

Центр здоровья «Планета детей»

Белоусов Богдан 2010г.р. Диагноз: ДЦП

Прошел второй курс реабилитации в центре здоровья «Планета детей» с 31.07.17 по 17.08.17

Проведены восстановительные мероприятия, включающие в себя специальную корригирующую гимнастику с использованием пассивных, пассивно-активных и активных упражнений.

Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими.

В исходных положениях сидя и стоя наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

В положении лежа упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы, круговые движения в суставе.

Удерживать различные исходные положения для формирования равновесия.

Ходьба с изменением направления медленно. Упражнения на опорность и равновесие с использованием костылей.

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

Упражнения, стоя с опорой на костыли. Поднять поочередно левую, затем правую ногу под углом 90°. Перед зеркалом для контроля четкости выполнения упражнения.

Из положения, лежа на спине, перейти в положение, сидя, затем встать. С поддержкой за руки.

Упражнения на тренажере «степпер». Удержание поз на равновесие.

Упражнения на сведение ног и присед на пятки.

Упражнения у гимнастической стенки. Разные захваты кистей рук, удержание, координация поворота таза и плеч при шаге с поддержкой. Развороты влево, вправо с перехватами рук.

Перекаты на спине с прижатыми коленями к груди и обхватом их руками.

Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.

Упражнения, стоя у стены. Ловить и бросать мяч. Ходьба с опорой на одну руку вдоль стены.

Упражнения на балансировочном круге. На удержание равновесия.

В результате проведенных восстановительных мероприятий, у мальчика: снизился тонус мышц плечевого пояса и спины, увеличился объем движений в суставах верхних конечностей, в сгибателях голени и приводящих мышц бедра. Увеличился объем движений в суставах нижних конечностях. Формирование поясничного лордоза. Улучшилась координация движений, опорность и равновесие в исходных положениях: стоя. Появился навык чередования дыхания вдох носом, выдох ртом.

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.

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, делая 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.

