КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА С ДЦП ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ

Подъем головы лежа на спине очень важный элемент в двигательной реабилитации детей с ДЦП. Дети, которых не могут держать голову, с трудом выполняют и другие упражнения. Поэтому умение держать голову очень важно для дальнейшего двигательного развития. Существует множество способов для контроля головы. Это подъем головы на мяче из положения лежа на спине, подъем с твердой поверхности из положения лежа на спине, подъем головы с помощью валика подложенного под грудь и плечи ребенка, подъем головы из положения лежа на животе, заинтересовывая ребенка игрушками. Очень важно использовать любую возможность укладывать ребенка на живот!!! Через не хочу, через нежелание, заинтересовывая чем угодно, пусть по чуть-чуть, но постоянно. Это основа основ! Вы сами удивитесь насколько ребенок окрепнет и станет со временем лежать дольше и охотнее. И ребенку будет гораздо легче перейти на новый уровень - **перевороты.**

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА С ДЦП ПЕРЕВОРАЧИВАТЬСЯ

Если ребенок плохо держит голову, перевороты будут даваться ему намного труднее, поэтому при контроле головы нужно отрабатывать и перевороты. Перевороты со спины на живот выполняются за счет использования рук. Руки ребенка поднимаются кверху, сжимается предплечье или плечо, и легким нажатием за счет вращения плеча происходит переворот корпуса и бедра. Этот способ больше подходит для старших деток. Более легкий способ переворотов, который актуален для маленьких детей, это перевороты за счет нижних конечностей. Сжимаем колени ребенка руками, перекрещиваем ноги, верхнее бедро устремляем в противоположную сторону, т.е. если нога левая, переворот будет вправо. Вращение бедренного сустава, повлечет за собой переворот корпуса и таза. Когда ребенок много и долго лежит на животе, ему легче научится переворотам и получать от этого удовольствие. Он понимает, что может перемещаться таким образом, принимать более удобную для себя позу. И он готов к следующему этапу -**ползание**.

ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПОЛЗАНИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

Ползание на четвереньках – это основа вертикализации. Очень часто дети с высокой спастикой в ногах овладевают навыками ползания на животе по-пластунски. Весь упор у них идет на верхний корпус и руки, и отталкиваясь кончиками пальцев ребенок делает рывок вперед, падая вниз лицом, и после этого высвобождая руки для следующего «ползка». Более лёгкое перемещение в пространстве - это ползание на четвереньках. Для начала нужно отрабатывать упор на руки. Когда руки ребенка окрепнут, ему будет легче подтягивать ноги и вставать на колени, и можно будет отрабатывать с помощью взрослого перемещение в позе на четвереньках. Перемещая одновременно вперед руку и противоположную ногу, т.е. правая рука - левая нога, затем левая рука - правая нога. Большим подспорьем при отработке ползания являются туторы на руки, которые фиксируют руку в прямом положении. Но здесь очень важно подобрать правильный размер и правильно зафиксировать руку. Этот этап у ребенка с ДЦП может затянуться на годы, и поэтому многие дети переходят на следующие этапы, толком не научившись ползать. Причем «застрять» на уровне ползания ребенок может надолго не в силу физических причин, а потому что мозг еще не созрел, и нужен толчок, обратная связь от вертикализации в пространстве.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Равновесие, баланс или удержание позы ребенка в пространстве - это все одно и тоже. Всё сводится к свободному переносу веса тела с ноги на ногу, с руки на руку или с рук на ноги и обратно. В каждом положении тела мы должны удерживать равновесие - это одно из самых важных и необходимых навыков человека. Развить его можно многими упражнениями и тренажерами. Самый доступный и распространенный тренажер - балансир, который представлен во множестве вариантов. В виде балансировочной доски - на ней можно, стоя на четвереньках, качаться влево и вправо, или, развернув ребенка, вперед-назад. Также и стоя на ногах. Балансир в виде надувного диска - переминание с ноги на ногу, работа стопами, перенос веса тела с носков на пятки и тому подобное. Главное - научить ребенка работать тазом отдельно от плеч.

КАК ДЕТЯМ С ДЦП ПРАВИЛЬНО САДИТСЯ И СИДЕТЬ

Если больной не может правильно сидеть, то он не сможет правильно ходить. Умение сидеть означает, что ребенок сможет выполнять основное шаговое движение во время ходьбы, при этом сохраняя статическое и динамическое равновесие. Задача как родителей, так и специалистов, правильно усаживать ребенка. Чтобы ребенок сидел ровно, нужно предварительно снизить тонус нижних конечностей, опустить ноги со стула, добиться балансировки, следить за тем, чтобы спина была ровной

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОХОДКУ ДЕТЯМ С ДЦП, У КОТОРЫХ КОЛЕНИ ВЫГНУТЫ НАЗАД (РЕКУРВАЦИЯ)

При рекурвации ослаблены мышцы задней части бедра (хамстринг группа). Эти мышцы необходимо укреплять. Можно лежа на спине сгибать ногу, чтобы пятка касалась ягодицы. Затем можно тоже выполнять с утяжелителем. Такой же подъём ноги можно выполнять стоя, только необходимо следить, чтобы колено смотрело вниз и опорная нога не уходила в рекурвацию. Также ребенка необходимо приучать стоять и ходить с подсогнутыми в коленях ногами. И необходимо использовать специальные ортезы.

[](https://sakuramed.ru/thumb/2/sSWA36JILje7pHpj72T0Ag/580r450/d/dvigatelnaya_korrekciya.jpg)

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ ПОЗУ «СТОЯНИЕ НА КОЛЕНЯХ»

*Методы: стояние на двух коленях; стояние на одном колене.*

Поза «стояние на коленях» - это переходное положение между позой на четвереньках и стоянием на ногах. Ребенок в положении на коленях учится удерживать свой вес и баланс с помощью бедер и прямой спины. Это одно из звеньев перехода с позы сидя в позу стоя. Это основа будущей вертикализации и прямохождения.

ТРЕНИРОВКА РЕБЕНКА С ДЦП ПРЯМОСТОЯНИЮ

Правильное выполнение позы стоя - это основа будущей ходьбы и возможность научиться контролировать бедренные и коленные суставы. Правильная статическая поза — стоя - это когда ноги выпрямлены, корпус прямой, плечи и бедра на одном уровне. Есть динамическая поза стоя - это когда голова, конечности и корпус могут произвольно осуществлять движения и держать равновесие. Существует тренировка позы стоя с поддержкой за две руки, за одну руку. При этом есть большая разница - опора находится впереди ребенка или с боку от него. Также необходимо тренировать ребенка с поддержкой за таз и постепенно уводить поддержку вниз к стопам, т.е. постепенно переставляем руки вниз.

Если ребенок может сохранять равновесие, как статическое, так и динамическое, он готов к упражнениям, направленным на ходьбу.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ХОДЬБУ

Способы тренировки: инструктор держит ребенка за бедра и помогает ребенку вращать таз вправо и влево для того, чтобы запустить шаговые движения, и чтобы ребенок ощущал свои действия и переменный вес на опорные ноги. Также можно добиться шаговых действий с помощью фиксации и движения плеч ребенка.

[](https://sakuramed.ru/thumb/2/UCCv5Z_JuO24p7sDaGASYQ/580r450/d/img_5479.jpg)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ДЦП

направлена на улучшение и исправление существующих функций, таких как: неправильный захват кисти, неправильная походка, отсутствие координации при ходьбе, гиперкинезы при напряжении во время осуществления какого-либо двигательного функционала. Коррекция двигательных нарушений детей с ДЦП проводится двумя путями: индивидуально и в групповых занятиях. ЛФК для детей с ДЦП составляется индивидуально, также индивидуально проводятся массаж и логопедические занятия. Групповые занятия направлены на социализацию детей.