

# Положение тела:

Часто молодые младенцы с НО проводят большую часть времени лежа на спине. Важно как можно быстрее начать изменять положение ребёнка, чтобы свести к минимуму сплющивание задней стенки черепа и укорачивание мышц бёдер. У ребёнка, который всё время лежит на спине, весьма вероятно развитие контрактуры и деформация черепа. В этом отношении очень полезно положение «на боку» и «на животе».

## 1) На боку:

Поначалу фиксировать положение тела могут помочь подушки, полотенца и валики. Подушки с липучками, которые можно найти в продаже, зачастую оказываются очень полезными. Для соблюдения симметрии важно, чтобы ребенок проводил равное количество времени, лёжа на каждом боку.

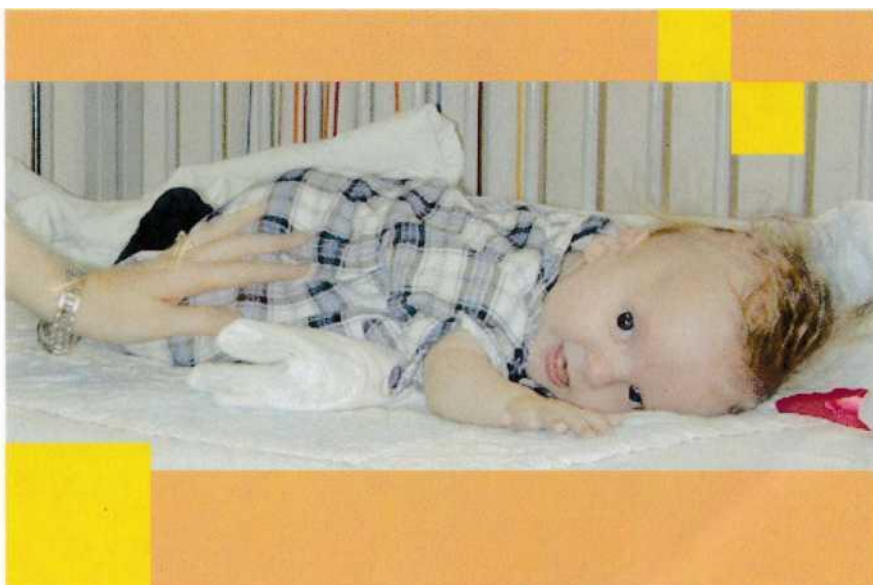


## 2) На животе:

Ребёнок может находиться в этом положении, если он уже в состоянии самостоятельно удерживать головку. Рекомендации по тому, как научить ребёнка держать головку приведены в последующих разделах. Если ребёнок в состоянии находиться в этом положении, оно становится незаменимым для приобретения моторных навыков.

Положение будет некомфортным для детей с заострённой грудной клеткой. Попробуйте с одной стороны подложить полотенце под тело ребёнка. Во многих случаях наиболее удачным вариантом будет лежа на спине положить ребёнка себе на грудь.

Как правило, младенцы начинают лежать примерно в три месяца. Не следует разрешать детям лежать на животе во время сна. Проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу положения на спине и на боку во время сна.



### **3) Положение с валиками под плечами и с внешней стороны бёдер: «Гнездо»**

**Назначение:** **a)** облегчить использование рук и ног, помочь свести вместе две руки, **b)** избежать контрактуры (сокращения) мышц бёдер, которые помогают держать ноги в расставленном и вывернутом наружу положении.

**Способ выполнения:** Положите ребёнка на спину, подложив с каждой стороны свёрнутую пелёнку, подперев плечи и бедра. За счёт этого вы выведете плечи вперёд и зафиксируете ноги в нейтральной позиции (т.е. бедра параллельны друг другу, а колени вывернуты наружу).

**Следующий этап:** Уменьшите толщину рулонов если видите, что ребёнок может свободно двигаться.



Стимуляция двигательной

активности: Раннее

ВМЕШАТЕЛЬСТВО

У некоторых детей с НО развитие моторных навыков

происходит медленнее, чем у их ровесников. Существуют упражнения, которые помогают ускорить этот процесс, даже если ребёнок ещё совсем маленький и движения его сильно ограничены.

**Подходящие упражнения:**

**1) Двигайте руки и ноги ребёнка в то время, как он лежит на спине.** Назначение: Помогите ребенку дотянуться руками до ног и стоп. Это поможет развить мышцы живота и повысить контроль над мышцами ног.

**Способ выполнения:** Сядьте на пол или на кровать и положите ребёнка



на спину перед собой. Положите руки под попку ребёнка, чтобы помочь ему поднять ноги. Чтобы привлечь внимание ребёнка на стопы, поиграйте с ними, используйте игрушки. Также могут помочь носки с бубенчиками.

N.B. не стоит продолжать, если упражнение вызывает у ребёнка дискомфорт.

## 2) Двигаем руками и ногами во время

### купания:

Назначение: Использовать плавучесть воды, которая позволяет двигать руками и ногами с меньшими усилиями. Также это самые подходящие условия для того, чтобы возобновить двигательную активность после периода иммобилизации.

**Способ выполнения:** Положите ребёнка на спину в ванночку с водой комфортной температуры. Вода должна покрывать нижнюю часть тела (не выше уровня ушей при положении лёжа). Это прекрасные условия для игры и стимуляции движения. Игры способствуют движению рук и ног.



# Учимся удерживать

## головку и верхнюю часть

### тела:

#### **Назначение:**

Одним из основных этапов развития крупной моторики это обретение способности держать головку и верхнюю часть туловища, сопротивляясь силе тяжести. Детям необходима эта способность для того, чтобы совершать различные движения и перемещаться в пределах окружающей среды.

#### **Подходящие упражнения:**

### **1) Работаем над разгибанием шеи в положении полулёжа:**

**Способ выполнения:** Сядьте, приняв устойчивое положение, и удерживайте ребёнка, прижимаясь своей грудью к его груди. Начните слегка отклоняться назад (убедитесь, что за спиной у вас есть подушки, на которые можно





облокотиться). Можно слегка погладить мышцы задней части шеи ребенка, чтобы их стимулировать, тем самым призывая его поднять голову. Говорите с малышом, пойте или корчите рожицы, чтобы заставить его посмотреть вверх. Поднять голову ребёнка могут побудить и другие формы стимуляции - зеркало, книги, игрушки - если разместить их за вашим плечом. Постепенно отклоняйтесь назад всё сильнее, однако следите, чтобы ребёнок всегда был в состоянии держать головку в вертикальном положении.

## 2) Разработка сгибания шеи:

**Способ выполнения:** Сядьте на пол, лицом к ребёнку. Придерживайте пальцами сзади шею и голову ребёнка, расположив большие пальцы на верхней части его груди. Под спину ему положите поддерживающие подушки. Начните с вертикального положения, наклоняйте ребёнка назад следя за тем, что бы он был в состоянии удерживать голову. Чтобы привлечь внимание ребёнка, говорите с ним, пойте или стройте ему рожицы.

## 3) Работаем над разгибанием шеи в положении лёжа на животе:

**Способ выполнения:**  
**Положение:**  
Положите ребёнка на живот, поместив под него сложенное полотенце. Слегка поглаживайте мышцы задней части шеи. Используйте предметы, которые бы побуждали ребёнка поднять голову, к примеру, яркие игрушки, издающие громкие



звуки. Постарайтесь наклониться так, чтобы поддерживать зрительный контакт с ребёнком.

#### 4) Развиваем контроль над латеральной головкой:

**Способ выполнения:** Держите ребенка лицом от вас (прижмите его спинку к своей груди) с наклоном в сторону. Поместите одну руку между ног ребенка, чтобы обеспечить поддержку на уровне таза.

а) Для начала можете перекинуть свободную руку через плечо и обхватить запястье другой руки, обхватывая верхнюю часть туловища ребёнка.

» Так вы частично поддерживаете головку, и полностью - верхнюю часть туловища.

б) Как только у ребёнка разовьётся латеральный шейный контроль, можете изменить положение второй руки. Обхватите ребёнка под той рукой, что находится ниже, обхватывая запястье другой руки.

Небольшой наклон в положении ребенка вызывает рефлекс мышц шеи, помогая укрепить мышцы, которые контролируют наклон в сторону. Прodelайте поочерёдно для каждой стороны. Важно соблюдать симметрию!



## **5) Положение на коленях с опорой на бедро родителя:**

Способ выполнения: Положите ребёнка через колено так, чтобы он опирался на локти и колени. Ваша нога обеспечит устойчивость, и будет удерживать большую часть веса малыша. Для этой цели можно использовать также полусдутый пляжный мяч.

Когда ребёнок будет в состоянии удерживать это положение, предложите ему поиграть одной рукой с игрушками. Примечание: Эта позиция не подходит для ребенка, у которого наблюдались повторяющиеся повреждения рёбер.

## **6) Положение на коленях с опорой на подушку средней жёсткости:**

**Способ выполнения:** Ребёнка поставьте на локти и колени, и подложите ему под живот подушку средней жёсткости.

Высота подушки должна равняться расстоянию от подмышки до локтя. Подготовьте игрушки, чтобы занять ребёнка, пока он находится в этом положении.

N.B. Не рекомендуется детям с заострённой грудью, у которых часто случались повреждения рёбер в прошлом, или тем, у кого особенно хрупкие руки.