

ЛФК для детей с ДЦП

Принципы методики

1. Регулярное и систематическое выполнение упражнений;
2. Отсутствие длительных перерывов;
3. Постепенное увеличение физической нагрузки;
4. Отсутствие ориентации на других пациентов – только индивидуальные способы;
5. Учет стадии развития болезни, возраста ребенка, его психологического состояния.

Роль занятий

- ▣ · Оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- ▣ · Способствование укреплению тканей и органов в организме ребенка;
- ▣ · Активизирование ослабленных мышц;
- ▣ · Борьба с искривлением позвоночного столба;
- ▣ · Улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- ▣ · Активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Занятия для стимулирования двигательного аппарата

Ряд упражнений ЛФК при ДЦП, которые позволяют развивать и укреплять двигательные способности больного.

К ним относятся:

1. Ребенок должен принять исходную стойку – сесть на пятки. Встаньте перед ним, его руки положите на плечи, зафиксируйте пациента в тазовой области, постепенно стимулируйте вставание на колени;



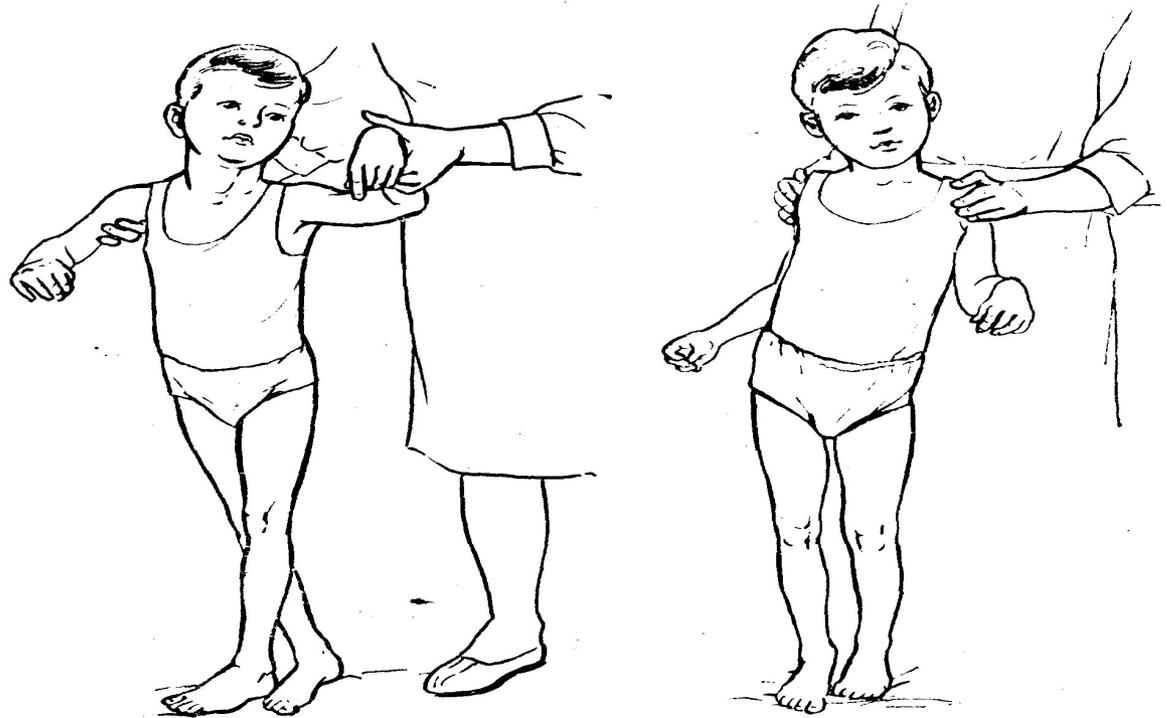
2. Ребенок должен встать на колени.

Поддерживайте его под мышки, начните передвигать в разные стороны, чтобы он учился без чьей-либо помощи переносить массу тела на одну ногу. Другую ногу он должен самостоятельно отрывать от опорной точки и разводить руки в стороны;



3. Ребенок должен сесть на стул. Встаньте к нему лицом. Своими ногами зафиксируйте его ноги к полу, возьмите за руки. Руки тяните вперед и вверх, чтобы он учился вставать без помощи посторонних;

4. Ребенок должен встать так, чтобы одна нога была размещена впереди другой. Попеременно подталкивайте пациента в спину, потом в грудь. Это научит его сохранять равновесие;



5. Ребенок должен встать. Возьмите его за одну руку, начните тянуть и толкать в разные стороны, чтобы он сам сделал шаг;



6. Следующее начальное положение для занятия – лечь на спину. Он должен надавливать стопами на прочную поверхность. Это упражнение развивает опороспособность.

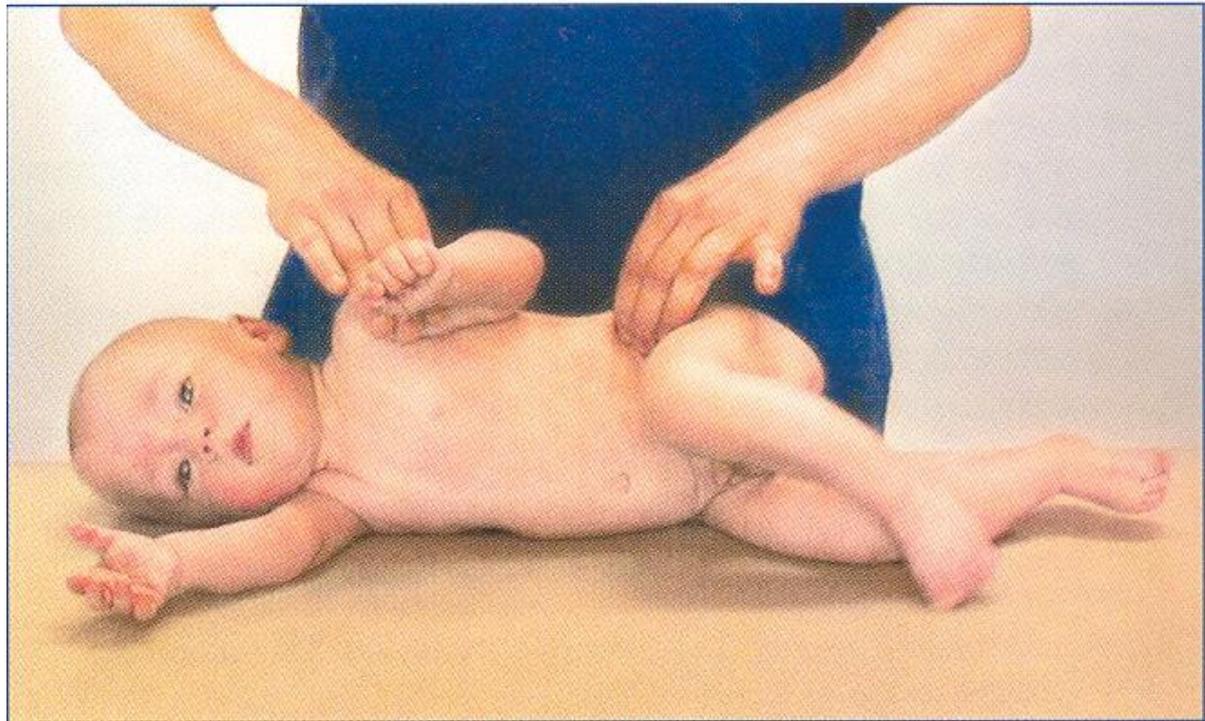


**Упражнения, необходимые для
развития и укрепления
суставов:**

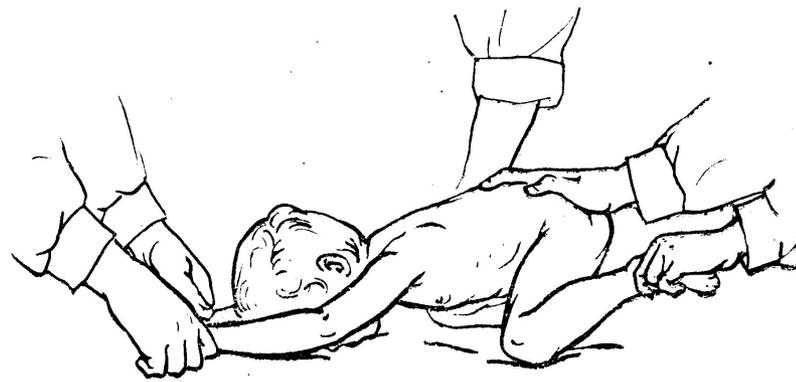
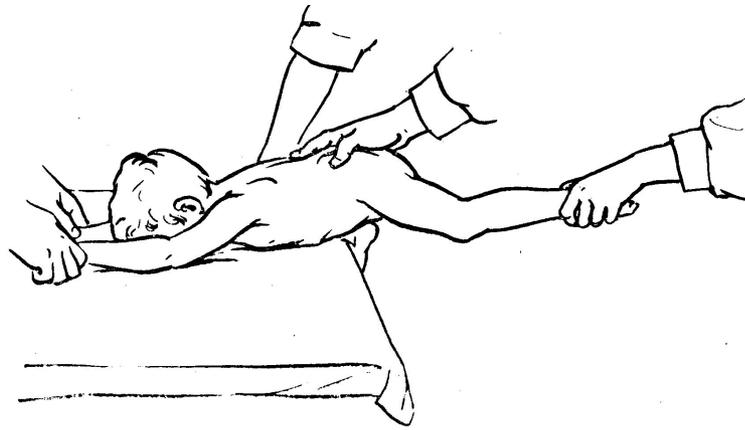
1. Ребенок должен лечь на спину. Одну его ногу требуется держать в положении разгиба, вторую начать медленно сгибать в коленном суставе. Если имеется возможность, бедро нужно прислонить к животу, затем отвести его;



2. Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии;



3. Пациент ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него. Необходимо медленно разогнуть конечности;



4. Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально её разгибает;

5. Больной ложится на живот, под грудную клетку ему нужно положить валик. Необходимо приподнять ребенка за вытянутые руки, произвести пружинящие движения легкими рывками. Это упражнение позволит укрепить верхнюю часть туловища;



6. Ребенок ложится на спину. Его руку необходимо сгибать так, чтобы лицо пациента было повернуто в эту сторону. Затем проводится сгибание руки при положении головы ребенка в другую сторону.



5



6

**Ряд упражнений, необходимых
для развития и укрепления
мышц живота:**

1. Ребенок садится на колени к матери. Его спинку необходимо прижать к груди мамы, затем провести наклон вместе с ним. Это требуется, чтобы малыш ощущал уверенность. Далее зафиксируйте ножки и тазобедренную область малыша, чтобы он смог подниматься самостоятельно. Если подъем затруднен, мама оказывает ему помощь;



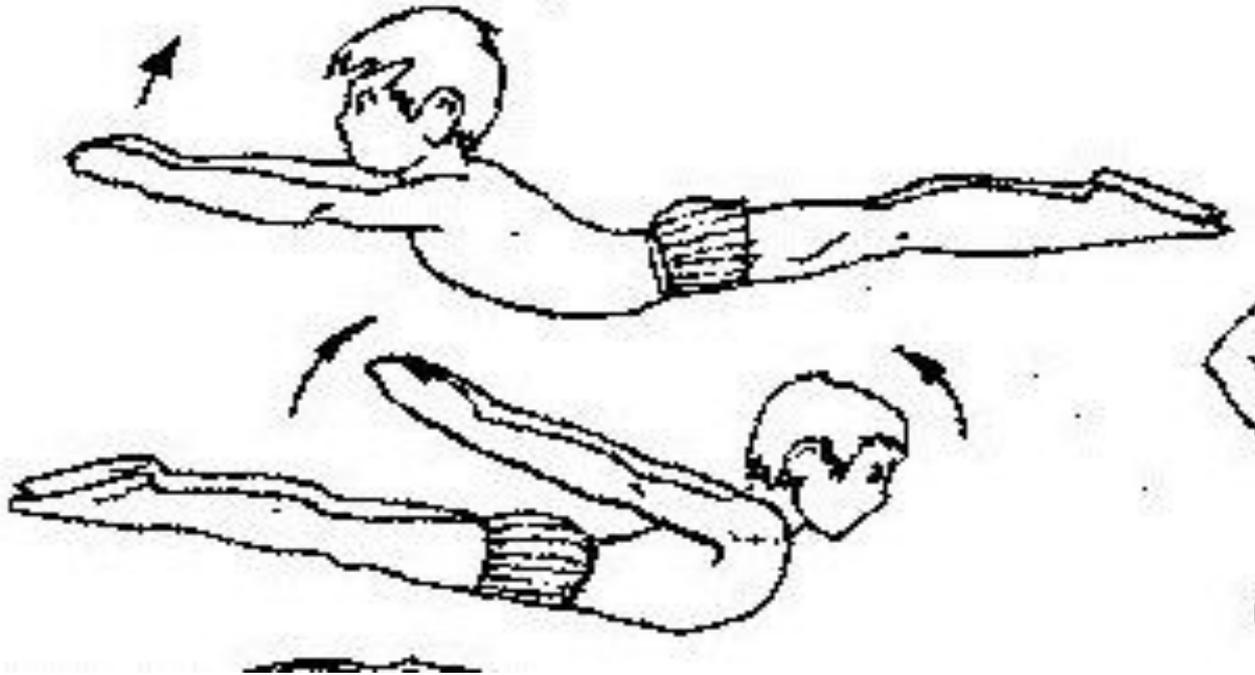
2. Ребенок ложится на спину, затем начинает делать вдохи и выдохи, втягивая живот на выдохе.

**Для развития растяжки
рекомендуется выполнять
следующие упражнения:**

1. Ребенок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом. Пациент вытягивает руки перед собой, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.



2. Ребенок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Пациент опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.



3. Принять исходное положение – лечь на спину, ноги соединить вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.

4. Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотрагивалась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с ее помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следите, чтобы у ребенка правое колено не отрывалось от поверхности пола!



Все эти упражнения на растяжку направлены на:

1. Корректировку дефектов области спины и позвоночного столба;
2. Укрепление спинного мозга, спинных нервов;
3. Укрепление мышц рук и ног.

Занятия для коррективровки дыхания



Упражнения, направленные на коррекцию дыхания (перед выполнением этих занятий требуется лечь на спину, затем медленно переходить к положению сидя и стоя):



1. Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надуйте игрушки, пускайте пузыри;



2. Научите произносить звуки (а, о, э и т.д.) с разной громкостью, играйте на губной гармошке, пойте;



3. Осуществляйте вдох на счет, поднимая руки вверх, затем также на счет сделайте выдох и опускайте руки.

Чтобы увидеть результат, занятия ЛФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно.

ДЦП – это не приговор!

