

РАСТЯЖКИ И ГИМНАСТИКА (Приложение)

В приложенных страницах содержится описание упражнений на растяжку. С их помощью можно предотвратить или минимизировать образование контрактур и деформаций суставов у детей с мышечной дистрофией Дюшенна.

Эти страницы являются продолжением брошюры о физиотерапии.

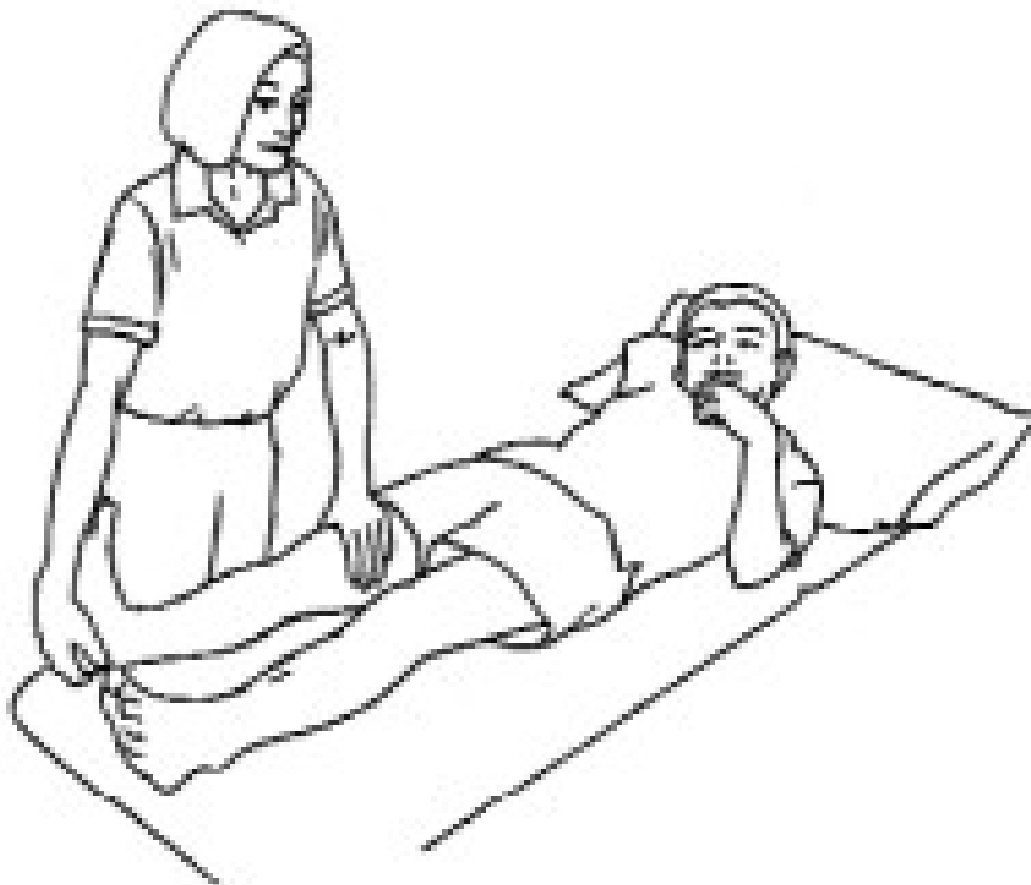
Каждое упражнение расположено на отдельной странице, и может быть объединено вашим физиотерапевтом в индивидуальную программу в соответствии с потребностями вашего ребенка. Эта программа может выполняться в домашних условиях, и должна рассматриваться как ежедневная потребность в соответствии с изменениями, происходящими с вашим ребенком.

Все приложенные упражнения являются общими. Некоторые из них могут не соответствовать потребностям вашего ребенка и могут быть дополнены другими.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнение для голеностопных суставов	2	
2. Упражнение для коленных суставов		3
3а. Упражнение для мышц бедер	4	
3б. Упражнение для мышц бедер	5	
3с. Упражнение для мышц бедер	6	
4а. Упражнение для подвздошно-берцового тракта	7	
4б. Упражнение для подвздошно-берцового тракта	8	
5а. Упражнение для локтевых суставов	9	
5б. Упражнение для локтевых суставов и запястьев	10	
6а. Упражнение для локтевых суставов, запястьев и пальцев рук	11	
6б. Упражнение для локтевых суставов, запястьев и пальцев рук	12	
7. Самостоятельные растяжки для икроножных мышц	13	
8а. Самостоятельные упражнения для коленных суставов	14	
8б. Самостоятельные упражнения для коленных суставов	15	
9. Глубокое дыхание	16	
10а. Постуральный дренаж	17	
10б. Постуральный дренаж для взрослых детей	18	
11. Помощь при кашле.	19	

1. Упражнение для голеностопных суставов



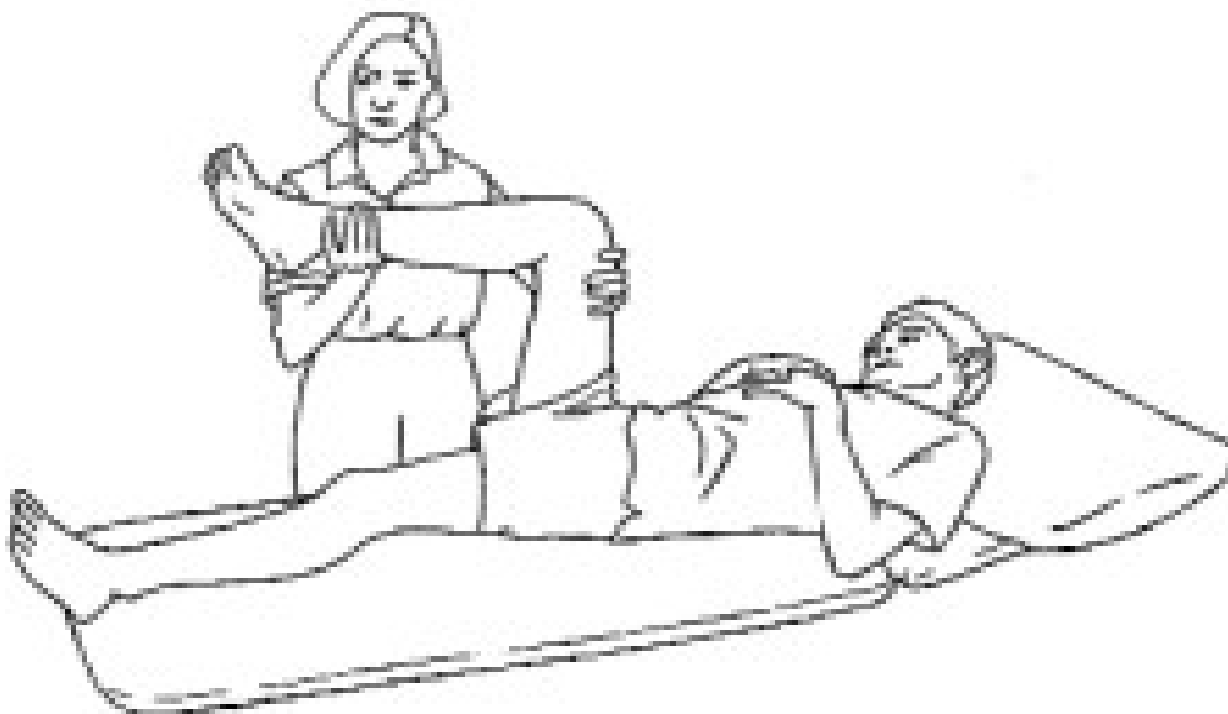
Исходное положение

- Ребенок лежит на спине. Попросите его расслабиться. Встаньте рядом с ребенком.
- Одну руку положите на стопу, держа пальцами пятку ребенка
- Держите пятку твердо, но мягко так, чтобы она находилась между большим пальцем руки и остальными
- Держите колено выпрямленным другой рукой, **НО не** давите на него

Упражнение

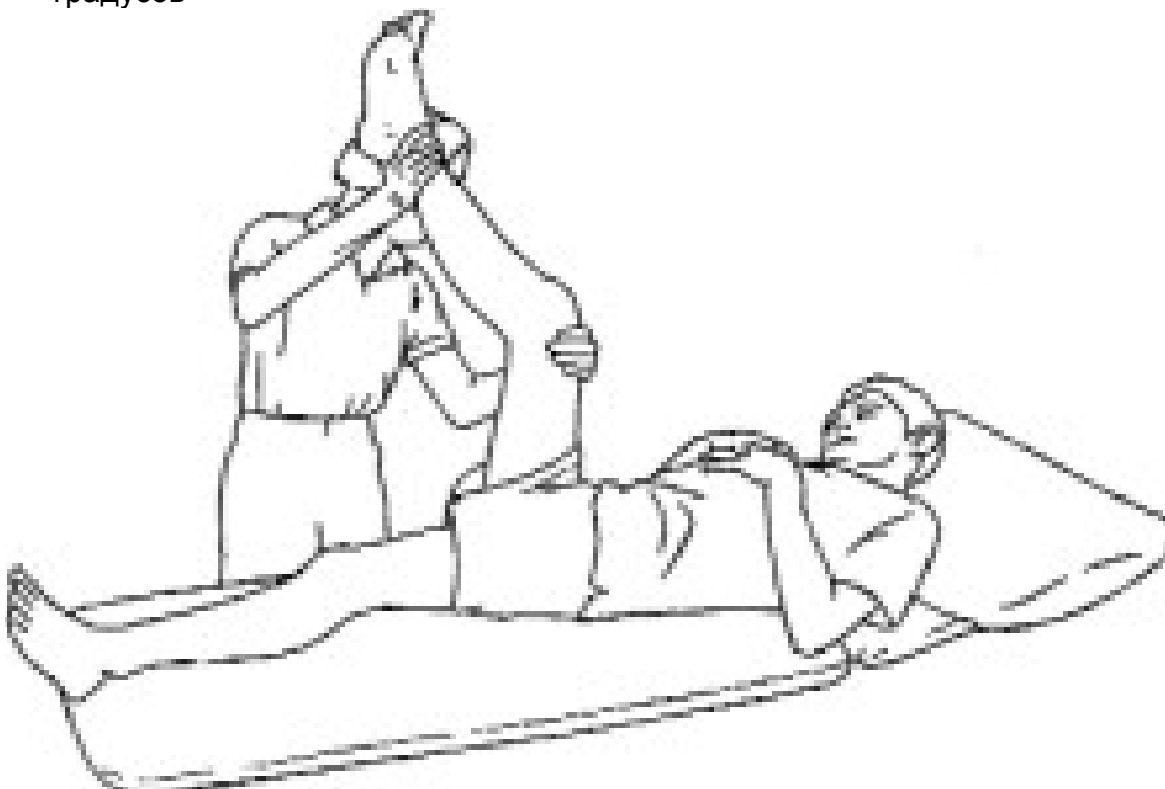
- Стойте так, чтобы видеть лицо ребенка
- Мягко, но твердо тяните вниз пятку, как будто пытаетесь вытянуть ногу и в тоже время давите на верхнюю часть стопы, пытаясь привести ее к прямому углу (или насколько это возможно)
- Следите за тем, чтобы колено было выпрямленным
- Вам будет легче выполнять это, и вы меньше утомитесь, если будете наклоняться по направлению к голове ребенка, перемещая вес своего тела с одной ноги на другую, в то время как давите предплечьем на стопу ребенка.
- Если вы чувствуете сопротивление движению, задержитесь ненадолго в этом положении, а затем еще немного надавите, чтобы увеличить наклон стопы на несколько градусов
- Можно попросить ребенка помочь вам тянуть носок на себя, в то время как вы надавливаете на стопу.

2. Упражнение для коленных суставов



Исходное положение

- Чтобы растянуть мышцы-сгибатели колен ребенок должен лежать на спине
- Согните ногу так, чтобы колено находилось по отношению к бедру под углом 90 градусов



Упражнение

- Постепенно выпрямляйте колено, держа бедро в том же положении
- Другая нога должна лежать выпрямленной

3а. Упражнение для бедер



Исходное положение

- Ребенок лежит на боку. Нижняя нога согнута в колене, верхняя выпрямлена.
- Встаньте сзади ребенка. Одной рукой придерживайте таз ребенка, чтобы стабилизировать его. Другой рукой обхватите снизу ногу в области в нижней части бедра

Упражнение

- Потяните нижнюю ногу к себе, растягивая, таким образом, мышцы-сгибатели бедра. Убедитесь, что таз неподвижен. Прижмитесь корпусом к пояснице ребёнка, помогая тем самым удерживать равновесие
- Повторите упражнение на другом боку

3б. Упражнение для бедер



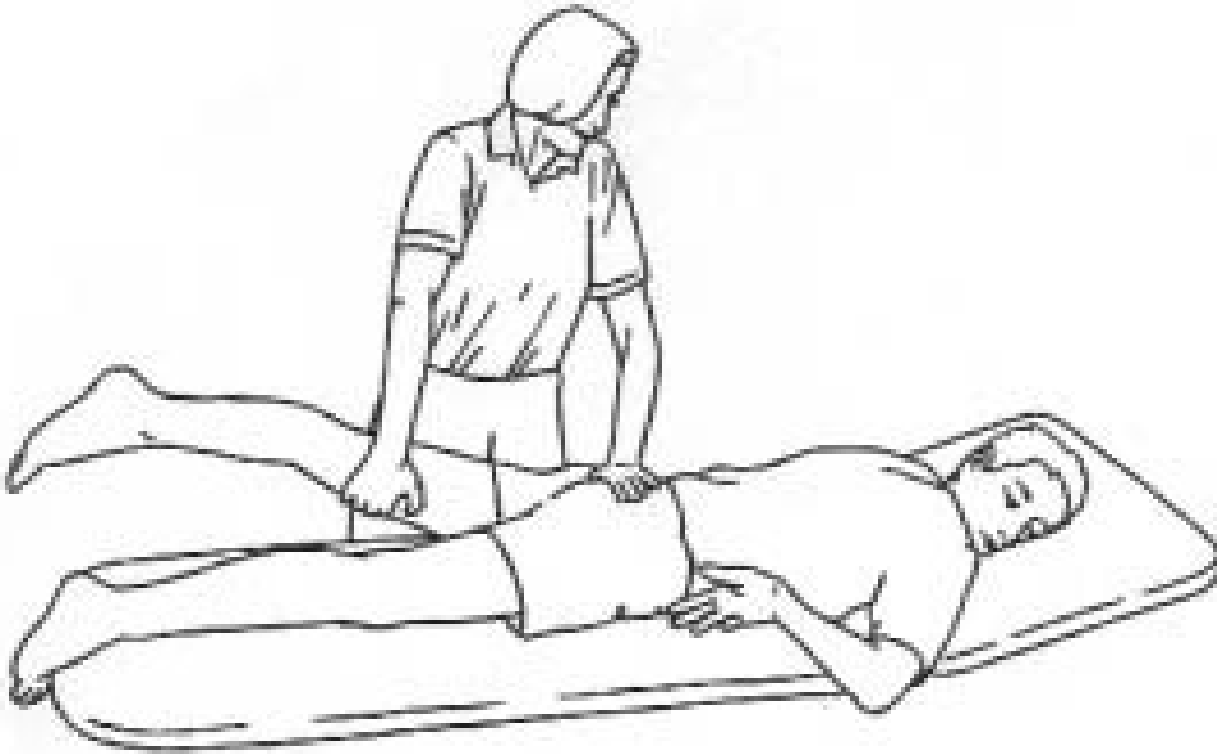
Исходное положение

- Ребенок лежит на спине. Одна нога согнута в колене, подтянута к груди. Задержитесь в таком положении, придерживая ногу с чьей-либо помощью, или попросите ребёнка, если возможно.

Упражнение

- Положите руку на другую ногу (чуть выше колена) и слегка надавите
- Повторите это с другой ногой

3с. Упражнение для бедер



Исходное положение

- Ребенок лежит лицом вниз
- Положите руку, которая находится ближе к голове ребенка на ягодицы и надавите

Упражнение

- Другой рукой охватите ближайшую к вам ногу снизу бедра и приподнимите насколько это возможно

4а. Упражнение для подвздошно-берцового тракта



Исходное положение

- Ребенок лежит лицом вниз. Встаньте с противоположной стороны по отношению к ноге, которая будет растянута.
- Положите руку, ближайшую к голове ребенка на ягодицу и надавите.

Упражнение

- Используйте другую руку, чтобы охватить снизу бедра ногу, дальнюю от вас. Приподнимите и потяните ее на себя насколько это возможно.

4b. Упражнение для подвздошно-берцового тракта



Исходное положение

- Ребенок лежит на боку. Нога, которая будет растянута, находится сверху, колено выпрямлено
- Нижняя нога согнута в колене
- Придерживайте рукой таз, чтобы стабилизировать его

Упражнение

- Плавно двигайте верхнюю ногу назад насколько возможно, при этом слегка придавливая колено к столу

5а. Упражнение для локтевых суставов



Исходное положение

- Встаньте с той стороны, с которой находится растягиваемый сустав
- Охватите верхнюю часть руки ребенка своей рукой, удерживая руку ребенка ладонью вверх

Упражнение

- Придерживайте запястье ребенка своей другой рукой и совершайте плавное нисходящее движение, пытаясь выпрямить локоть.

5b. Упражнение для локтевых суставов и запястьев

Способность ребенка поворачивать или вращать предплечье важна, потому что это позволяет захватывать объекты и подносить их ко рту. Это упражнение позволит сохранить это движение.



Исходное положение

- Охватите верхнюю часть руки ребенка своей рукой, удерживая руку ребенка ладонью вверх
- Возьмите другой рукой ладонь ребенка так, как будто вы обмениваетесь рукопожатием, но пальцы вашей руки простираются по запястью.

Упражнение

- Удерживайте плечи ребенка ровно, и согните руку в локте под углом в 90 град. Просто поверните предплечье так, чтобы ладонь ребенка перевернулась вверх и вниз.

6а. Упражнение для локтевых суставов, запястьев и пальцев рук



Исходное положение

- Используйте одну руку, чтобы поддержать предплечье около сустава. Держите локоть ребенка выпрямленным насколько это возможно.
- Положите ладонь своей другой руки на ладонь ребенка.

Упражнение

- Нежно надавите на запястье, стараясь держать пальцы выпрямленными (если пальцы согнуты, эффект от растяжек сухожилия снижается)

6b. Упражнение для локтевых суставов, запястьев и пальцев рук



Исходное положение

- Ребенок лежит лицом вниз. Рука у края кушетки.
- Возьмите одной рукой верхнюю часть руки ребенка

Упражнение

- Своей другой рукой возьмите ладонь и пальцы ребенка снизу и выпрямляйте локоть, держа запястье отведенным назад, а пальцы выпрямленными.

7. Самостоятельные растяжки для икроножных мышц



Исходное положение

- Ребенок стоит лицом к стене.
- Одна нога отставлена назад, колено выпрямлено. Пятка стоит на полу, носок направлен к стене.

Упражнение

- Ребенок наклоняется к стене пока не почувствует растяжение в икроножной мышце ноги, находящейся сзади.

8а. Самостоятельные упражнения для коленных суставов



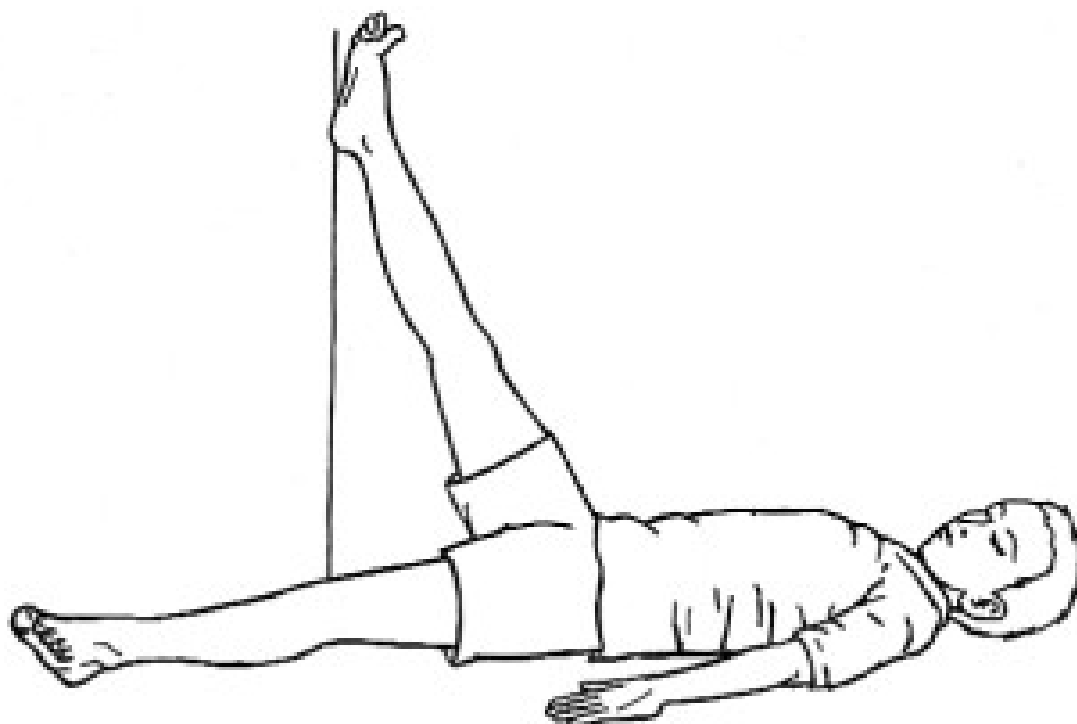
Исходное положение

- Ребенок сидит на полу или на другой твердой поверхности. Бедра напротив стены, позвоночник выпрямлен насколько это возможно
- Одна нога выпрямлена вперед и слегка отставлена в сторону. Носки «смотрят» вверх
- Другая нога согнута в колене таким образом, что стопа касается внутренней поверхности бедра другой ноги

Упражнение

- Сидя в такой позиции, растягивается подколенное сухожилие выпрямленной ноги. Растяжение может быть увеличено, если попытаться наклонить корпус вперед
- Повторите с другой ногой

8b. Самостоятельные упражнения для коленных суставов



Исходное положение

- Ребенок лежит на спине в дверном проеме или около какой-либо стойки (колонны)
- Одна нога (которая будет растянута) находится на дверной коробке. Колено слегка согнуто, таз недалеко от стены
- Другая нога лежит выпрямленной на полу

Упражнение

- Старайтесь выпрямить колени

9. Глубокое дыхание



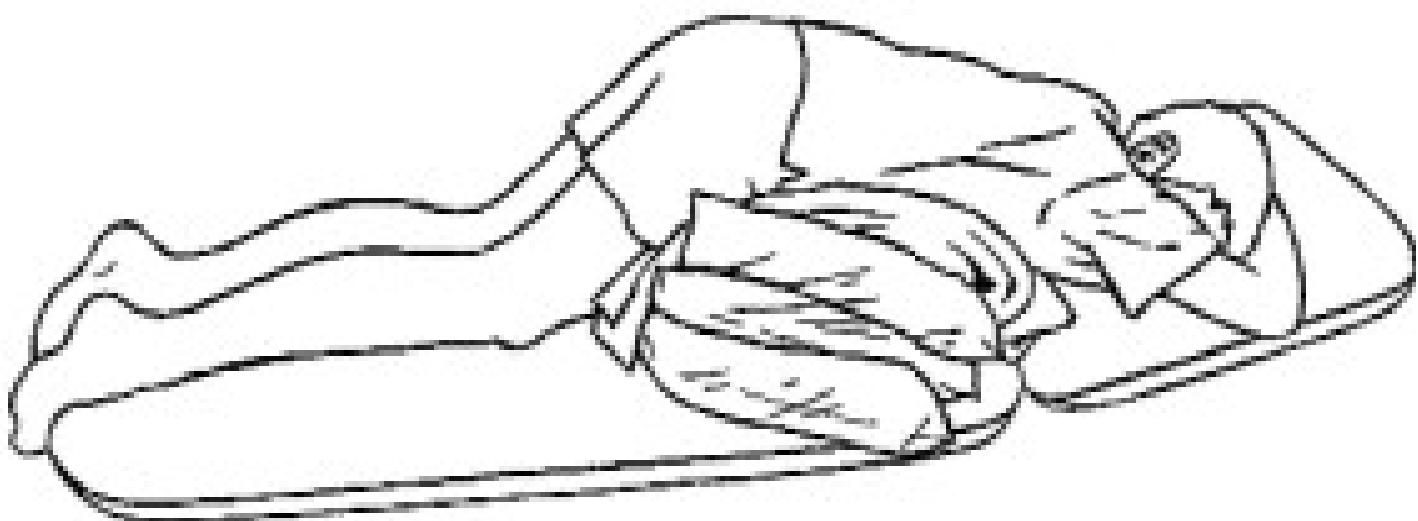
Исходное положение

- Ребенок должен удобно откинуться назад. Под головой 2-3 подушки, колени согнуты. Также упражнение можно выполнять сидя, поддерживая ребенка за руки

Упражнение

- Разместите ваши руки на нижней части грудной клетки вдоль нижнего края реберной дуги, пальцы по направлению к спине. Сделайте мягкое, но устойчивое давящее движение. Попросите ребенка вдохнуть так глубоко, насколько он сможет, преодолевая, таким образом, сопротивление давящему движению ваших рук.

10а. Постуральный дренаж



Некоторые дети с мышечной дистрофией Дюшенна испытывают трудности с выведением мокроты из легких, особенно это случается, когда они простужены. Постуральный дренаж зачастую помогает в этом.

- Сделайте валик из твердой подушки или нескольких полотенец, закрытых сверху подушкой или одеялом.
- Ребенок ложится на него так, чтобы бедра были поперек валика, а грудь приблизительно под углом 45 градусов по отношению к горизонтальной поверхности.
- Ребенок находится в такой позиции в течение 10-20 минут, пытаюсь в это время глубоко дышать.
- Делайте паузу ребенку между двумя-тремя глубокими вдохами/выдохами, иначе может закружиться голова.

10b. Постуральный дренаж для взрослых детей



Дети старшего возраста, имеющие трудности с очищением грудной секреции, могут находить наклонное положение неподходящим для постурального дренажа, поскольку это поднимает диафрагму и может затруднить дыхание. В этом случае ребенок может найти удобную позицию лежа на боку в высоком фиксированном положении.

11. Помощь при кашле

Эта техника может быть применена для очищения секрета во время постурального дренажа или когда ребенок сидит, чуть наклоняясь вперед.

- Попросите ребенка сделать несколько глубоких вдохов и затем, на выдохе произнести слово «хух». Это поможет вывести липкую секрецию из самых дальних уголков легких к горлу. Для этого ребенок делает глубокий вдох, а затем изо всей силы выдыхает, произнося при этом слово «хух». Рот открыт насколько возможно.
- Делайте паузу между двумя-тремя «хух». Дышите в это время спокойно.
- Повторите это несколько раз с глубоким дыханием между ними, и, когда мокрота будет около горла, она выведется вместе с кашлем.
- Родитель или сиделка могут помочь ребенку откашливаться, ладони при этом лежат на нижней части грудной клетки вдоль нижнего края реберной дуги, но для начала физиотерапевт должен показать, как это делается.