



Физическая культура при ДЦП

Подготовила: Шафигуллина Наилья

СПД 105



Что такое ДЦП?

Детский церебральный паралич - нарушение двигательных функций мозга, которые появляются в результате его нарушения в детстве. Такие отклонения не прогрессируют. Они появляются с рождения ребенка и существуют в течение всей жизни. Двигательные нарушения зачастую выражены слабостью определенной группы мышц. В результате чего не скоординированы движения ног, рук, нарушена походка, может запрокидываться шея. Диагноз ДЦП может нарушить интеллектуальное развитие и речь. Основная причина ДЦП - удушье или нехватка кислорода в утробе матери или же после рождения. Это может быть выражено вследствие каких-либо патологий во время беременности матери. Также могут повредить мозг плода различные травмы, вызванные какими-либо видами акушерской патологии, неправильное строение таза матери, затяжные роды, слабая родовая деятельность. Но чаще всего тяжесть родов может быть определена уже существующими нарушениями внутриутробного развития ребенка.



Методы воздействия

Лечение ДЦП - многоэтапный и длительный процесс, так как нужно стереть все, что выработано в неправильном стереотипе движений и сформировать правильное. Если патологическое не разрушить, то новое так построить невозможно. А на это все нужно время. Это дело довольно трудоемкое, но не безнадежное.

Лечение ДЦП можно разделить на 3 этапа:

1. Предварительный - подготовка организма к увеличению физических нагрузок, к очистке от токсинов. Данный этап длится примерно от 2 до 4 недель.
- 2 Подготовительный - самый сложный и продолжительный этап лечения. Все проводится только биомеханическим способом. Этап будет завершен, когда пациент сможет самостоятельно стоять на ногах, приседать, наклоняться. Этап может быть довольно длительным, все зависит от тяжести заболевания и возраста пациента.
- 3 Основной - происходит обучение ходьбе уже при нормальном стереотипе. По окончании этапа пациент должен уже самостоятельно передвигаться.



Действие ЛФК при ДЦП

Детский церебральный паралич - заболевание, приводящее к тяжелой инвалидности.

ЛФК и лечебный массаж занимают главное место в лечении детей с ДЦП. Во время роста организма ребенка и увеличения веса происходит отставание в физическом развитии из-за гиподинамии, растягивания связочного аппарата, специфического тонуса. Вот поэтому и нужно при работе с детьми учитывать возраст, форму и степень тяжести ДЦП, соблюдая систематичность.

Занятия физическими упражнениями при ДЦП оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на детский организм; улучшают обменные процессы и кровообращение; предупреждают появление спаек между окружающими тканями; укрепляют ослабленные мышцы, восстанавливают двигательную координацию, борются с искривлением позвоночника и так далее.

Не существует определенного способа лечения, который способен восстановить поврежденный мозг. Но, если работать по испытанной программе, то неповрежденная нервная система будет выполнять все свои функции. Программы по ЛФК занимают главное место в лечении детей с ДЦП.



Выполнение упражнений

Обязательными и общими признаками для всех методик ЛФК являются:

Систематичность, регулярность и непрерывность применения лечебной физкультуры;

Строго индивидуальные упражнения в соответствии с тяжестью заболевания, возрастом ребенка, его развитием;

Постепенное увеличение физических нагрузок.

Содержание упражнений для детей с ДЦП:

Растягивание мышц: профилактика тератогенеза, снятие мышечного напряжения, расширенный диапазон движения;

Упражнения для выработки силы, развития чувствительности мышц;

Тренировка чувствительности нервов для улучшения состояния нервной ткани;

Упражнения для укрепления антагонистических и ведущих групп мышц;

Поддержание функциональной эффективности органов - упражнения на выносливость;

Расслабление, чтобы устранить судороги, напряженность и спазмы;

Обучение нормальной ходьбе;

Упражнения для стимулирования органов чувств;

Упражнения на подъем для улучшения двигательной силы и равновесия;

Тренировка на сопротивление, чтобы развить мышечную силу.



Способы и содержание упражнений для работы с детьми, страдающими церебральным параличом:

Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения.

Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.

Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.

Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.

Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.

Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).



ЛФК и лечебная гимнастика при ДЦП

При использовании ЛФК у больных с ДЦП тренируется весь организм. Вследствие этого наблюдается весьма положительный эффект. Причем механизмы и принципы развития тренированности ничем не отличаются друг от друга как в норме, так и при патологии. Спортивные тренировки и лечебная физкультура отличаются лишь уровнем и объемом. В первом случае максимально повышаются функциональные возможности организма спортсмена, его отдельных органов и систем. А во втором – дозированные тренировки позволяют улучшить функциональное состояние больного человека иногда до уровня человека здорового. Конечно же, для получения положительного реабилитационного эффекта у детей с ДЦП работать придется долго и упорно. В период остаточных явлений лечебная физкультура помогает справиться со следующими негативными явлениями:

1. Она улучшает подвижность суставов. Улучшает равновесие и координацию движений.
2. Снижает гипертонус мышц сгибателей и приводящих мышц. Укрепляет ослабленные мышцы.
3. Стабилизирует правильное положение тела. Закрепляет навык самостоятельного стояния и ходьбы.
4. Благодаря ЛФК, расширяется общая двигательная активность маленького пациента. Тренируются возрастные двигательные навыки.
5. Вместе с родителями и воспитателями ребенок учится обслуживать себя. Постигает основные виды бытовой деятельности.



Поставленные задачи решаются посредством следующих групп упражнений:

1. Динамические упражнения и упражнения на расслабление. Маховые движения и ритмичное пассивное потряхивание рук и ног.
2. Упражнения на мяче большого диаметра. Пассивно-активные и активные упражнения в положении сидя и лежа.
3. Упражнения с различными предметами под музыкальный аккомпанемент. Развитие выразительности движений. Упражнения для головы в положении сидя и стоя. Переключение на новые условия деятельности. Упражнения с разными видами ходьбы и пр.
4. Упражнения на принятие правильной осанки у опоры в различных исходных положениях, находясь перед зеркалом.
5. Упражнения, благодаря которым тренируются основные возрастные двигательные навыки (лазание, ползание, бег, прыжки и метания). Упражнения в движении, при которых часто меняется исходное положение.
6. Упражнения, основанные на игре: «как я причесываюсь», «как я одеваюсь» и т.д.

Вспомогательные тренажеры

Коврик с неровной поверхностью, покрытый небольшими бугорками

Необходимо приучать ребенка ходить по нему босыми ножками. Упор лучше делать на пяточки. Именно там сосредоточено наибольшее количество нервных окончаний. Также безусловным достоинством процедуры служит нормализация кровообращения. Для создания большего интереса к данному занятию у ребенка коврик рекомендуется раскрасить, нанести интересные аппликации, узоры.



Специальный эспандер

Сейчас уже встречается достаточно подобных тренажеров для развития хватательных рефлексов. Но раньше использовались красивые тряпичные мешочки с крупой (греча, рис). Данное средство также исключает спастическую контрактуру пальцев (спазм или судорога).



Ходунки или прыгунки

Желательно подбирать специальные – для детей, страдающих ДЦП. В них существует уникальная ортопедическая вставка, обладают функцией крепления к вертикальной поверхности. Однако мнения врачей по поводу необходимости использования ходунков сильно расходятся. Рекомендуется родителям изучить все отзывы и, посоветовавшись со специалистом, принимать решение. На данный момент широко развивается область оздоровления и профилактики для детей с ДЦП разных возрастов. Программы успешно помогают нормально функционировать в обществе и быту. Главное – не «запускать» с лечением, выполнять все предписания врача и запастись терпением.



На данный момент широко развивается область оздоровления и профилактики для детей с ДЦП разных возрастов. Программы успешно помогают нормально функционировать в обществе и быту. Главное – не «запускать» с лечением, выполнять все предписания врача и запастись терпением. Роль лечебной физкультуры нельзя недооценивать при профилактике множества заболеваний. Отдельно она не обладает заживляющим эффектом. Однако в комплексе с медикаментозным воздействием и массажем дает превосходные результаты. ЛФК является неотъемлемой частью жизни детей, страдающих ДЦП.