

unicef   
Детский Фонд ООН



# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КОНТРАКТУРЫ И ДЕФОРМАЦИИ СУСТАВОВ У ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

## ПОЧЕМУ СУСТАВЫ СТАНОВЯТСЯ ТУГОПОДВИЖНЫМИ?

- Если ребенку тяжело самостоятельно передвигаться, то его руки или ноги могут находиться почти все время в одном и том же положении.
- Иногда ребенок самостоятельно передвигается, но его руки или ноги находятся во время передвижения или в покое, или в одном и том же привычном положении (например, стопа – вытянутыми носками, или колено – в согнутом положении).
- Через некоторое время (от одного до нескольких месяцев) суставы, которые находятся все время в одном и том же положении, становятся тугоподвижными, а затем деформируются.



1

Состояние, при котором наблюдается тугоподвижность в суставе, называется **контрактурой**.

## ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ РАБОТУ, НАПРАВЛЕННУЮ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ КОНТРАКТУР И ДЕФОРМАЦИЙ СУСТАВОВ У РЕБЕНКА С НАРУШЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ?

- Ребенку, у которого есть контрактуры, очень сложно передвигаться самостоятельно (тугоподвижность в суставах мешает совершать ребенку правильные движения).
- Если имеется тугоподвижность суставов, то она препятствует развитию очень важных навыков самообслуживания (умыванию, переодеванию, пользованию туалетом).
- Контрактуры и деформации суставов могут быть причиной выраженного болевого синдрома, нарушающего обычную повседневную жизнь ребенка.



2

## КАК ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ КОНТРАКТУРЫ И ДЕФОРМАЦИЮ?

- Стимулировать, насколько это возможно, самостоятельную двигательную активность ребенка в соответствии с рекомендациями специалиста по кинезотерапии.
- Менять положение рук, ног, всего тела в течение дня.
- Ежедневно выполнять упражнения для сохранения полного объема движений в суставах.
- С помощью специальных укладок и специальных дополнительных технических приспособлений (лонгет, ортезов и др.) удерживать суставы в правильном положении днем и ночью.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОЛНОГО ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ ПО СУСТАВАМ: (см. рис.)

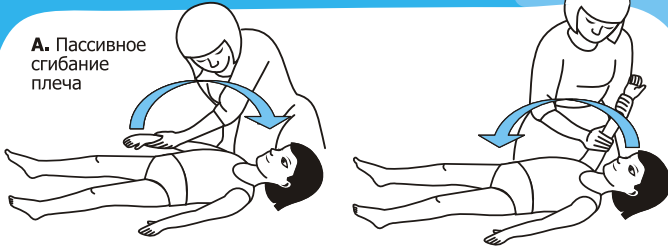
- Эти движения могут выполняться самим ребенком по просьбе взрослого.
- Если ребенок самостоятельно не может совершать такие движения, то помогать ему, выполняя эти движения вместе с ним или за него.
- Все движения для сохранения объема движений следует совершать в удобном и стабильном для ребенка положении (лучше всего – в положении «лежа на спине»).

- Делать упражнения следует медленно, плавно и осторожно.
- Если при совершении движения ребенок ощущает боль, то **не совершать** движение через болевые ощущения, так как это может вызвать дополнительные повреждения структуры сустава и мышц, увеличит мышечный тонус и усилит тугоподвижность сустава. **Любое движение может быть совершено лишь до легкого ощущения боли, но не через боль!** Со временем, если упражнения для сохранения объема движений совершаются регулярно, болевые ощущения уменьшаются или пропадают совсем.
- Если ребенок капризен, беспокоен во время занятия и у Вас не получается его успокоить, отложите выполнение упражнений на некоторое время, а затем попробуйте повторить.
- Если во время выполнения упражнений у ребенка повышается мышечный тонус и это мешает совершению движений, попробуйте поменять позу на более удобную, примените упражнения для снижения мышечного тонуса (например, легкое потряхивание конечности).
- В каждом суставе движения совершаются по 5-10 раз, в сутки может быть 1-3 подхода упражнений для сохранения объема движений.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

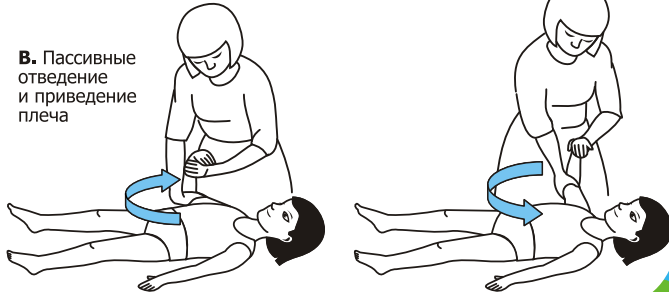
**А. Пассивное сгибание плеча**



**Б. Наружная и внутренняя ротация плеча**



**В. Пассивные отведение и приведение плеча**



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ

**А. Сгибание и разгибание предплечья**

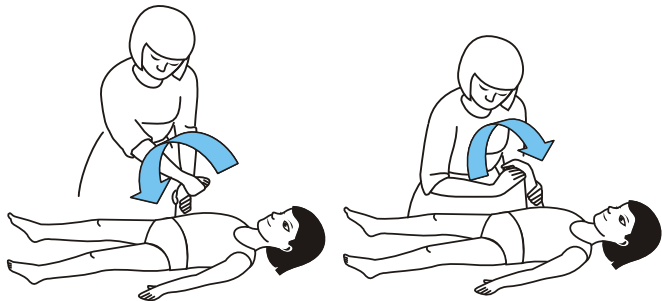


**Б. Супинация и пронация предплечья**

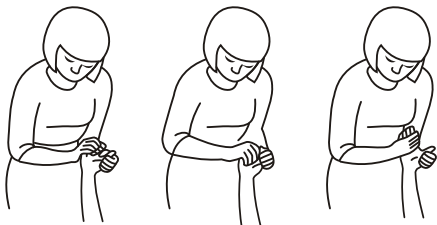


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА  
ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВАХ ЗАПЯСТЬЯ И КИСТИ

А. Сгибание и разгибание в лучезапястном суставе

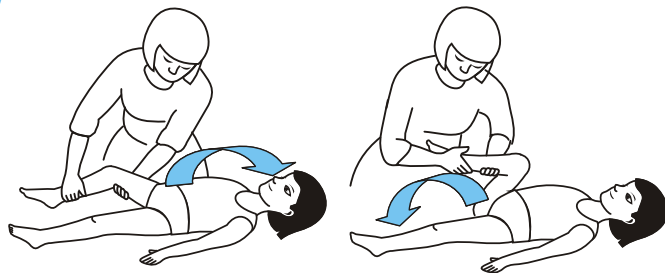


Б. Сгибание и разгибание пальцев рук

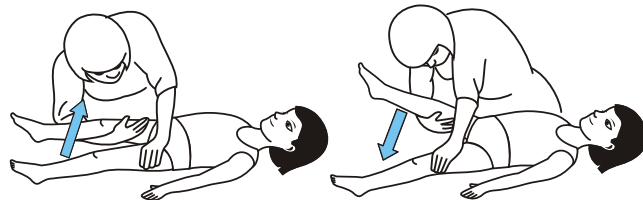


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА  
ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

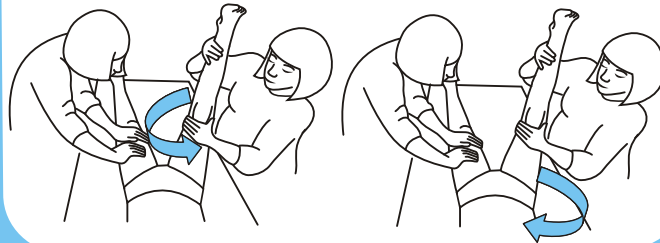
А. Сгибание и разгибание бедра



Б. Отведение и приведение бедра

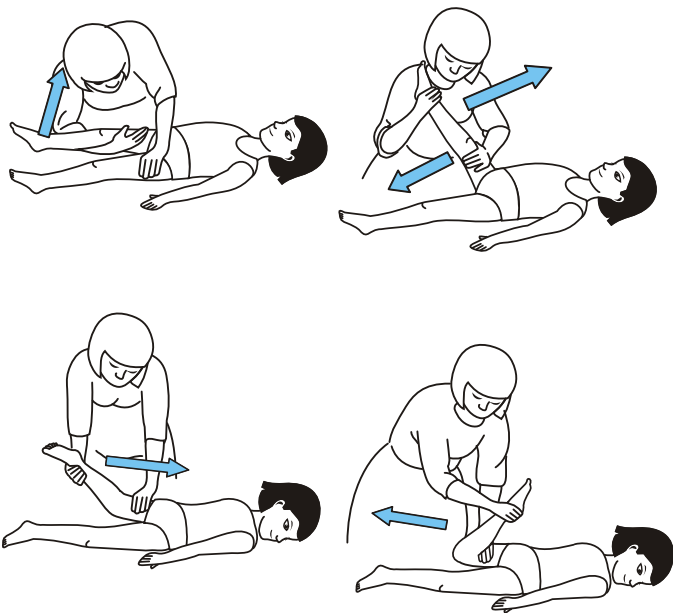


В. Наружная и внутренняя ротация (вращение) бедра

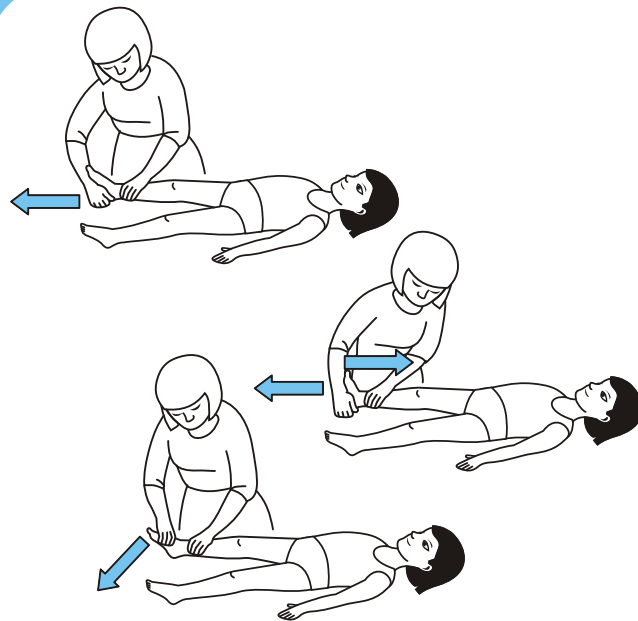


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА  
ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

А. Сгибание и разгибание колена



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОБЪЕМА  
ДВИЖЕНИЙ В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ



Удачи вам!

Заведующий Ресурсным  
центром раннего  
вмешательства Уз "19-я  
городская поликлиника"  
г. Минска, врач-реабилитолог  
**О.Г. Авила**