

Рекомендации для занятий с детьми с ДЦП в домашних условиях



Пожалуй, одним из эффективных средств двигательной реабилитации детей, которые страдают церебральными параличами, является адаптивная физическая культура.

Цели адаптивной физической культуры при ДЦП - это развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах. Благодаря занятиям физкультурой, у ребенка вырабатываются новые навыки и правильные движения.

Методика занятий при ДЦП базируется на следующих *принципах*:

- регулярность
- систематичность и непрерывность занятий
- индивидуальный подход
- учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития
- двигательного навыка ребенка.

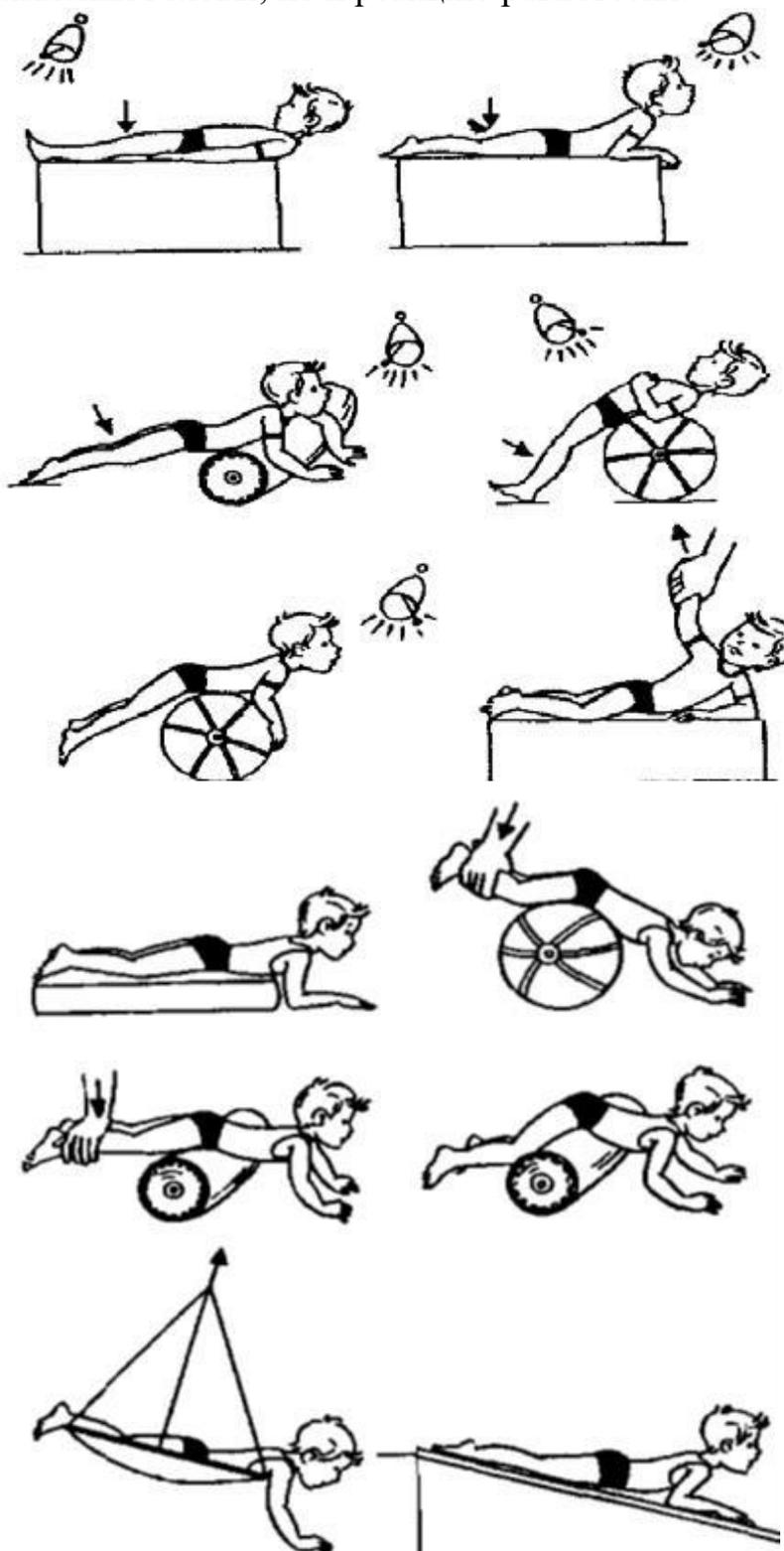
Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Важность ранней коррекционно-воспитательной работы при ДЦП обуславливается особенностями развития детского мозга, его пластичностью и способностью к компенсации нарушенных функций. Занятия должны проводиться в самом раннем детстве, чем раньше, тем лучше, и должны способствовать восстановлению нарушенных функций, потому что замедление и искажение речи приводят к задержке умственного развития ребенка.

Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия

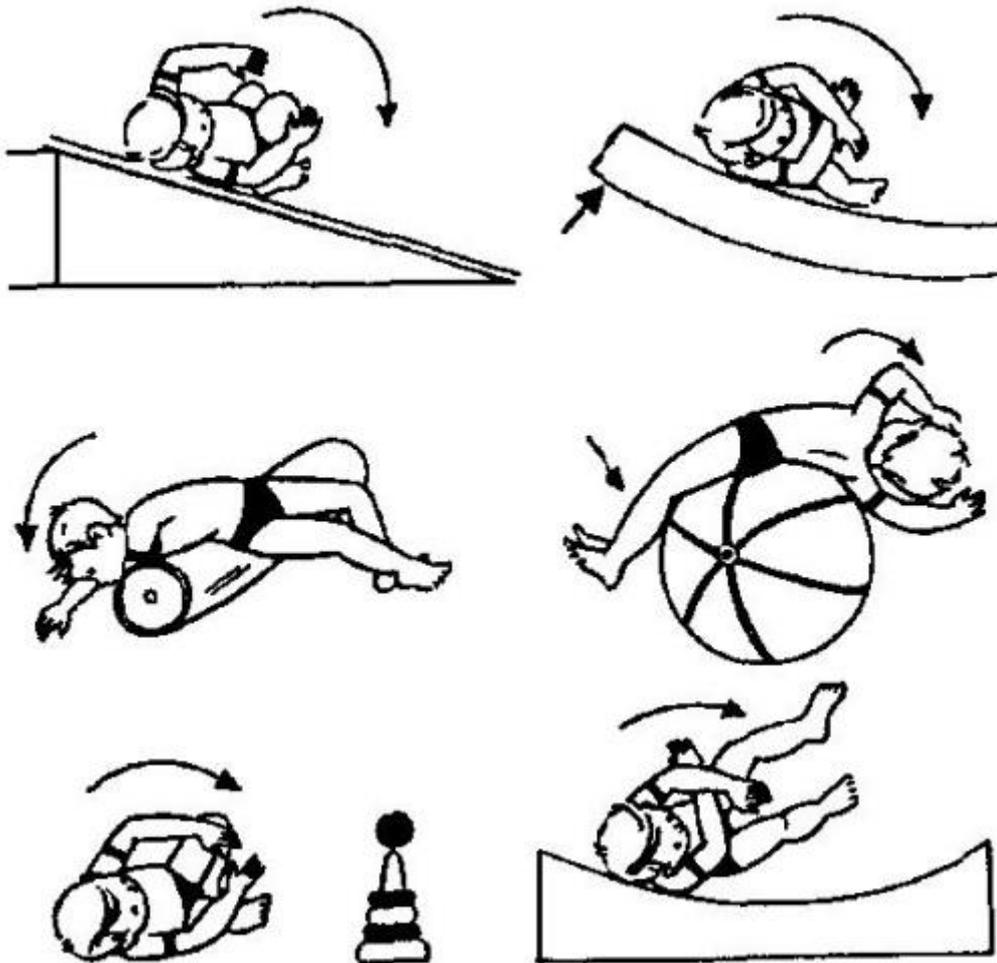
Тренировка удержания головы.

В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка - поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед - назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.



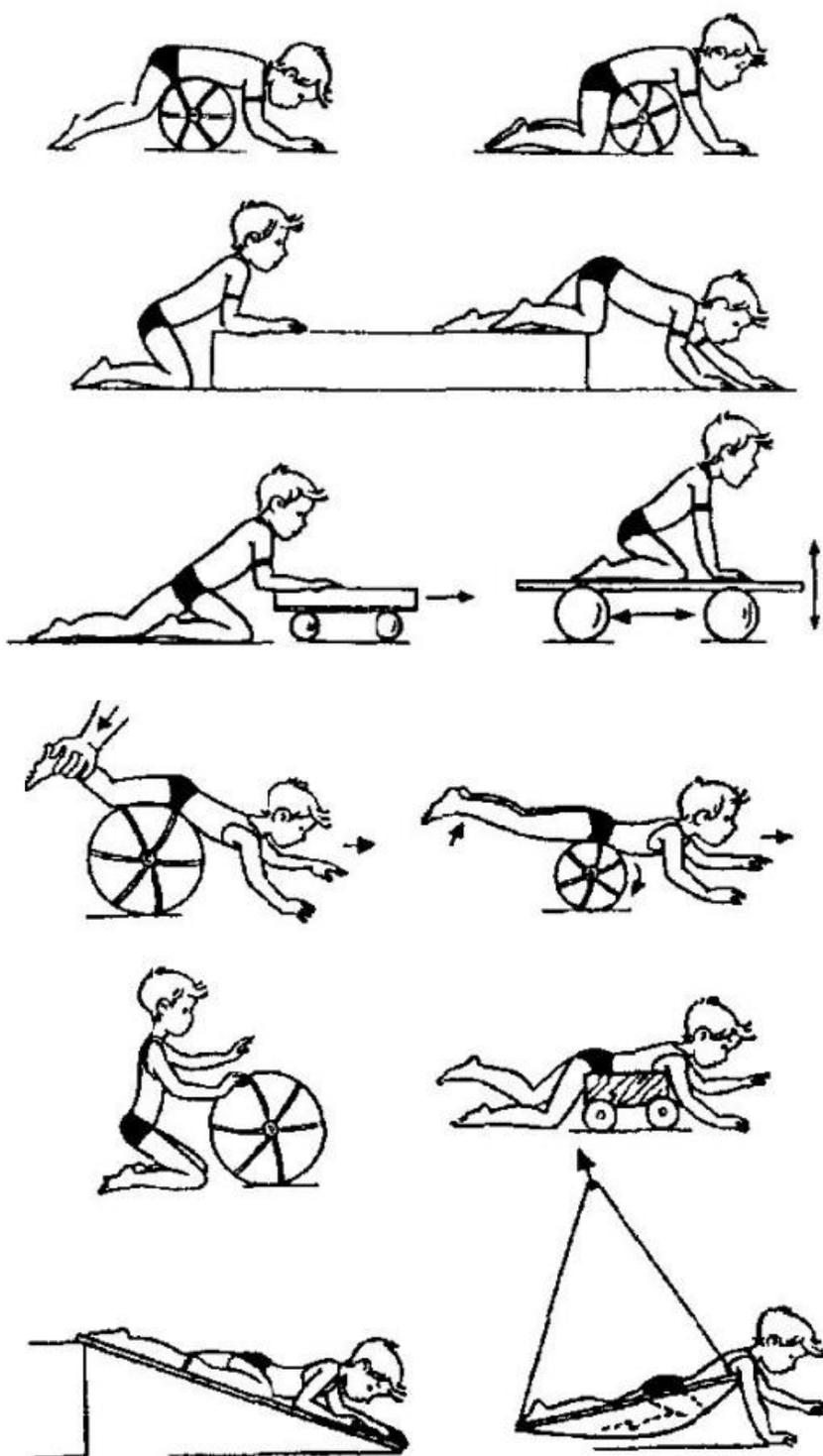
Тренировка поворотов туловища.

Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении «на боку» ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия.



Тренировка ползания на четвереньках

Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении «на животе». В положении «на четвереньках» тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями.



Консультация для родителей, имеющих ребёнка с ДЦП.

Для большинства родителей рождение ребёнка с детским церебральным параличом является тяжёлым испытанием. Родственники испытывают разнообразные переживания, связанные с состоянием ребёнка: растерянность, постоянное беспокойство о будущем, страх, к которому часто добавляются чувство вины, депрессия, разочарование, а также ярость, вызванная неразрешимостью самой проблемы заболевания.

Высокая нервно - психическая и физическая нагрузка на семью в целом часто приводит к исчезновению качеств, необходимых для её успешного функционирования.

Прежде всего, развитие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в семье часто происходит в условиях гиперопеки со стороны родителей, что обуславливает наличие незрелости эмоционально - волевой сферы, выражающейся в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищённости, в пониженной критичности по отношению к себе, повышенной требовательности к заботе других о себе.

Кроме того, развитие ребёнка в ограниченном пространстве ведёт к вторичной аутизации (ослаблению контактов с окружающими).

В силу гиперопеки у ребёнка страдают коммуникативные способности, обуславливающие снижение самооценки, неуверенность в себе, замкнутость. И чем выше коэффициент интеллектуального развития ребёнка, тем больше риск развития комплекса неполноценности, влекущего за собой мнительность, тревожность, и в более старшем возрасте - депрессию.



Уважаемые родители, Ваш ребёнок - особый, и Вам необходимо это принимать и учитывать. Остановимся на некоторых принципах организации эффективного взаимодействия родителей с особым ребёнком.

1. Активность и самостоятельность ребёнка. Родитель обязан помочь ребёнку, но именно помочь, а не сделать за него. Самое сложное -- смотреть на его неудачные попытки, его усталость, порой отчаяние. Выдержать это напряжение, это состояние сознательной беспомощности -- Ваша задача и великий подвиг родительской любви. Надо осознать, что Ваша вера в возможность и силы ребёнка, придаст ему силы и мужество

2. Постоянная упорная тренировка каждый день. Любое развитие и физическое, и умственное, происходит последовательно, оно не терпит скачков и перерывов. Поэтому каждую ступеньку своего восхождения ребёнок должен пройти сам. Только тогда он действительно научиться управлять собой.

Наша с вами задача -- развить и поддержать эту активность, последовательно ставить перед ребёнком всё более сложные цели. Каждая уступка лени -- это предательство своего ребёнка.

1. Безусловное принятие ребёнка и его дефекта родителями. Одной из проблем большого количества семей, где растут больные дети, является реакция отрицания родителями ограниченных возможностей ребёнка. Такие родители строят планы относительно образования и профессии ребёнка, настаивают на высокой успешности его деятельности, для них характерно честолюбие по отношению к ребёнку.

Помните, что реакция отрицания дефекта родителями может вызвать нарушения в личностной сфере ребёнка, так как у него повышается нервное напряжение, он начинает чувствовать себя беспомощным и неумелым.

Гармоничное личностное развитие ребёнка возможно в том случае, когда родитель принимает все особенности ребёнка, учитывает ограничения, которые накладывает заболевание и старается соотносить свои требования с возможностями ребёнка. Главным принципом общения родителей с ребёнком является «необходимость достижения как можно большего, где возможно».

Больному ребёнку необходимо то же самое, что и здоровому, и Вы в состоянии дать ему то, в чём он нуждается больше всего -- осмысленную заботу и Вашу любовь.

2. Сознательная беспомощность родителя. Если Вы поймали себя на мысли, что не можете больше смотреть на неудачные попытки ребёнка и готовы что-то сделать за него -- **Вы жалеете не его, а себя!**

Если Вы сделали что-то за ребёнка -- **Вы отняли** у него шанс научиться чему-то новому. Необходимо всячески активизировать сохранные психические и физические возможности ребёнка и тем самым побуждать к компенсации дефекта.

Наша цель -- сделать эти возможности, навыки средством для полноценной творческой жизни ребёнка.



Советы родителям имеющих детей с ДЦП:

1. Никогда не жалеете ребенка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя “жертвой”, отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставляйте ребенку максимально возможную самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться Вами.
7. Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни игрушки, ни компьютер не заменят ему Вас.
9. Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.
10. Чаще прибегайте к советам специалистов.
11. Больше читайте, и не только педагогическую, но и художественную литературу.
12. Общайтесь с семьями, где есть дети. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
13. Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет, готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

Задачи ЛФК при реабилитации детей с ДЦП

Лечение и реабилитация детей с ДЦП в первую очередь помогают им адаптироваться в обществе и вести относительно нормальный образ жизни. Программа восстановления состоит из нескольких этапов, каждый из которых направлен на развитие и усиление сильных сторон. К лечению малышей подходят комплексно. В программу реабилитации включают медицинское лечение, физические упражнения, психологический подход и занятия для улучшения памяти и мышления. К каждому человеку необходимо найти собственный подход. Для лечения и адаптации применяют те процедуры, которые необходимы конкретному малышу. В центрах помощи больным ДЦП работают психологи, ортопеды, неврологи, реабилитологи и тренеры физкультуры. Курс реабилитации лучше начинать как можно раньше. Наиболее благоприятный возраст для начала лечения и адаптации наступает после года. Длительность курса некоторым хватает 6 месяцев, а другие находятся на лечении несколько лет. Методы реабилитации детей с ДЦП построены на поэтапном достижении цели. Это называется дробное лечение. Важно! Родители должны понимать, что достичь всего и сразу невозможно. Следует брать во внимание возможности самого маленького человека, учитывать его потребности и идти к цели постепенно.

Комплексы упражнений ЛФК



Процедуры коррекции направлены на улучшение координации движений, способности самостоятельно держать различные предметы, помощи в общении, а также получения минимального образования. Главная задача этих мероприятий – максимально развить навыки малыша.

Вот какие методы обычно используются во время реабилитации ребенка инвалида ДЦП:

Плавание. Оно рекомендуется всем, а не только детям с заболеваниями. Оно повышает тонус мышц, улучшает координацию движений, учит сохранять равновесие;

Разнообразие физических упражнений. Для детей с ДЦП подходит движение на четвереньках, нагрузки на шведской стенке, попеременное поднятие и опускание рук и другие;

Занятия, направленные на улучшение координации движений и развитие мелкой моторики. Хорошо влияет множество детских игр, таких как игра в мяч, классики, ходьба на руках, рисование, собирание пазлов.

ДЦП – это одно из тех заболеваний, которые на сегодняшний день невозможно вылечить полностью. Вовремя начатая реабилитация значительно улучшит качество жизни больного, позволит ему адаптироваться и вести полноценное существование. Массаж в центрах, где можно пройти реабилитацию с ребенком ДЦП для улучшения состояния пациента применяют массаж. Благодаря этой процедуре происходит замедление болезни, а также снижается риск возможных осложнений.

Методики реабилитации



Дети с ДЦП должны заниматься ЛФК на постоянной основе. Процедуры оказывают помощь в растягивании мышц, снятия напряжения, увеличении двигательного диапазона. В разработанных методиках комплекс упражнений направлен на улучшение выносливости мышц при ходьбе, избавления от судорог и развитие мелкой моторики. Для лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличом существует несколько программ:

Бобат-терапия. Она подходит для всех детей с ДЦП, начиная с 3 месяцев и заканчивая совершеннолетием. В нее входит комплекс мер, стимулирующих движения человека и психологическое настраивание на положительный результат;

Физиотерапия. Назначается при любой тяжести заболевания. Процедуру проходят, учитывая возраст и особенности заболевания. Данную методику рекомендуют проходить с осторожностью, принимая во внимание сопутствующие проблемы и патологии. Наиболее часто врачи назначают: электростимуляцию, СМТ, магнитотерапию, ультразвук, лазер и другие;

Медикаментозное лечение. Используется для избавления от спазмов и улучшения мозговой активности;

Войта-терапия. Данная терапия должна помочь запустить неработающие мышцы. Вместе с этим с ее помощью включают спонтанную моторику. Эффективна для детей в возрасте до года, так как именно в этот период моторика развивается наиболее активно. Кроме того, терапия предотвращает дальнейшее усугубление симптомов, если лечение было начато вовремя.

Педагогические занятия. Занятия с логопедами направлены на устранение речевых дефектов;

Иппотерапия. Этот метод подразумевает лечение с помощью верховой езды. Больной на рефлекторном уровне старается удержаться в седле, таким образом, напрягая и тренируя мышцы. С ее помощью можно исправить проблемы с дыханием и привести в норму равновесие. Кроме того, улучшается и психологическое состояние малыша.

Бальнеотерапия. Данная методика предлагает лечение при помощи водных процедур. В воде мышцы расслабляются, что положительно сказывается на диапазоне движений.

Дельфинотерапия. Курс реабилитации с дельфинами. по продолжительности не меньше двух недель. В этом случае происходит развитие мышц в виде игры с дельфином. Снимаются спазмы, улучшается дыхание. Кроме того, малыш получает массу положительных эмоций.

Лечение с помощью костюма Адели. Это специально разработанный ортопедический аппарат. При его использовании происходит перераспределение нагрузки на мышцы и суставы. Он пробуждает спящие клетки, посылающие сигналы в двигательный центр.

При должном лечении, симптомы ДЦП становятся менее заметны, а его развитие замедляется.

Предлагаем вам ознакомиться с рядом наиболее эффективных упражнений, которые рекомендуются для проведения детям с ДЦП.

Упражнения, развивающие навыки движения:

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить ребенка на колени;
- ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ногу;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышки, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;
- ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ноги, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет ребенка встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ноге, стараясь сохранить равновесие;
- подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.



Упражнения для нормализации суставных функций:



- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону, колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Упражнения для мускулатуры живота:



- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение ребенок должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку ребенка перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом руки;
- научить ребенка напрягать мышцы живота, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ноги вытянуты. Взрослый помогает ему дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ноги в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ему поднять прямые ноги и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.



Упражнения для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Упражнения для мышц ног:

- ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, ноги привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ноги в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ногу самостоятельно.



Упражнения для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:

- ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;
- ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом ребенок должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;
- ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

Упражнения для стабилизации дыхания:

- попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с ребенком надуть воздушные шары или играть, пуская мыльные пузыри;
- отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;
- научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.



Развитие мимики у детей с ДЦП:

Зачастую ребенок с диагнозом ДЦП не всегда может определить свое эмоциональное состояние, правильно отреагировать на положительные и негативные эмоции, продемонстрировать именно то выражение лица, которое бы соответствовало необходимому чувству, которое испытывает малыш. Как научить ребенка распознавать эмоциональное разнообразие и правильно толковать его? Как добиться имитации тех или иных эмоций, чтобы в будущем быть понятым в обществе и понимать окружающих?

Для этого существуют специальные **психогимнастические упражнения:**

- взрослый должен демонстрировать ребенку, как принохивается щенок, прислушивается птица, как кошка выслеживает мышку. Затем следует попросить ребенка повторить увиденное;
- продемонстрировать удивленные глаза, попросить повторить;
- описать момент счастья и удовольствия, показать, как радуется ласке котенок, а щенок – вкусному угощению;
- описать ощущение боли, продемонстрировать боль в животе, плач, чувство холода;
- показать момент отвращения: пусть ребенок представит, что пьет горькое лекарство или ест лимон;
- объяснить, что такое злость, показывая сердитого человека;
- продемонстрировать чувство страха, потери родного дома или родных людей.