

10 основных упражнений

1. Симптом: дрожь в пальцах, руках подбородке;

Массируйте кисть правой руки, совершайте движения, словно смываете грязь. Повторите с левой стороны. Длительность не менее 3 минут. Далее, работают обе кисти одновременно. Первым пальцем пытаемся достать до подушечки указательного, среднего, безымянного и мизинца. Стараемся увеличивать темп без потери качества упражнения.

Переходим к подбородку. Выдвигаем нижнюю челюсть вперед, напрягая мышцы. Выполняем упражнение 8-10 раз. Поднимаем голову вверх, смотрим на потолок, сжимаем губы в трубочку. Опускаем голову. Делаем не менее 10 повторов.

2. Сжимающийся почерк;

Правой рукой берем палец первый палец левой кисти и выполняем круговые вращения не менее 10 раз. После сгибаем палец, полностью прижимая его к ладони, повторяем не менее 10 раз. Повторяем с каждым пальцем и переходим на другую кисть.

После массируем каждый палец от основания до кончика. Вытягиваем руки вперед, пальцы расставлены. Совершаем вращательные движения каждым из них.

3. Изменения в походке;

Тренируем ходьбу с широкими шагами. Сначала двигаемся вперед, широко расставляя ноги. Далее, перешагиваем «линии», которые расположены на разном расстоянии друг от друга. Линии могут быть воображаемыми, а можно отметить их гимнастической палкой или клейкой лентой на полу. Далее, двигаемся по «узкому мосту». Приставляем носок к пятке. Аналогичными приставными шагами делаем боковые движения. В этом случае стопа прижимается к стопе.

4. Нарушение координации, шаткость при поворотах;

Приставными шагами делаем «часы», двигаясь как стрелка. Следим, чтобы сначала движение совершала нога, а за ней шел разворот туловища. А не наоборот. Для большей уверенности боковые шаги можно делать шире.

5. Ухудшение мимики;

Упражнение лучше проводить перед зеркалом. Садимся на стул. Губы выпрямляем вперед и задерживаем на 5-7 секунд. Далее, расслабляемся. Выполняем 10 повторов. Далее, широко улыбаемся, демонстрируя зубы. Фиксируем мышцы в напряженном состоянии 5-7 секунд. Повторяем 10 раз.

6. Нечеткая речь;

Максимально высуньте язык из-за рта. Фиксируйтесь в этом положении 5-7 секунд. Потом втяните его обратно. С закрытым ртом толкайте язык то в правую, то в левую щеку. Выполните 10-15 раз. Приоткройте рот и проведите языком по передней поверхности зубного ряда сверху и снизу. Сделайте 10-12 повторов. Потом громко продекламируйте алфавит.

7. Тихий голос;

Вдохните через нос и долго выдыхайте через рот. Потом на выдохе произносите гласные «а», «о», «е» и так далее.

8. Ухудшение обоняния;

Во время еды старайтесь вдыхать запах любимых продуктов (кофе, сыра). Концентрируйтесь на эмоциях, которые формируют эти запахи. Избегайте неприятных и резких ароматов (сигареты, компост, бензин). Каждый день проводите обонятельную тренировку. Для этого нюхайте любимый шампунь, эфирные масла, цветы или пряности.

9. Ухудшение осанки;

Исходное положение – сидя. Поднимите вверх правую руку и левую ногу. Потом поменяйте на левую руку и правую ногу. Спина должна оставаться ровной. Выполните энергично и быстро 15-30 подходов.

10. Проблемы со сном;

Регулярно выполняйте 30-ти минутные прогулки перед сном. Свежий воздух и физическая нагрузка отлично помогают заснуть. Если такие прогулки действуют возбуждающе, то выполняйте их за 4 часа до засыпания.