

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

КОЛЛЕКТИВНАЯ

# Молодой человек Юрий 18 лет

Диагноз: ДЦП. Спастическая диплегия.

Контрактуры мышечные голеностопных, тазобедренных и коленных суставов.

По GMFCS-III уровень: Использует вспомогательное оборудование («крабы») для ходьбы дома и по ровной поверхности на дальние расстояния. Иногда дома ходит самостоятельно.

Уровень мобильности-2.

Сидит и выполняет любые действия сидя.

# Риски:

1. Прогрессирование деформации стоп.
2. Прогрессирование контрактур тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.
3. Увеличение массы тела.
4. Снижение физической активности, выносливости, силы мышц.
5. Возможно появление остеопороза.
6. Возможно появление артрозов, дегенеративных артритов и связанных с ними болей в суставах.
7. Возможно присоединение депрессии.
8. Снижение выносливости сердечно-сосудистой системы и респираторного тракта.

# Возможности на сегодня:

1. Ходит с «крабами» на дальние расстояния, отдыхая в пути.
2. Иногда ходит по дому без использования вспомогательных средств.
3. Уверенно сидит, сидя выполняет любые действия.
4. Развиты навыки самообслуживания.
5. Самостоятельно переходит из позы сидя в позу стоя и обратно, опираясь на руку.
6. Высокий уровень мотивации.

# Перспективы при регулярных занятиях:

1. Использование вместо «крабов» тростей (уменьшение площади опоры).
2. Освоение ходьбы по неровной, движущейся поверхности.
3. Усовершенствование различных видов ходьбы: спиной вперёд, приставным шагом, по лестнице.
4. Улучшение рисунка ходьбы (высота поднятия ноги, ширина шага).
5. Возможно освоение новых двигательных навыков: лыжи, трайк, плавание.

# Проблемы:

1. У Юры снижена способность переносить вес тела на ноги и способность распределять вес по поверхности опоры во время ходьбы (особенно при повороте и когда сам садится)
2. У Юры снижена способность переносить вес тела на одну ногу и делать большой шаг другой ногой.
3. У Юры снижена способность поддерживать равновесие стоя.
4. У Юры при ходьбе нарушена ротация корпуса при ходьбе.
5. У Юры снижена сила мышц, преимущественно, тех, которые участвуют в акте ходьбы.
6. У Юры уменьшен объём движений в коленных суставах.
7. У Юры усиленная ротация бёдер внутрь.
8. У Юры эквино-вальгусная деформация стоп.

## Цели:

1. Юра через 3 месяца будет сегодняшнюю дистанцию проходить за 18-19 секунд.( к 1 проблеме)
2. Юра через 3 месяца будет стоять без крабов на подвижной опоре( кусок поролона) и делать шаг ногой на маленькую ступеньку(ко в 2 проблеме).
3. Юра через 3 месяца будет стоять на лавочке без крабов не падая, в течение трёх минут( к 3 проблеме).

# Программа: (на основании пирога физической активности)

Прогулки с крабами по 40 минут с отдыхом, участие в уборке дома в позе стоя (пылесосить, мыть полы, посуду, развешивать бельё). Ходьба по траве, по воде, по песку, по лестнице. Одевать брюки и снимать стоя (после того как продеты ступни в штанины сидя). Часть занятий учебных выполнять стоя (тренируя перенос веса с ноги на ногу). По коридору ходить между двумя натянутыми веревками. В проемах дверей препятствия для переступания. - **СТИЛЬ ЖИЗНИ- Низко интенсивная аэробная нагрузка.**

Лыжи, трайк, плавание, танцы на колясках 2 раза в неделю по 40 минут. Футбол с тростями, заднеопорными ходунками. - **Средней интенсивности аэробная нагрузка.**

Начинка для пирога. (2-3 раза в неделю)

## 1. Тренировка равновесия:

- 1.1. Дотягивание в позе стоя с опорой для одной руки и бросания утяжелённого мяча в корзину.
- 1.2. Сесть-встать с мячом.
- 1.3. Перешагивание различных препятствий.
- 1.4. Прямые и боковые шаги на ступеньки разной высоты.
- 1.5. Стояние на скамейке, с постепенно уменьшающейся опорой и увеличением времени стояния.
- 1.6. Стоим на одной ноге у стены, упираясь обеими руками в стену.
- 1.7. Стоять на балансире или на мягкой опоре.

## 2. Тренировка силы мышц:

- 2.1 сесть - встать.
- 2.2 Боковые шаги на ступеньку.
- 2.3. Подъем на носочки.
- 2.4. Ходьба назад с грузом на голеностопном суставе.

## 3. Активные растяжки.