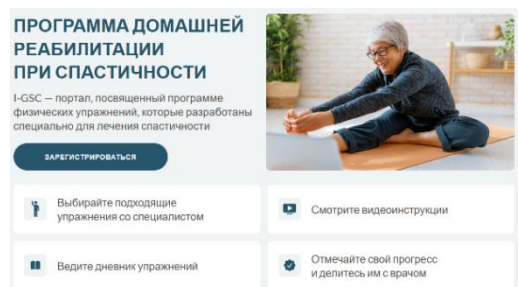


Информация о программе домашней самореабилитации ICAN

Дорогие друзья!

Жизнь с рассеянным склерозом требует особого внимания к своему организму, но это не значит, что реабилитация возможна только в клинике. Для Вас разработана специальная программа домашней самореабилитации ICAN, которая поможет вам:



- ◆ Сохранять подвижность и уменьшать мышечную скованность
- ◆ Тренировать равновесие и координацию в безопасных домашних условиях
- ◆ Поддерживать силы и энергичность с помощью простых упражнений

- ◆ Улучшать эмоциональное состояние через регулярную активность

➤ Что входит в программу?

- ✓ Персональный комплекс упражнений – с учетом ваших возможностей и симптомов (назначается врачом)
- ✓ Видеоуроки – наглядные и понятные инструкции, как и сколько выполнять упражнение, встроенный таймер
- ✓ Дневник выполнения упражнений – чтобы отслеживать прогресс

➤ Данная программа

- 🌈 Включает механизмы восстановления и стимуляции нейропластичности
- 🌈 Учитывает принципы контроля двигательной функции
- 🌈 Основана на понимании физиологии нервной системы
- 🌈 Создана профессором Жаном-Мишелем Грасье при поддержке компании Ипсен

➤ Как начать?

1. Консультация с вашим врачом – чтобы подобрать оптимальную нагрузку
2. Регулярные занятия – хотя бы 20–30 минут в день
3. Периодические консультации с вашим врачом – ответы на вопросы и корректировка программы

➤ Где получить программу?

Ссылка на сайт [I-GSC](#)

QR-код



Не позволяйте болезни диктовать правила вашей жизни! Маленькие, но регулярные шаги к реабилитации – это большой вклад в ваше здоровье и независимость.