



Физкультурно-оздоровительный центр «АДЕЛИ-ПЕНЗА»

Выписка

Имя и фамилия: Кулапина Анастасия.

Дата рождения: 04.01.2006г.

Проживающая по адресу: г. Москва.

Диагноз: ДЦП. Спастическая диплегия. GMFCS 3 уровень.

При поступлении из жалоб отмечаются нарушение походки, координации движения. Наблюдается плоско-вальгусная установка стоп, укорочение левой ноги приблизительно на 1,5см. Садится без помощи, сидит без опоры, с опущенными ногами, устойчиво. Встает на четвереньки, стоит с опорой рук на кисть. Ползание реципроктное. В положении стоя наблюдается сколиоз. Голени ротированы кнаружи. Ходит с поддержкой и с тростями, не до конца разгибает правую ногу в коленном суставе. При ходьбе наклоняет туловище влево, левое бедро приводит, а стопу разворачивает кнаружи, положение рук сгибательное, нарушен вынос бедер вперед – вверх. 03.12.2019г была проведена операция на левый тб сустав.

Получила курс комплексной реабилитации в ФОЦ «Адели-Пенза» с 22.06.2020г. по 17.07.2020г.

В период прохождения курса реабилитации основной акцент делался на увеличение амплитуды движений в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, укрепление скелетной мускулатуры, удержание тела и равновесия в вертикальном положении, постановку правильного положения стоп, физиологически правильной ходьбы,

Были достигнуты следующие изменения:

1. Укрепились мышцы нижних конечностей, спины, ягодиц, брюшного пресса.
2. Увеличилась амплитуда движения в суставах верхних и нижних конечностей.
3. Увеличились сила, выносливость, гибкость
4. Стала делать несколько шагов самостоятельно от стены.

Для закрепления эффективности реабилитации целесообразно выполнять дома:

Упражнения на полу:

Лежа на животе, подъем разноименных прямой руки и ноги, поочередно.

Лежа на спине, сгибание-разгибание ног (поочередно и одновременно).

Лежа на спине, подъем таза вверх (полумостик).

Лежа на спине, подъем туловища (упражнение на переднюю брюшную стенку – «пресс»).

Лежа на боку, подъем туловища вверх с опорой на руку (упражнение на косые мышцы живота).

Сидя, подъем ног, согнутых в коленных суставах, вверх, поочередно (упражнение на вынос бедра).

Удержание равновесия во фронтальной стойке.

Удержание равновесия: в стойке, где правая нога впереди, левая сзади, и наоборот.

Приседания.

Отжимания от пола с прямой спиной.

Удержание боковой планки.

Вставание с одного колена (из позы «джентльмена»).

Поднятие ног поочередно на степ.

Ходьба по ступенькам.

Ходьба на беговой дорожке с подъемом.

Ходьба на тренажере «степпер».

Упражнения можно выполнять с утяжелителями 0,5кг (по мере тренированности мышц).

Выписка дана по месту требования

17.07.2020г.

Инструктор ЛФК



Безбородов А.А.

Рекомендуется пройти повторный курс в физкультурно-оздоровительном центре «Адели - Пенза» через 2-3 месяца.