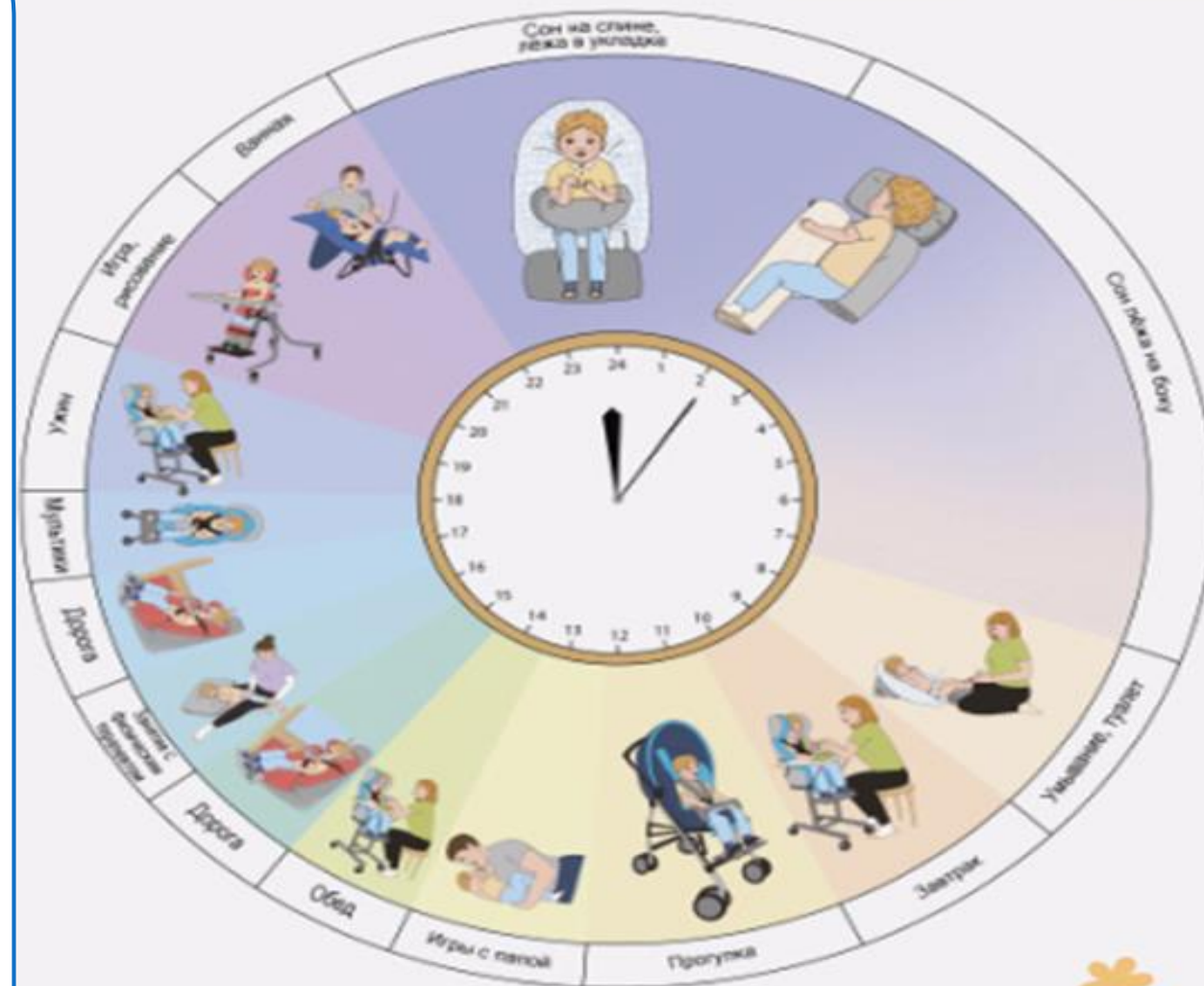


Онлайн-консультирование родителей по организации постурального двигательного режима детей с ограниченными возможностями здоровья

Мелехина Александра Олеговна
Инструктор по физической культуре



Постуральный менеджмент-
Создание структурированной программы организации позы ребенка с двигательными нарушениями в течении дня (как в детском саду, так и дома), позволяющая приостановить процесс развития вторичных деформаций с помощью правильно подобранного оборудования, технических средств реабилитации и позиционирования



Как возник проект?



Организация позы ребенка



Поза сидя
Поза стоя
Поза лежа
Перемещение



Картотеки
Видео-инструкции

Зачем нужен поструральный менеджмент?



Организация позы ребенка

ОШИБКИ В ПОЗЕ СИДЯ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТАЗА



Таз завален назад

Ребенок сползает вперед. Когда ребенок опирается на спинку стула, образуется зазор между ней и поясницей. Сложно манипулировать руками. Нет опоры на стопы.



Таз завален вперед

Сильное напряжение в пояснице. Центр тяжести вынесен вперед.



Таз завален в бок

Таз завален в правую/левую сторону, что приводит к ассиметрии всего тела и развитию сколиоза.



Риски вторичных нарушений

ВТОРИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ РИСКИ ПОДВЫВИХА И ВЫВИХА ТБС ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП



Развитие подвывиха и вывиха ТБС часто связано с отсутствием вертикальной нагрузки на суставы, а также повышенным/пониженным тонусом.



Риски подвывиха и вывиха ТБС в зависимости от уровня крупных моторных функций (GMFCS) для детей с ДЦП:

- 1-2 уровень по GMFCS минимальный риск развития подвывиха и вывиха.

Рентген нужно делать в 2 года и в 6 лет.

- 3 уровень по GMFCS частота развития подвывиха и вывиха около 40%
- 4 уровень по GMFCS частота развития подвывиха и вывиха около 70%
- 5 уровень по GMFCS частота развития подвывиха и вывиха около 90%

Рентген нужно делать 1 раз в год до 8 лет.

Скрининговые инструменты для оценки состояния тазобедренных суставов:

- Гониометрия. Важно делать ее по программе мониторинга для детей с ДЦП (CPUP)
- Рентгенограмма тазобедренного сустава

*Смотрите подробнее про уровни по GMFCS: https://canchild.ca/system/tenor/assets/attachments/000/000/077/original/GMFCS-ER_Translation-Russian.pdf

Поза сидя

Занятия, прогулка, прием пищи

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЗЫ СИДЯ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОЗУ СИДЯ ДОМА

С помощью чего создать дома позу сидя?

Для детей, которые самостоятельно удерживают корпус, мы можем использовать детский стул, подобранный по размеру ребенка и стол с вырезом. Хорошо подойдут растущие стулья, например, Tripp Trapp, Kotokota, Конек-горбунек и др.



Нескользящий коврик под таз. Чтобы таз не сползал, пригодится нескользящий коврик. Можно использовать силиконовый коврик для выпечки и пр.

Клин. Если ребенок сидит с «круглой» спиной, используем клин с наклоном вперед. Он поможет сместить центр тяжести вперед, лучше опираться на стопы и сидеть с «прямой» спиной



УВЕРЕННОЕ
НАЧАЛО 



Подножка. Чтобы обеспечить опору стопам, необходима стабильная опора. Она может быть сделана из подручных материалов.

Иногда необходимо немного наклонить конструкцию вперед, чтобы ребенок лучше опирался на предплечья. В таком случае задние ножки стула можно приподнять на несколько сантиметров.



Оптимальное положение при приеме ПИЦЦИ

Салфетка-пиктограмма



Вакуумная присоска с ручкой. Ребенок с ДЦП может держаться за нее той рукой, которую он не использует при еде. Такая ручка очень помогает ему удерживать положение корпуса, как во время еды, так и во время игры. У детей с ДЦП часто слабые мышцы спины и такая поддержка им



Поза сидя

Занятия, прогулка, прием пищи

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ (ТСР)

ТСР ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ СИДЯ



Опора для сидения

Используется для детей, которым нужна минимальная поддержка в позе сидя.

- Можно получить в ресурсном центре, низкая стоимость;
- Есть возможность регулировать высоту подножки, подлокотников и сиденья;
- Не изменяется угол наклона всей конструкции;
- Тазовый ремень отсутствует;
- Возможна адаптация данного технического средства с помощью подручных средств.



Комнатное ортопедическое кресло

Для детей, которые не могут сидеть самостоятельно. Используется дома для повседневных активностей: кормления, игры, коммуникации и перемещения ребенка.

- Сложно получить в ресурсном центре, высокая стоимость;
- Есть возможность индивидуально регулировать глубину, ширину сиденья, высоту подножки, боковые поддержки и т.д.;
- Изменяется угол наклона кресла и угол наклона спинки относительно сиденья;
- Большинство моделей оснащено четырехточечным тазовым ремнем и/или жилеткой.



Занятия,
прогулка,
прием пищи




Если ребенок сидит в удобной, правильной, оптимальной позе, то он чувствует себя в безопасности и может быть максимально включенным на занятиях с воспитателем, логопедом, психологом, дефектологом

Поза сидя на полу Свободная игра

Если ребенок самостоятельно не удерживает равновесие в положении сидя, ему необходима поддержка взрослого сзади. Взрослый может посадить ребенка между своих ног и поддерживать его под грудь при необходимости

ПОЗЫ СИДЯ С ПОДДЕРЖКОЙ ВЗРОСЛОГО
РЕБЕНОК ИГРАЕТ НА КОЛЕНАХ У ВЗРОСЛОГО 1

УВЕРЕННОЕ НАЧАЛО 

Взрослый может сесть тазом на пятки или скрестив ноги «по-турецки». Если вам дискомфортно – не используйте эти позы, ищите более комфортные варианты или используйте адаптации:

- Под таз положите что-то мягкое, но устойчивое (например: скатанный из полотенца валик или подушку), чтобы таз был выше ляток. Это поможет облегчить нахождение в этой позе.
- Желательно сидеть на мягком покрытии, чтобы не было дискомфорта в коленях.
- Меняйте позу, если почувствуете напряжение в теле.

Организация позы ребенка:

- Если ребенок не держит корпус, положите под его руки и грудь подковообразный валик. Это освободит ваши руки во время игры.
- Если в этой позе ребенок опирается стопами на пол, то используйте обувь.
- Взрослый может немного наклонить свой корпус вперед, чтобы ребенок почувствовал опору на стопы.

В этой позе удобно играть перед зеркалом, размазывать по нему пену для бритья :)



Мы будем рады любым вопросам и обратной связи на почту kartoteka@confidantsstart.ru или через форму обратной связи на сайте «Картотеки рекомендаций»
Все права на Картотеку рекомендаций принадлежат программе «Уверенное начало». Правообладатель разрешает исключительное некоммерческое использование данных карточек

№036

Поза сидя на полу

Свободная игра



ПОЗЫ СИДЯ НА ПОЛУ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЗЫ СИДЯ НА ПЯТКАХ С ПОМОЩЬЮ ВАЛИКА

Чтобы ребенок не «скруглял» спину, можно сделать валик, например, из полотенца. Высота валика должна быть такой, чтобы таз ребенка располагался выше стоп.

УВЕРЕННОЕ
НАЧАЛО 



Поза сидя на полу Свободная игра



Очно

▶ Онлайн

Изготовление сидения для коррекции позы «W» совместно с родителями

Организация позы стоя

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ (ТСР) ТСР ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ СТОЯ: ВЕРТИКАЛИЗАТОР



Вертикализатор обеспечивает правильную и симметричную позу стоя.

Заднеопорный

Для детей, которым трудно удерживать голову.

Таз, спина и голова ребенка опираются на единую поверхность сзади.

Угол наклона вертикализатора подбирается индивидуально с учетом особенностей ребенка, он не должен быть строго 90 градусов.

Вертикализаторы могут быть с функцией разведения ног. Разведение ног необходимо, когда у ребенка есть риск подвывиха и вывиха тазобедренного сустава (см. карточку «Вторичные нарушения»).

Помощь в подборе и настройке вертикализатора оказывает специалист по подбору ТСР



Переднеопорный

Для детей, самостоятельно удерживающих голову, без выраженных вторичных нарушений (см. карточку «Вторичные нарушения»).

Ребенок опирается вперед на грудь и живот.

ВАЖНО!

1. Необходимо использовать ортопедическую обувь при вертикализации;
2. Таз должен быть всегда закреплён;
3. Коленные упоры должны находиться над или под коленями.



Вертикализатор



Заднеопорный
вертикализатор



Переднеопорный
вертикализатор

Средства для перемещения

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ (ТСР)

ТСР ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: ХОДУНКИ, ТРОСТИ



Ходунки помогают удерживать равновесие в самостоятельном передвижении и увеличивают площадь опоры.

Переднеопорные ходунки

Подходят детям, которым нужна поддержка туловища. Ребенок опирается на ходунки вперед при ходьбе.

Заднеопорные ходунки

Подходят детям, которым для удержания равновесия во время ходьбы достаточно опоры на руки.

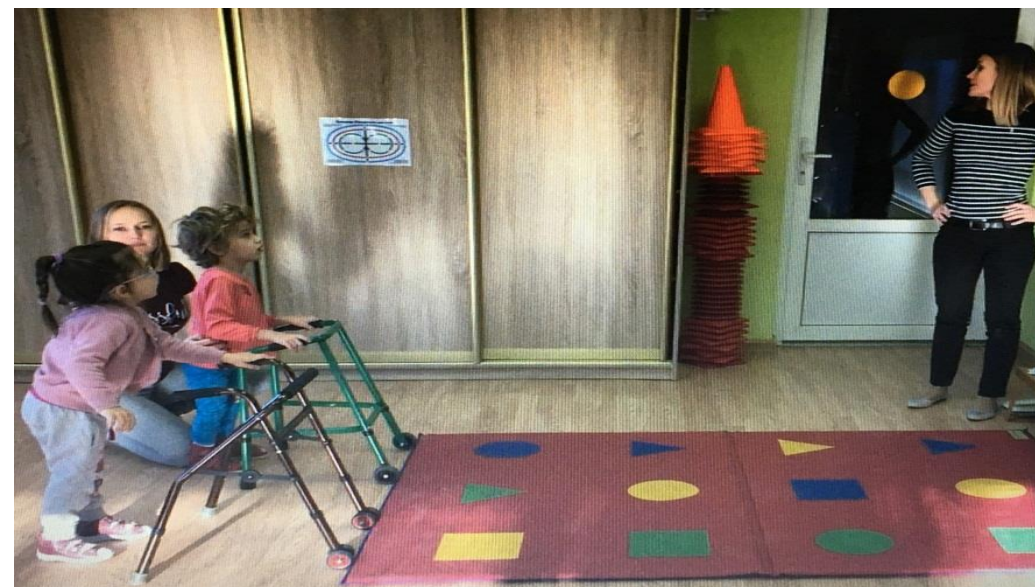
Трости для ходьбы

Предназначены для дополнительной опоры и сохранения равновесия ребёнка во время ходьбы.

Ходунки могут иметь дополнительные поддержки для таза, груди, головы и сиденье.
Для выбора ходунков стоит обратиться к специалисту по подбору тср или физическому терапевту.



Перемещение на улице и в детском саду



Перемещение на улице и в детском саду



Коляска прогулочная

Аналогична по функциям комнатному креслу, используется на улице. Имеет большие колеса для лучшей проходимости.



Видите «Картотеки рекомендаций»
для более эффективного использования данных карточек

№007

Организация позы лежа

ПОЗА ЛЕЖА НА СПИНЕ

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ЛЕЖА НА СПИНЕ

Эта поза подходит для сна, отдыха, игр и общения

Голова не запрокинута назад, располагается в продолжении корпуса и находится по центру (без привычного наклона или поворота только в одну из сторон). Ребенок может поворачивать голову в сторону интересной игрушки

Спина прямая, полностью опирается на ровную поверхность

Плечи поддерживаются сзади и приведены вперед

Руки свободны и могут соединяться по средней линии

Таз в нейтральном положении: не перекошен ни в право, ни в лево

Ноги не перекрещиваются, параллельны друг другу, согнуты в коленях и бедрах

Стопы в нейтральном положении: не висят, опираются на поверхность



Организация позы лежа



Полифункциональное оборудование

Поза лежа

ПОЗА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ПОЗА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ НА НАКЛОННОЙ ПОВЕРХНОСТИ



Если поза на животе вызывает у ребенка напряжение (он поднимает таз, заваливается на бок и другое) или отказывается в ней играть, ему можно предложить наклонную поверхность. Ребенку будет проще поднимать голову и удерживаться на предплечьях.

При необходимости, взрослый может придерживать рукой таз ребенка, стабилизируя позу. Наклонную поверхность можно сделать самостоятельно, угол наклона не должен быть большим, достаточно 10-30°.

Можно использовать готовый клин из пенополиуритана. Он продается в магазинах спортивного оборудования.



Поза лежа





Спасибо за внимание!