



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»
при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Суставная гимнастика как способ реабилитации в домашних условиях

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.

Если ребенок с опорно-двигательными нарушениями не будет регулярно заниматься, болезнь начнет прогрессировать. Важно также поддерживать и развивать достигнутый уровень собственными силами дома.

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 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.

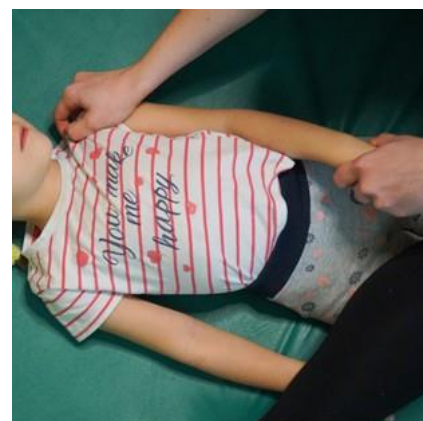
Начнем с разогрева суставов верхних конечностей!

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.

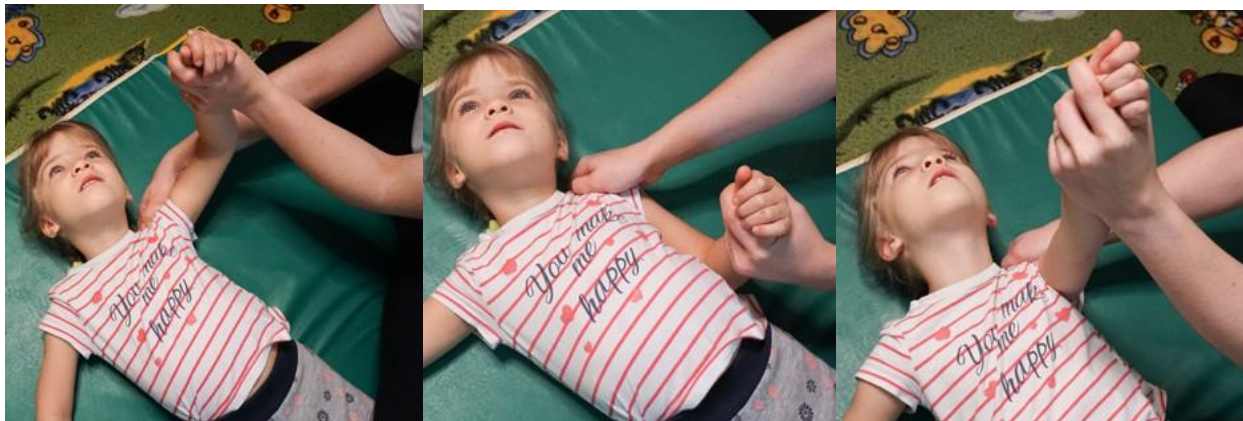


3. Аналогично произведите отведение и приведение в плечевом суставе.



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.



Регулярное проведение суставной гимнастики поможет 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.

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.

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

Ключевое слово 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.

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.

Дети с опорно-двигательными нарушениями 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.

Заниматься и реабилитироваться дома можно и нужно!

Помните, что главный наставник в развитии ребенка – это его семья.

Материал подготовил инструктор ЛФК Галанов Артем Александрович