

Центр здоровья «Планета детей»

Белоусов Богдан 2010г.р. Диагноз: ДЦП

Проходил курс реабилитации в центре здоровья «Планета детей» с 20.05.18 – 09.06.18

Проведены восстановительные мероприятия, включающие в себя специальную корригирующую гимнастику с использованием активных упражнений.

Удерживать различные исходные положения для формирования равновесия.

Изменение исходных положений: из основной стойки в стойку на одно колено, на два колена и обратно, в полуприсед и обратно.

Упражнения подъем на четвереньки из положения лежа с опорой на одно колено.

Сведение и разведение мысков. Сведение пяток.

Упражнения, стоя у стены. Развороты.

Подъем на высокие колени.

Стоять у стены на расстоянии 5 см. упор руками в стену, ноги выпрямлены. Стоять с опорой на обе стопы.

Медленная ходьба назад с удержанием за руки.

В исходном положении сидя на стуле. Опускание пятки с платформы левой стопой, затем правой стопой.

В исходном положении лежа на животе. Сгибаем ногу и тянем пятку к ягодиче.

Сведение ног, сгибание по очередное. (Сесть по «турецки»).

Упражнения на приседы, полу приседы

В исходном положении лежа на спине, на вдохе поднять руки и на выдохе опустить руки с хлопком ладонками в пол.

Работа по индивидуальному плану.

В результате проведенных восстановительных мероприятий, у мальчика: положительная динамика - ходьба скоординированная, наступает на правую ногу контролируя движение, ставит стопу по линии движения. Производит самостоятельно прыжки, отрывает стопы при движении вверх. С небольшой поддержкой вертикализуется, из положения стоя на высоких коленах.

Рекомендовано:

1. В домашних условиях использовать упражнения: направленные на увеличение подвижности в суставах. Сгибание и разгибание ног под разными углами активными движениями.

Дыхательная гимнастика, в исходном положении сидя на стуле сделать вдох через нос, выдох через рот. Дышать носом с закрытым ртом.

Упражнения на координацию движений. В исходном положении стоя, удерживать равновесие с акцентом на правую ногу, затем на левую ногу.

Гимнастика для глаз. Исходное положение, сидя на стуле. Слежение глазами за предметом разного размера и цвета без поворота головы, с малой амплитудой, медленно. Слева направо с остановкой в исходном положении прямо. И вверх вниз с остановкой в исходном положении прямо.

Упражнения у стены. Исходное положение, стоя лицом к стене, опора на две руки. Исходное положение, стоя спиной к стене. Ловить и бросать мяч двумя руками. В исходном положении сидя на стуле бросать мяч из-за головы, от груди, двумя руками.

Ходьба с изменением направления. Медленно с остановкой.

Упражнение полумост. Исходное положение, лежа на спине. Ноги согнуты под углом 90 гр. с опорой на стопы. Руки вдоль тела, ладонями вниз. Приподнять таз, вверх удерживая 3 сек.

Между упражнениями и по мере необходимости отдыхать, делать упражнения на дыхание, спокойно, медленно.

Все упражнения, в исходном положении сидя, стоя выполнять в очках.

2. Через 2-3 месяца пройти повторный курс реабилитации в нашем центре.

Директор центра здоровья «Планета детей»



Лампси А.С.