

# Делаем гимнастику, не вставая со стула!

Простой комплекс вестибулярной гимнастики особенно рекомендуется людям в возрасте, больным, страдающим гипертонией I и II стадии, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Людям, имеющим серьезные проблемы со здоровьем, перед началом освоения комплекса нужна консультация лечащего врача. По рекомендации доктора комплекс можно выполнять и больным, полгода назад и больше перенесшим инсульт.

Упражнения помогают бороться с вестибулярными нарушениями, головокружением, улучшают координацию движений, восстанавливают равновесие.

Комплекс предоставлен Центром здоровья поликлиники №34 Петроградского района.

## КОМПЛЕКС ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ

Все упражнения выполняются сидя на стуле!

- 1** И.П. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять плечи вверх, затем опустить плечи.
- 2** И.П. — ноги на ширине плеч, кисти рук поднимаем к плечам. Круговые движения руками вперед-назад.
- 3** И.П. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Одновременно выдвигаем правую ногу вперед, левую ногу назад, правая рука опущена, левая рука согнута в локте, кисть к плечу. Затем одновременно перемещаем правую ногу назад, левую ногу вперед, правая рука согнута в локте, кисть к плечу, левая рука при этом опущена вниз.
- 4** И.П. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Одновременно отвести в сторону правую руку и левую ногу. Поменять положение, одновременно отвести в сторону левую руку и правую ногу.
- 5** И.П. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Наклониться вперед, голова прямо, смотреть прямо перед собой. Вернуться в И.П.
- 6** И.П. — ноги вместе, руки на коленях, правая ладонь вниз, левая ладонь вверх. Последовательно меняем положение рук и ног. 1 — носки в сторону, правая ладонь вниз, левая — вверх. 2 — пятки в стороны, правая ладонь вверх, левая — вниз. 3 — пятки вместе, правая ладонь вниз, левая — вверх. 4 — носки вместе, правая ладонь вверх, левая — вниз.
- 7** И.П. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вправо, вернуться в И.П. Наклон влево, вернуться в И.П.
- 8** И.П. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть в колене правую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди. Вернуться в И.П. Затем согнуть в колене левую ногу, обнять ее и подтянуть к груди. Вернуться в И.П.
- 9** И.П. — ноги прямые, разведены в стороны, руки перекрещены, лежат на бедрах. Ноги согнуть в коленях и скрестить, руки параллельно. Вернуться в И.П.
- 10** И.П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот тела вправо, затем вернуться в И.П. Поворот тела влево, вернуться в И.П.
- 11** И.П. — ноги на ширине плеч, кисти рук сомкнуты «в замок» на уровне груди. Вытянуть руки вперед, вывернув кисти рук на себя. Вернуться в И.П.

Для улучшения работы вестибулярного аппарата также рекомендуется ходьба по дорожке шириной до метра, которая постепенно сужается. При ходьбе можно добавить движения рук, меняя направление движения. При освоении упражнений можно начать выполнять их с закрытыми глазами.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ:

- Высокая температура.
- Обострение хронических недугов.
- Острая стадия инфекционных заболеваний.
- Общее плохое самочувствие.

## ПОМОЖЕМ НАСТЕНЬКЕ, КОТОРАЯ ТАК ХОЧЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ И СНОВА ПОЙТИ В МУЗЫКАЛЬНУЮ ШКОЛУ!

Двенадцатилетняя Настя Никифорова, страдающая апластической анемией в сверхтяжелой форме, живет в Старой Руссе — маленьком городе Новгородской области. С самого рождения девочку воспитывала одна мама, но Настеньке всегда хватало и любви, и заботы, и внимания. Настя быстро росла и развивалась, радовала близких, становясь с каждым днем все смысленнее и любознательнее. В школе девочка хорошо и с интересом училась, участвовала во всех возможных олимпиадах, часто побеждала в них. Настя с удовольствием занималась в музыкальной школе на отделении хорового пения, втайне мечтая о сольных выступлениях. Добрую, всегда внимательную к окружающим, заботливую и отзывчивую девочку любили и учителя, и подруги, и друзья, не говоря о родных. И все у нее было хорошо.



Пока за три дня до своего двенадцатого дня рождения Настя не попала в старорусскую больницу с подозрением на гепатит. Спустя неделю ее перевели в Новгородскую областную инфекционную больницу, где ребенок провел целых полтора месяца, но... диагноза все не было. Тогда Настю направили в петербургскую Детскую городскую больницу № 5 им. Н. Ф. Филатова. Так Настенька и ее мама оказались в Санкт-Петербурге. В процессе обследования выяснилось, что показатели крови у ребенка стремительно падают, и вот прозвучал вероятный диагноз: «апластическая анемия». Девочку перевели в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где она сейчас проходит лечение.

В НИИ им. Горбачевой диагноз подтвердили и уточнили — «апластическая анемия, сверхтяжелая форма». При этом заболевании костный мозг перестает производить рабочие клетки крови. А когда не хватает эритроцитов, то все органы страдают от недостатка кислорода, низкое число лейкоцитов не позволяет организму бороться с инфекциями, без тромбоцитов кровь теряет способность сворачиваться, и в любой момент может возникнуть угрожающее жизни кровотечение. Жизнь больного ребенка превращается в бесконечную череду запретов. Самая незначительная травма может привести к серьезным кровотечениям; любимые лакомства способны вызвать тяжелые грибковые инфекции; нельзя общаться с друзьями и даже просто выходить на улицу — ослабленный иммунитет не способен сам справиться с самыми простыми вирусами или бактериями.

Вот уже полтора месяца Настя зависит от постоянных переливаний компонентов крови. Лечение предстоит длительное и тяжелое. Сейчас из-за сниженных показателей крови ребенок очень уязвим для разных инфекций. Для защиты от очень опасного грибкового сепсиса требуется дорогостоящий препарат «Вифенд»: цена одной упаковки — 24 500 рублей. И это только недельный курс, а терапия должна длиться несколько месяцев. Настя с мамой никогда не жили богато, очевидно, что без нашей помощи дорогого лекарства не приобрести, но без него жизнь ребенка под угрозой.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 22 по 28 апреля

**♈ ОВЕН.** Замечательный период! Внутренняя гармония, душевное равновесие, хорошее настроение улучшат состояние даже тяжелобольных. У здоровых людей тем более повышаются бодрость, работоспособность. Но звезды предостерегают: нагрузки повышать нельзя!

**♉ ТЕЛЕЦ.** Избегайте переедания, иначе рискуете набрать лишний вес. Отличный период для начала курса лечения, особенно урологических и гинекологических недугов. Но вот с началом курса аппаратной физиотерапии и началом комплексного обследования лучше повременить.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Для хронически больных период опасен обострениями, а для здоровых — ухудшением самочувствия, физической слабостью, расстройством сна. Не лучшее время для сложных косметических процедур.

**♋ РАК.** Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, для начала курса физиотерапии или лечения народными методами, для посещения психолога и специалистов нетрадиционной медицины.

**♌ ЛЕВ.** Минус периода — повышение вероятности заболеваний горла, в том числе ангины. Так что старайтесь не простужаться, иначе лечение грозит затянуться надолго. Зато улучшится течение сердечно-сосудистых и неврологических недугов.

**♍ ДЕВА.** Вы получите удовольствие от напряженной физической деятельности: это хорошая возможность сброса накопившегося напряжения. Будет повышенная потребность в острой и горячей пище. Минус периода — вероятное обострение венозной недостаточности.

**♎ ВЕСЫ.** Возможно небольшое усиление симптомов редких, труднодиагностируемых заболеваний. Может активизироваться течение нервных и психических заболеваний. У лиц, склонных к злоупотреблению спиртным, вероятны запои.

**♏ СКОРПИОН.** Увеличивается вероятность отравлений, особенно лекарственных. Просмотрите свою домашнюю аптечку и избавьтесь от просроченных препаратов. И не забываем держать все лекарства, включая витамины, вне зоны доступа детей.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Хороший период для различных мероприятий по оздоровлению, диеты. Период благоприятствует избавлению от вредных привычек. В такое время часто происходит кардинальное изменение в состоянии больных в сторону улучшения.

**♑ КОЗЕРОГ.** Сейчас вы сильно подвержены влиянию прекрасного, поэтому для поправки здоровья и поднятия душевных сил найдите время для посещения концерта, выставки, музея. Но период характеризуется и возрастанием вероятности пищевых отравлений.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Сложный период. Вероятно небольшое ухудшение течения хронических заболеваний, особенно недугов опорно-двигательного аппарата и кожных болезней. Здоровые люди могут ощутить упадок сил.

**♓ РЫБЫ.** Звезды советуют не поддаваться унынию. Ибо за темной полосой обязательно последует светлая. Но сердечники должны особенно четко соблюдать назначения врача. Время благоприятно для проведения комплексного обследования, выбора тактики лечения.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ