

Батлаев О.А.

студент 2 курса машиностроительного факультета

**Восточно-сибирский государственный университет технологии и
управления**

Россия, Улан-Удэ

Комогорцева Н.Н.

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДЦП

Аннотация. Дети больные нарушениями центральной нервной системы - горькая правда нашего мира. В статье будут рассмотрены виды физической активности для больных.

Ключевые слова: ЛФК, ДЦП, дети, больные, упражнения, лечение.

Batlaev O.A.

2nd year student of the Faculty of Mechanical Engineering

East Siberian State University of Technology and Management

Russia, Ulan-Ude

Komogortseva N.N.

**teacher of the Department of Physical Culture and Sports Therapeutic
physical education for patients with cerebral palsy**

Annotation. Children with disorders of the central nervous system are the bitter truth of our world. The article will consider the types of physical activity for patients.

Keywords: exercise therapy, cerebral palsy, children, patients, exercises, treatment.

По данным зарубежных источников, частота случаев детского церебрального паралича среди новорожденных во всем мире составляет в среднем 4 случая на 1000 родов. В Российской Федерации количество детей с ДЦП по данным на 2010 год составляло 71 429 в возрасте от 0 до 14 лет.

Детский церебральный паралич (ДЦП) — это группа нарушений развития движения, осанки и мышечного тонуса, вызванных повреждением головного мозга в раннем возрасте. Это повреждение может произойти до, во время или вскоре после рождения и может затрагивать различные части мозга, которые контролируют движение и координацию.

Большинство случаев ДЦП вызывается повреждением головного мозга во время беременности или родов. Например:

- Преждевременные роды
- Низкий вес при рождении
- Многоплодная беременность
- Инфекции во время беременности
- Травмы во время родов
- Недостаток кислорода во время родов

Другие менее распространенные причины ДЦП включают:

- Генетические факторы
- Инфекции после рождения
- Травмы головы в раннем детстве

В классификации ДЦП выделяют 5 основных форм:

- двойная гемиплегия – равномерный спазм мышц конечностей или преобладание нарушений в руках;
- спастическая диплегия – преимущественное поражение мышц ног;
- гемипаретическая форма – одностороннее поражение руки и ноги;

- гиперкинетическая форма – возникновение непроизвольных движений в конечностях;
- атонически-астатическая форма – равномерное снижение тонуса мышц всего тела.

Одним из способов лечения детского церебрального паралича является применение комплекса физических упражнений, являющиеся частью лечебной физической культуры (ЛФК).

ЛФК – это дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, в том числе ДЦП, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Так как повреждения центральной системы неизлечимы, то основная цель лечения добиться поддержания приемлемого физического и психического состояния больного.

При занятиях физической культурой важна систематичность, непрерывность и индивидуальный подход к пациенту.

Только ежедневное выполнение упражнений позволяет значительно улучшить состояние. Следует придерживаться таких рекомендаций врачей:

- нагрузки необходимо повышать постепенно, чтобы мышцы успевали адаптироваться к ним;
- нужно избегать резких, высокоамплитудных движений, иначе укрепление мышц будет сопровождаться микротравмированием тканей;
- не следует стараться на первых тренировках выполнить все технические сложные упражнения, особенно при плохой физической подготовке.

Существует множество методик лечения ДЦП с помощью ЛФК. Например, методика, предложенная профессором Семёновой, для лечения детей первых двух лет жизни и старше, но с тяжелыми формами заболевания. Методика Штеренгерца для детей школьного возраста, в которой с учетом анатомо-физиологических механизмов детского организма, также особое внимание уделяется эмоциональному фону пациента. В статье не будут перечисляться все существующие методики, при желании с ними можно ознакомиться в открытых источниках.

Ряд упражнения для улучшения самочувствие ребёнка больного ДЦП:

1. Растяжка мышц: снять напряжение, предотвратить контрактуры, увеличить диапазон движения.
2. Упражнения для чувствительности мышц: выработать силу, контролировать определенные участки.
3. Упражнения для нервной ткани: улучшить чувствительность нервов.
4. Упражнения взаимного влияния: укрепить группы мышц.
5. Упражнения на выносливость: поддерживать работу органов.
6. Тренировка на расслабление: устранить спазмы, напряженность.
7. Тренировка ходьбой: научить ходить нормально.
8. Тренировка органов чувств: стимулировать органы чувств.
9. Упражнения на наклонной плоскости: улучшить равновесие, силу.
10. Упражнения на сопротивление: развить силу мышц.

Как уже можно заметить, большинство из предложенных упражнений направлены на развитие мышц, так как при церебральном параличе именно они страдают из-за пониженной активности.

Всё вышеуказанное стоит применять только под надзором квалифицированного специалиста. Регулярные занятия лечебной физической культурой помогут улучшить общее самочувствие, повысить выносливость и поднять самооценку ребёнка.

Использованные источники:

- Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е.В. Семёнова, Е.В. Ключкова, А.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачёва, Е.Ю. Заблоцкис. 2018. – 58 с.
- Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детский церебральный паралич. 1988. – С. 327.
- Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. 1991. – 55с.
- Семенова К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. – 2007. – 612с.
- Н. Л. Тонконоженко, Г. В. Клиточенко, П. С. Кривоножкина, Н. В. Малюжинская. Детский церебральный паралич: клинические рекомендации по лечению и прогноз. – 2015. – 57с.
- Подулыбина А.В. Лечебно-физическая культура при детском церебральном параличе. – 2013.
- Зайткина Г.Т. Обзор методов физической реабилитации детей с церебральным параличом. – 2006.