



Благотворительный фонд

**ЖИВИ,
МАЛЫШ**

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Раздел 1. Суставная гимнастика и стретчинг

Пособие для родителей

01

Зачем нужно это пособие?

Детский церебральный паралич – это заболевание, которое вызвано поражением нервной системы, и выражается в большей мере в расстройствах поведения и движения. ДЦП сопровождается рядом осложнений. Приведем разъяснение некоторых из них.

Мышечная слабость (парез) – снижение способности мышцы совершать движение в целом, а также нарушение быстрой реакции мышц.

Мышечная спастичность – это скорость-зависимое повышение мышечного тонуса, то есть чем выше скорость растяжения мышцы – тем больше ее сопротивление растяжению.

Мышечное укорочение. Когда ребенок с диагнозом ДЦП растет, из-за длительного пребывания в неправильных позах утрачивается способность мышц к сокращению, они укорачиваются, поэтому амплитуда движения в суставе сильно уменьшается.

Контрактуры суставов – укорочение связок и мышц из-за ограничения количества и амплитуды движений, что снижает подвижность суставов и приводит к необратимым изменениям в костях.

Вывихи и подвывихи тазобедренных суставов – смещение головки бедренных костей наружу из-за постоянной тяги в мышцах бедер.

Деформации позвоночника развиваются при отсутствии контроля правильности и профилактики у детей позы в положении сидя.



Если ребенок с ДЦП не будет регулярно заниматься, болезнь начнет прогрессировать. Курсовых реабилитаций в медцентрах несколько раз в год недостаточно. Важно также поддерживать и развивать достигнутый уровень собственными силами дома.

02

Что нужно знать родителям перед началом занятий?

Занятия по реабилитации детей с ДЦП влияют на:



нормализацию состояния нервной системы



улучшение функции опорно-двигательного аппарата



укрепление психоэмоционального состояния



улучшение качества жизни больных, в том числе развитие навыков самообслуживания

Для занятий в домашних условиях соблюдайте правила:

- ✓ приступайте к занятиям бодрыми и отдохнувшими, так как напряжение приводит к вялости, непониманию того, что вы делаете и зачем;
- ✓ прислушивайтесь к ощущениям ребенка и доверяйте ему;
- ✓ не занимайтесь, если ребенок раздражен, устал или голоден;
- ✓ позаботьтесь, чтобы ребенка ничего не отвлекало: выключите телевизор, радио, телефон, настройте его на ваше занятие;
- ✓ заканчивайте занятие лучше немного раньше, чем этого захочет сам ребенок, чтобы избежать переутомления;
- ✓ не разрешайте ребенку сбивать вашу программу занятия с запланированного ритма;
- ✓ разговаривайте с ребенком громко, отчетливо и весело;
- ✓ прежде чем приступить, продумайте свое поведение и организацию, чтобы занятия приносили удовольствие и Вам, и ребенку.

03

Суставная гимнастика

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, для увеличения эластичности связок и сухожилий. В результате гимнастики устраняется скованность, уменьшается спастичность мышц, улучшается кровообращение.

Чаще всего ввиду спастичности мышц и контрактур суставная гимнастика при ДЦП выполняется пассивным способом, то есть без прямого участия и усилий ребенка. Ниже приведем вариант комплекса упражнений при суставной гимнастике.

Исходное положение тела ребенка – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль корпуса, ладони «смотрят» в пол. Каждое действие выполняется 20-25 раз, либо до ощущения расслабления мышц. Скорость выполнения подбирается индивидуально: чем выше «зажатость» ребенка на начальном этапе, тем она ниже.



Начнем с **разогрева суставов верхних конечностей**

1. Так как плечевой сустав является самым подвижным в нашем теле, а также в большинстве случаев он оказывается наиболее уязвимым, мы изначально фиксируем его своей рукой.

2. Второй свободной рукой, удерживая конечность ребенка либо за запястье, либо за предплечье, выполните сгибание и разгибание в плечевом суставе. При этом локтевой сустав остается неподвижен в разогнутом состоянии. Следите за тем, чтобы движение выполнялось вдоль корпуса без отклонения в стороны.



Регулярное проведение суставной гимнастики помогут ускорить развитие двигательных навыков у ребенка - самостоятельно вставать, стоять, передвигаться, подниматься и спускаться по ступенькам. Кроме этого, такие занятия позитивно влияют на усовершенствование речи и психических процессов.

3. Аналогично произведите отведение и приведение в плечевом суставе.



4. Далее, допуская подвижность локтевого сустава, переходите к вращательным движениям в плечевом суставе по часовой стрелке и против нее.

5. Локтевой сустав согнут, предплечье перпендикулярно телу ребенка. Дальнейшее действие – сгибание и разгибание в плече и локте.



6. Исходное положение – рука лежит ладонью вниз. Выполните подъем прямой руки вдоль корпуса до перпендикуляра с телом, затем перейдите к сгибанию и разгибанию локтя при неподвижном плече и верните конечность в исходное положение.



7. Из предыдущей начальной позиции руки ребенка произведите сгибание и разгибание в локтевом суставе; выполняя сгибание, ладонь разворачивается к лицу ребенка.



8. Теперь разомните вращательными движениями запястье, а затем и каждый палец.

Переходим к **суставной гимнастике нижних конечностей**

1. По аналогии с плечевым суставом советуем фиксировать тазовую кость ребенка. Начинайте со сгибания и разгибания в тазобедренном суставе. Необходимо следить за отсутствием переразгибания в коленном суставе, поддерживая его снизу своей рукой.



2. Если вывихи, подвывихи и иные ограничения движений в тазобедренном суставе отсутствуют, то выполните отведение и приведение в тазобедренном суставе.



3. При том же условии отсутствия противопоказаний, что и в пункте 2, переходите к вращению нижней конечности в нем в направлениях, как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки при согнутом коленном суставе.

4. Выведите стопу в физиологически правильное положение. Пятку установите на свою ладонь, чтобы свод стопы оказался на вашем предплечье. Ладонью своей руки выполните последовательно сгибание и разгибание стопы, затем всех пальцев ног.



Рекомендуемая продолжительность занятий физкультурой зависит от возраста ребенка:

- до 2 лет занятия следует разделить по 15-20 минут 2-3 раза в день;
- от 2 до 4 лет – 2 раза в день по 20-30 минут;
- от 4 до 6 лет – 2 раза в день по 40-50 минут;
- от 6 до 10 лет – 2 раза в день по 50-60 минут;
- старше 10 лет – 2 раза в день по 60 минут.



Очень важно, чтобы длина мышц соответствовала длине костей для избегания возникновения контрактур. В этом лучше всего поможет ежедневный стретчинг, или растяжка мышц.

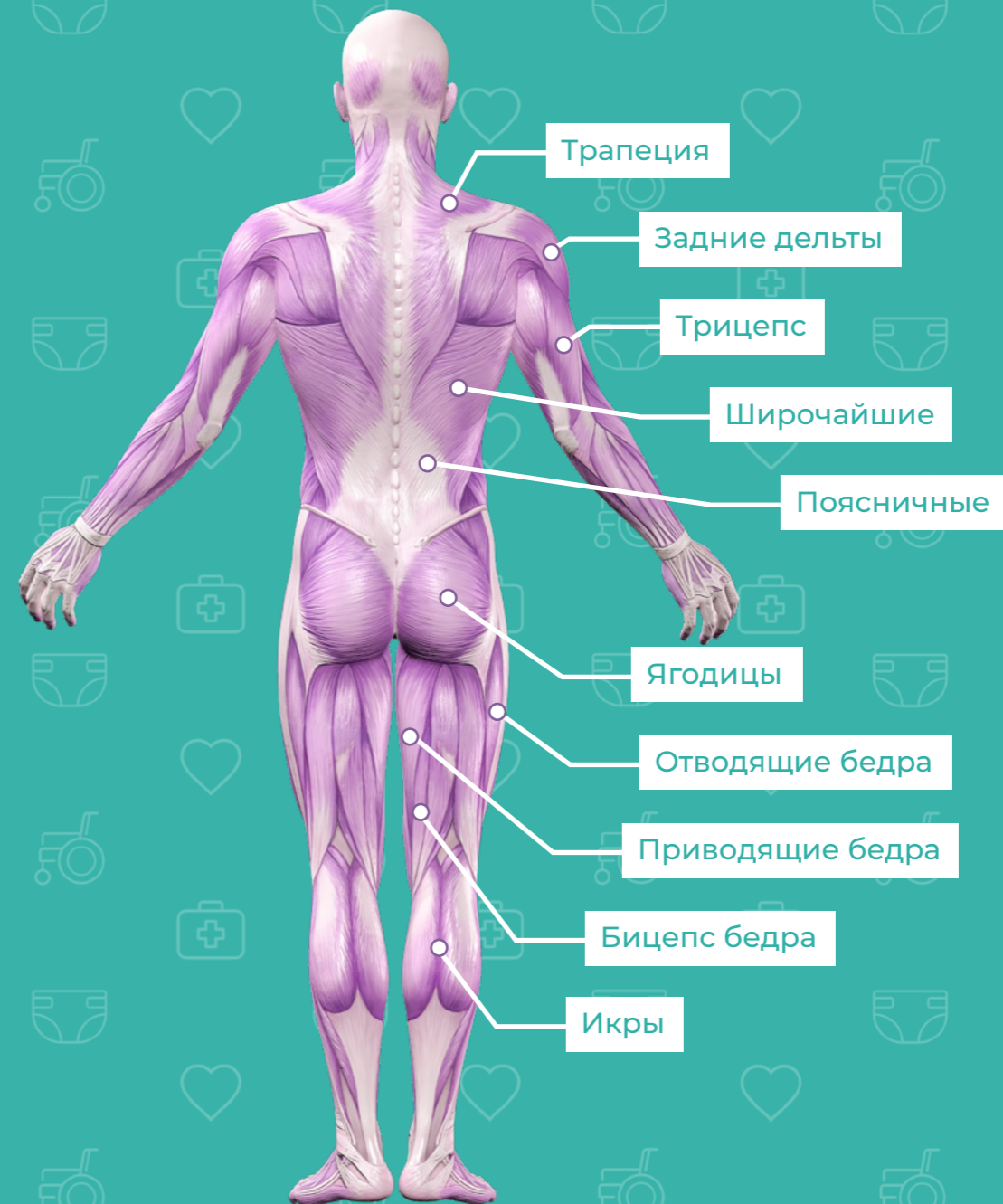
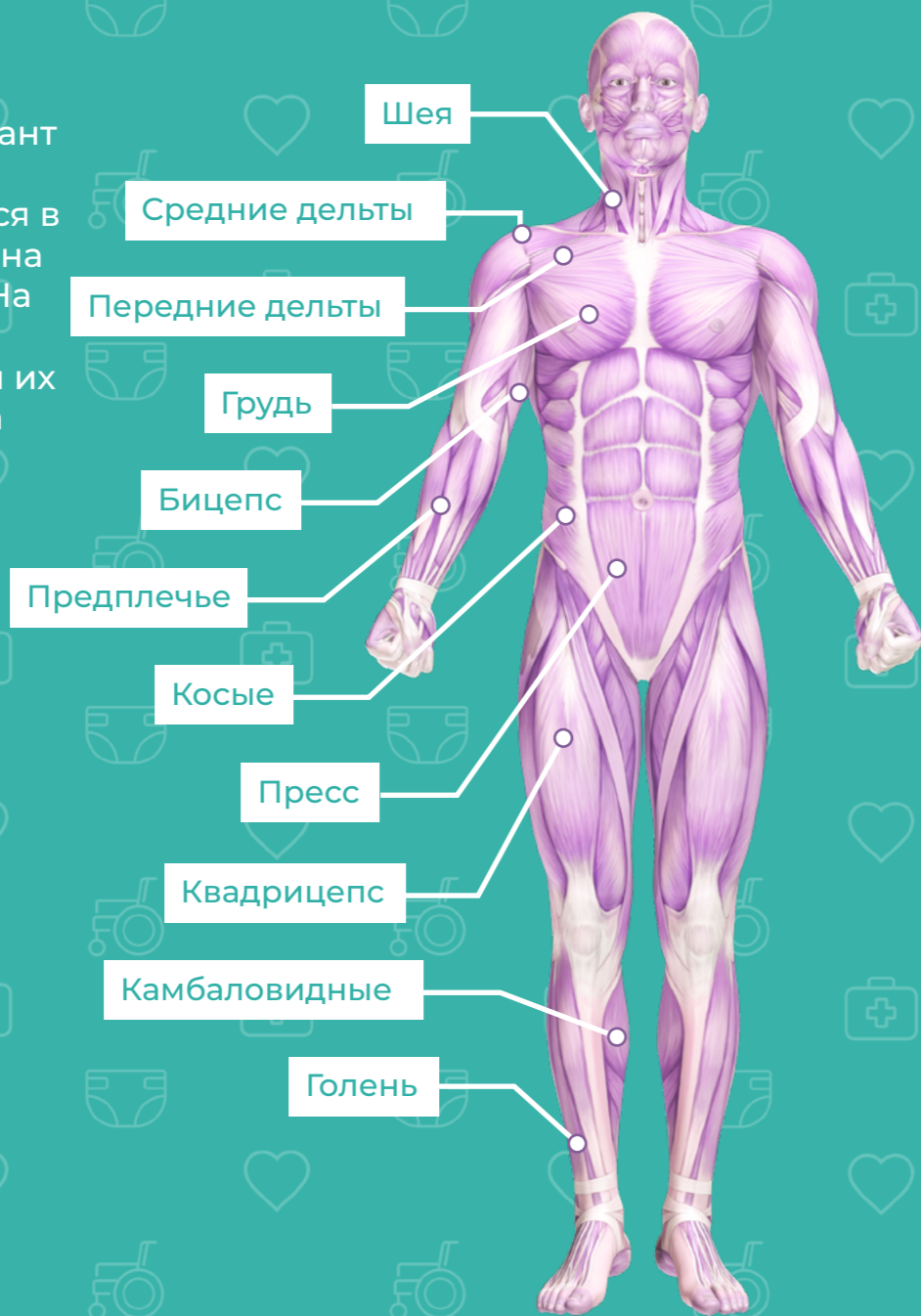


Ключевое здесь – ежедневная! Если начать пропускать занятия, то все достигнутые результаты начнут сходиться на нет, а когда Вы решите вернуться к растягиванию, ребенок начнет чувствовать еще больший дискомфорт.

В выполнении растяжек соблюдайте рекомендации:

- ✓ растягивайте мышцы медленно;
- ✓ не растягивайте мышцу слишком сильно, чувствуйте, когда необходимо остановиться и задержаться в растянутом положении;
- ✓ всегда соблюдайте технику упражнений.

Для удобства родителей мы предлагаем вариант растяжки, когда ребенок находится в положении лежа на спине и животе. На рисунке даны названия мышц и их расположение на скелете.

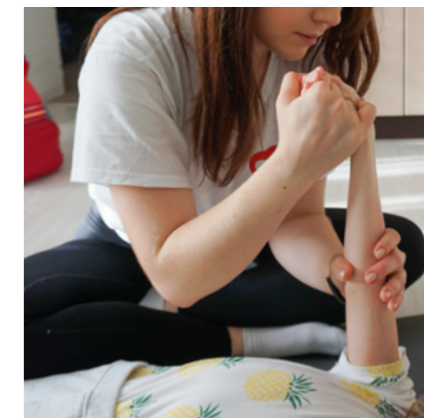


Исходное положение для упражнений: руки вдоль корпуса, ладонь «смотрит в пол», плечо зафиксировано, поднять прямую руку до перпендикуляра с телом ребенка.



Бицепс

Локтевой сустав неподвижен, разверните ладонь из исходного положения на 180 градусов и совершите сгибание в запястье вниз.



Трицепс, мышцы предплечья

Согните руку в локтевом суставе до касания ладонью пола (не меняя ее исходного расположения), медленным движением своей руки направьте локоть вслед за головой.



Дельты, грудные мышцы

Разверните ладонь на 90 градусов от исходного положения («смотрит на ребенка»), выполните сгибание в плечевом суставе по направлению к противоположной руке (положить на грудь ребенка), повторите движение в противоположном направлении для растяжки грудной мышцы.



Квадрицепс

Согните ноги в коленном суставе, пятку поставьте к ягодице, тазовую кость и стопу зафиксируйте, за колени медленно потяните в направлении от головы ребенка.



Приводящие мышцы бедра

Из предыдущего положения плавно отведите колено в сторону и удержите, без фиксации стопы.



Отводящие мышцы бедра

Выполните движение в противоположном направлении предыдущему



Бицепс бедра

Зафиксируйте коленный сустав, за голень поднимите плавно ногу на максимально возможную высоту и удержите.



Мышцы голени

Зафиксируйте коленный сустав в согнутом положении, стопу выведите в физиологически правильное положение, установите стопу пяткой на свою ладонь, свод стопы и пальцы – на предплечье, плавно согните и задержитесь.



Мышцы спины

Согните обе ноги в коленном суставе и приведите их к груди, руки ребенка должны обхватить колени, голова опущена на грудную клетку, зафиксируйте в этой позе.



Мышцы шеи

Ребенка поставьте на предплечья (локоть строго под плечевым суставом), опустите голову максимально вниз, дополнительно можно выполнить плавные развороты головы в стороны



Мышцы пресса, грудные мышцы, дельты

Обе руки ребенка согните в локтевых суставах и заведите за спину; за плечевые суставы приподнимите ребенка вверх. Повторите упражнение при вытянутых вперед прямых руках (подъем осуществляется за локти ребенка)



Внутренние мышцы таза

Ноги согните в коленном суставе, стопы «смотрят в потолок», таз зафиксируйте, потяните за колено вверх, удерживайте. Для максимального эффекта можно кисти рук ребенка установить на голени его ног.



Стретчинг – не самая приятная процедура для ребенка, он может вызывать болевые ощущения в мышцах, особенно спастичных.



Чтобы не провоцировать появление отрицательных эмоций у ребенка во время упражнений, отвлекайте и завлекайте его песнями, игрушками, сказками. С детьми постарше беседуйте на отвлеченные темы, проговаривайте каждое свое действие. Так занятие пройдет с большей пользой.

04

Заключение



Дети с диагнозом ДЦП являются такими же полноценными членами нашего общества, но нуждаются в помощи, чтобы обучиться навыкам, которые даются здоровым людям легко. Чем раньше и чаще мы будем оказывать эту помощь и поддержку, тем в большей мере ребенок сможет социализироваться и радоваться жизни.

Мы очень надеемся, что прочитав это пособие, Вы дополнили багаж своих знаний о ДЦП, и, главное, изменили мнение о занятиях в домашних условиях.



Заниматься и реабилитироваться дома можно и нужно! Помните, что главный наставник в развитии ребенка – это его семья.



ЖивиМалыш.рф