

№23

Лечебная  
физкультура как  
метод комплексной  
профилактики и  
лечения детей с ЗЧА

Дмитриева А.А., 570

# Лечебная гимнастика

- ▶ При аномалиях зубочелюстной системы нарушается функция определенных групп мышц.
- ▶ Выполнять упражнения:
  - Систематически
  - Регулярно
  - В пределах физиологических возможностей зубочелюстной системы.
- ▶ целенаправленно для каждой группы мышц соответственно терапевтическим задачам.



**Систематически...**  
**Регулярно...**

## 4 основных физиологических механизма ЛФК (К.Добровольский)

1. стимулирующее влияние - биологический стимулятор роста кости.
2. воздействие на трофические процессы;
3. формирование компенсаций;
4. нормализацию функций.

# Применение

- ▶ Метод профилактики
- ▶ Метод лечения
  - Предшествует (за 1—3 мес до начала – подготовка к восприятию силы ортодонтических аппаратов)/сочетается/используется после ортодонтического лечения
  - Реабилитация после реконструктивных костных операций на челюстях
  - Самостоятельный метод лечения

# Общие эффекты

- ▶ нормализация общего физического развития организма
- ▶ В скелетных мышцах происходит перестройка по типу рабочей гипертрофии
- ▶ восстановления координации функции и биологического равновесия в различных группах мышц или выработка компенсации при необратимых нарушениях

# Виды упражнений

1. Локальные - если вовлекается в работу не более  $1/3$  всей мышечной массы человека
2. Региональные
3. Общие
  - ▶ в зависимости от режима мышечного сокращения: статические и динамические

# Особенности применения ЛФК у детей

- ▶ до ортодонтического лечения (за 1—3 мес до начала)/ чаще всего в сочетании с ним, в.т.ч. после костных реконструктивных операций на челюстях
- ▶ Игровой характер
- ▶ Сочетание локальных с общими
- ▶ Статические нагрузки предшествуют динамическим
- ▶ специальные аппараты следует использовать с дозированной нагрузкой: без болевых ощущений и значительной мышечной утомляемости
- ▶ чрезмерное растяжение мышц - ответное рефлекторное напряжение - задержка сроков лечения

# Классификация упражнений по группам мышц

- ▶ Для жевательных мышц
  - выдвигающих нижнюю челюсть
  - поднимающих нижнюю челюсть
  - Смещающих нижнюю челюсть назад
- ▶ Для мимических мышц
- ▶ Для круговой мышцы рта
- ▶ Для мышц глотки, языка, щек, губ



# Упражнения для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть

**Показания:** дистальный прикус

- ▶ Выдвигать до установления режущих краев нижних резцов впереди верхних, удерживать 10 сек
- ▶ То же с поворотами головы
- ▶ То же дольше 10 сек, 10 раз повторить

# Упражнения для мышц, смещающих нижнюю челюсть назад

**Показания:** мезиальный прикус

- ▶ Прикусывание нижней губы на 2-3 мин (с осторожностью, т.к. может развиться вредная привычка)
- ▶ Смещать челюсть назад и удерживать 4-8 сек \* 3-4 раза, по 2-3 р/день

# Упражнения для мышц, поднимающих нижнюю челюсть

**Показания:** открытый прикус

- ▶ Сжать зубы в центральной окклюзии
- ▶ То же с сопротивлением - пальцы

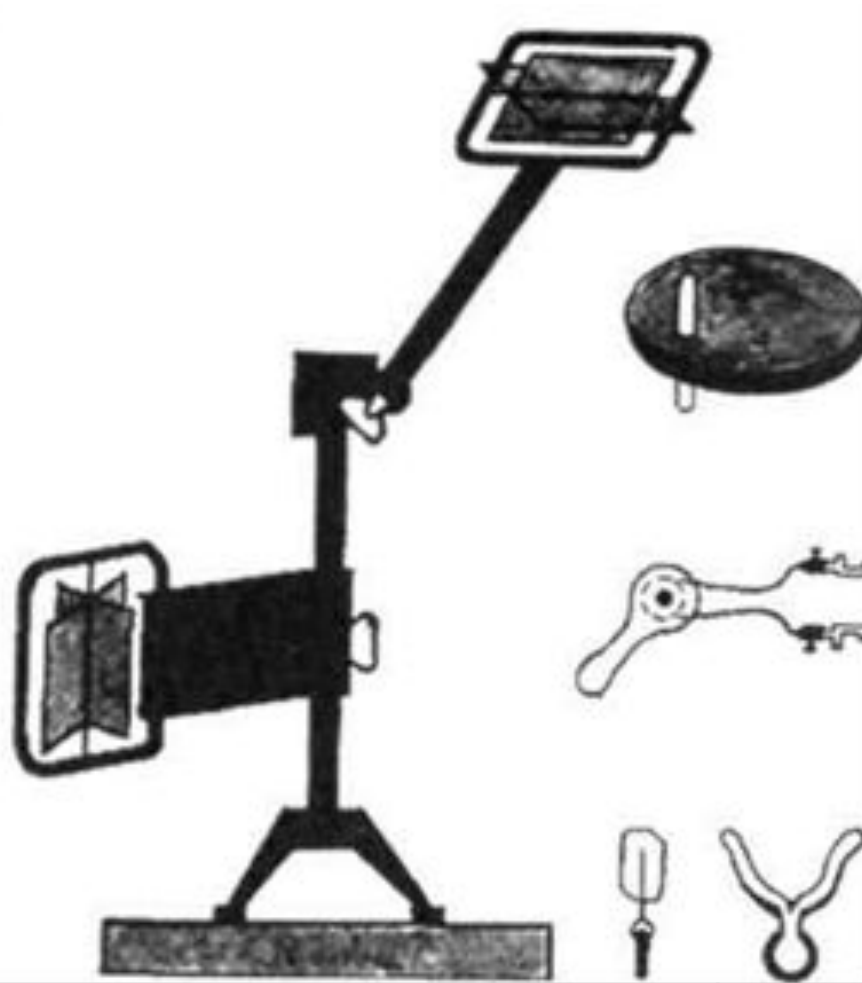
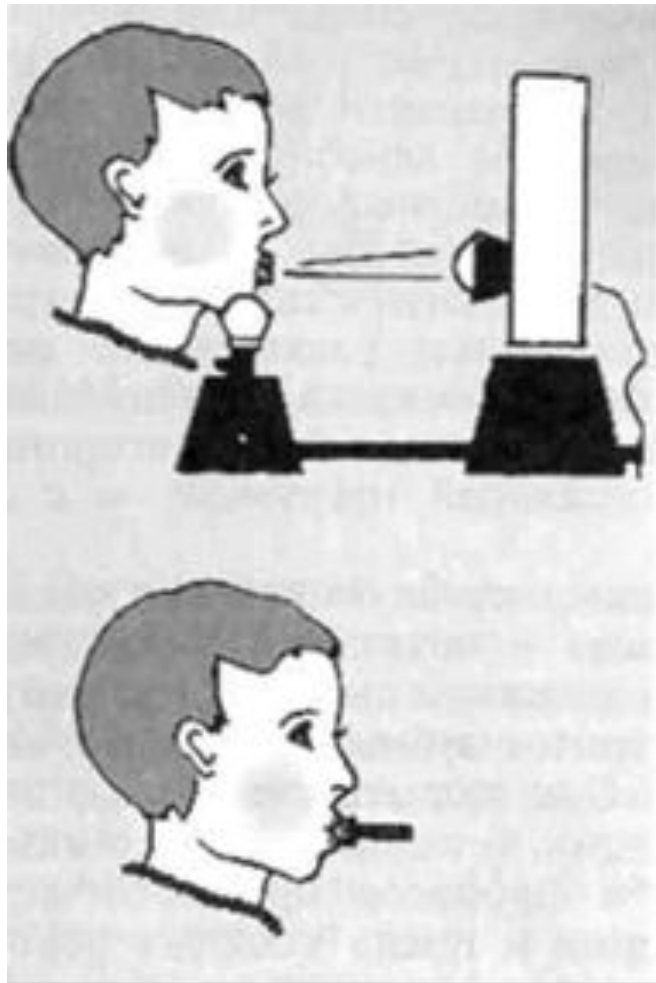
# Упражнения для круговой мышцы рта

**Показания:** протрузия резцов, открытый прикус, ротовое дыхание

- ▶ Надуть щеки – кулаками «выдавлять» воздух через губы
- ▶ Свистеть
- ▶ Дуть на предметы
- ▶ Удерживать воду во рту
- ▶ Прокладывать бумагу между губами и удерживать



# Упражнения для круговой мышцы рта



# Упражнения для нормализации функций языка

**Показания:** после хирургического вмешательства на уздечке, для нормализации глотания, речи, после устранения вредных привычек

- ▶ Облизывать верхнюю и нижнюю губы, достать нос и подбородок
- ▶ Языком по зубам вестибулярно и язычно/небно
- ▶ Щелкать языком



Спасибо за  
внимание!

