Лучшие варианты лечения.....	122
Терапия вынужденными движениями для руки и кисти	122
Верните свою руку	129
Вообразите это!.....	134
Стимулируйте свою походку	137
Зеркальная терапия (ЗТ)	140
Восстановление чувств.....	144
Говорите мелодично	150
Терапия вынужденными движениями для восстановления речи.....	151
Вы в игре: виртуальная реальность.....	154
Здоровое тренирует больное: двусторонняя тренировка	156
Ритмическая гимнастика для рук.....	160
Ритмическая ходьба	163
Этот ужасный неполный вывих.....	166
Нейропластическая модель синдрома «отталкивания».....	169
Глава 5. Элементы упражнений, важные для восстановления.....	172
Реабилитация в горизонтальном положении: хороший сон = хорошее восстановление	172
Получите программу домашних тренировок	174
Место для восстановления — домашний спортзал	179
Место для сосредоточения — общественный спортзал	181
Увеличьте нагрузку!	184
Накапливайте энергию и наблюдайте, как растут ваши инвестиции	189
Глава 6. Стратегии восстановления	193
Четыре фазы восстановления после инсульта — и что делать во время каждой.....	193

Подострая фаза: наиболее эффективный период восстановления	210
Расширение терапевтической зоны охвата	217
Терапевтический суп: подбирайте гармоничные сочетания	223
Образ жизни как лечение	227
Ваш план работы	230
Живите восстановлением	232
Помните основные принципы	234
Напряженные, но безопасные усилия	236
Ешьте, чтобы выздороветь	239
Делайте домашнее видео	244
Не пренебрегайте здоровой стороной	247
Направляйте действия своего врача	249
Глава 7. Контроль и устранение мышечной спастичности	252
Мышечная спастичность — зло обнаружено	252
Нейропластичность побеждает спастичность	256
Мышечная спастичность — Джекилл и Хайд?	261
Нанесите двойной удар мышечной спастичности	264
Глава 8. Мотивация: стимулы для восстановления	271
Работайте над восстановлением	271
Будьте пещерным человеком	275
Когда помощь вредит	278
Подумайте над тем, какие лекарства вы принимаете	283
Боритесь с усталостью	285
Пройдите свой путь к лучшей ходьбе	287
Молодой взрослый, перенесший инсульт (МВПИ): настроенный на восстановление	291
Глоссарий	296