

Ребёнок с НО

(от 0 до 3 лет)

Помощь в развитии
двигательной активности



Автор материала: врач, физический терапевт, руководитель проекта «Служба мобильной реабилитации фонда «Хрупкие люди» Надежда Епишина. Материал составлен с опорой на собственный опыт и наработки, в т. ч. специалистов команды проекта. Также в качестве источников информации были использованы научные статьи мировых экспертов в области несовершенного остеогенеза.

Редактор-составитель: Екатерина Герасимова, контент-редактор фонда «Хрупкие люди».

Содержание

Помощь в развитии двигательной активности у малышей от 0 до 3 лет.....	3
Положение лёжа на спине.....	3
Положение лёжа на животе.....	4
Положение сидя.....	5
Подготовка к положению сидя.....	5
Правильное положение сидя.....	5
Приспособления, которые помогут ребёнку сидеть прямо без посторонней помощи.....	6

Помощь в развитии двигательной активности у малышей от 0 до 3 лет

Общепризнанный факт, что реабилитация — основной вид помощи при НО. Она должна начинаться с рождения или с момента постановки диагноза и продолжаться в течение всей жизни. Всем людям с хрупкими костями необходимо достаточно много и правильно двигаться. Физическая реабилитация играет ключевую роль в повышении уровня качества жизни человека с НО.

Положение лёжа на спине

Занятия физической терапией начинают с тренировки контроля положения головы и шеи, равновесия сидя и в дальнейшем вертикализации. Часто малыши с НО проводят большую часть времени лежа на спине в позе «ленивого ребёнка», которую ещё называют позой «лягушки»: бедра развёрнуты наружу, а колени полусогнуты и касаются опоры.

Если ребёнок постоянно находится в этой позе, возникает высокий риск укорочения мышц бёдер. Положение лежа на спине необходимо в этом случае адаптировать, подложив с каждой стороны от ребёнка свёрнутую пелёнку, плед, полотенце или специальную подушку, подперев ими плечи и бёдра. За счёт этого можно вывести плечи вперед и зафиксировать ноги в нейтральной позиции (бёдра будут параллельны друг другу и позвоночнику). Это также помогает облегчить использование рук (можно помочь ребёнку свести вместе две руки по средней линии, ребенок будет учиться бимануальному захвату).

Со временем, если ребёнок может свободно двигаться, следует уменьшать толщину валиков. Лёжа на спине, малыши обычно пытаются дотянуться руками до коленок — это укрепляет мышцы бёдер и живота. При сильной мышечной слабости дети не могут дотянуться руками до своих ног, поэтому важно помочь им занять такое положение, в котором они смогут видеть свои ноги и пробовать их достать. Малыши начинают учиться сидеть из положения лёжа — поднимая ноги и захватывая их руками. Это важный навык.

Важно как можно быстрее начать изменять положение ребёнка, чтобы свести к минимуму сплющивание задней стенки черепа и укорочение задней группы мышц

бёдер. В этом отношении очень полезны положения на боку и на животе с адаптацией (использованием валиков или подушек).

Положение лёжа на животе

Это ключевая позиция для младенцев, необходимая для развития других двигательных навыков. Лёжа на животе, ребёнок начинает укреплять мышцы шеи, плечевого пояса, верхних конечностей. У детей с НО могут быть нарушены пропорции тела (большая голова, укорочение конечности) и очень слабые мышцы. Разумеется, двигаться им бывает сложнее, чем абсолютно здоровым малышам.

Как было сказано выше, вода облегчает движение и позволяет безопасно укреплять мышцы, так что в воде можно тренировать любую двигательную активность, в том числе и отрабатывать положение лёжа на животе. Делается это так: мама держит ребёнка, а он пытается двигаться в воде (например, в ванне).

Если нет противопоказаний врача, рекомендуется с самого раннего возраста ходить в бассейн и пробовать грудничковое плавание. Это также способствует развитию двигательных навыков у ребёнка.

Тренировать положение лёжа на животе и развивать дальнейшую двигательную активность можно следующим образом:

1. Мама садится на диван или кровать, берёт ребёнка вертикально лицом к себе и постепенно начинает отклоняться назад. Со временем необходимо увеличивать угол наклона до горизонтального положения — когда ребёнок лежит на груди у мамы.
2. Можно адаптировать положение лёжа на животе на горизонтальной поверхности: при необходимости подкладывайте валики из полотенец/ пелёнок. Далее — подавайте стимулы игрушками или погремушками, чтобы ребёнок поднимал и поворачивал голову. Постепенно, когда мышцы шеи малыша окрепнут, начнут развиваться мышцы плеч. При поддержке под грудью с помощью валика ребёнок сможет опираться на локти и таким образом укреплять мышцы и кости плечевого пояса.

В процессе двигательного развития формируются физиологические изгибы позвоночника:

- Когда ребёнок лежит на животе, у него формируется шейный лордоз.

- Когда малыш двигается и приподнимается, частично формируется и поясничный лордоз.
- Когда он начнёт сидеть, сформируется грудной кифоз.
- Наконец, когда ребёнок принимает вертикальное положение стоя, все изгибы позвоночника формируются окончательно.

Положение сидя

Подготовка к положению сидя

Лёжа на спине, малыш поднимает ножки, захватывает их руками и таким образом готовит свои мышцы к положению сидя. Лёжа на животе, он учится контролировать голову, укрепляет мышцы шеи, плечевого пояса и спины. Положение сидя также очень важно для ребёнка, потому что в этом положении угол обзора становится больше. Это способствует психомоторному развитию, включённости в окружающую обстановку, у ребёнка появляется стимул и мотивация к движению.

Необходимо помнить: обычные детские стульчики часто слишком большие и глубокие для малышей с НО, поэтому не обеспечивают хорошую поддержку. Неправильное расположение на стуле может привести к нарушениям. В тоже время не следует начинать сажать ребёнка раньше времени. Лучше всего проконсультироваться о такой возможности с лечащим врачом или специалистом, разбирающимся в особенностях несовершенного остеогенеза. С помощью опытного специалиста родители могут самостоятельно сделать подходящий стул для своего малыша, либо, если это возможно, адаптировать тот, что есть.

Правильное положение сидя

- Сиденье должно обеспечивать опору для головы и тела.
- Бёдра и колени должны располагаться под углом 90°, ноги вместе, стопы должны опираться на подставку. Хорошо, если спинка кресла чуть отклоняется назад, чтобы помочь приспособиться к вертикальному положению постепенно.
- Руки должны быть свободны для игры, чтобы развивалась мелкая моторика и ребёнок постепенно учился принимать пищу самостоятельно.

- Кресло можно адаптировать под размер ребёнка: на сиденье положить поролон или подушку, а с боков подложить валики и отрегулировать подставку. Также можно что-то подложить, чтобы создать опору для стоп. Нельзя, чтобы стопы свисали в кресле и в коляске без опоры.
- Не рекомендуется надолго сажать ребёнка в кресло-мешок, поскольку из-за неустойчивой терморегуляции ребёнок может перегреться.

Если ребёнок пока не контролирует положение головы, его нельзя сажать прямо. Попробуйте сажать его полусидя с поддержкой под голову, выравнивая его положение полотенцами/валиками, чтобы он не заваливался на одну сторону. Бёдра должны быть параллельны друг другу, а не разведены в стороны.

Приспособления, которые помогут ребёнку сидеть прямо без посторонней помощи

- подушка-рогалик;
- подушка для беременных;
- стульчик для купания, чтобы сидеть на полу;
- шезлонги;
- автокресла.

Все эти приспособления необходимо использовать в течение короткого промежутка времени, не оставляя ребёнка без присмотра.

[Полезное видео об упражнениях для подготовки к положению сидя смотрите по ссылке.](#)