

Детская терапия в обществе при симптоматической гипермобильности

По рекомендациям NHS

Цель буклета

Этот буклет предназначен для предоставления рекомендаций по улучшению способности детей и облегчению симптомов, связанных с гипермобильностью суставов.



Гипермобильность описывает человека с повышенной подвижностью суставов. Это вызвано слабыми структурами внутри сустава, такими как связки и соединительные ткани, что позволяет суставам двигаться с большей амплитудой, но снижает их стабильность. Это не болезнь и не заболевание.

Повышенная подвижность суставов может затрагивать один или несколько суставов. Для диагностики гипермобильности она должна затрагивать несколько суставов.



Гипермобильность у детей

Гипермобильность является нормальным явлением у детей и часто наблюдается у младших возрастных групп. По мере развития мышц и суставов подвижность суставов обычно уменьшается, что снижает её влияние на организм.

Если гипермобильность не вызывает функциональных ограничений или боли, то никакое вмешательство не требуется.

Симптоматическая гипермобильность относится к детям, у которых гипермобильность суставов влияет на их способность выполнять повседневные задачи или вызывает боль. Причины, почему у одних детей появляются симптомы, а у других нет, пока неизвестны.

Симптомы, связанные с гипермобильностью

- Частые падения и спотыкания
- Щелканье в суставах
- Способность сидеть или стоять в необычных позах
- Усталость
- Нежелание ходить на дальние расстояния
- Боль (чаще всего в руках, запястьях, спине, бедрах, коленях и лодыжках)
- Слабость мышц
- Слабый хват карандаша
- Плохой почерк и уставшие руки при письме
- Плохая моторика рук
- Сложности с контролем речевого аппарата при развитии речи



Уменьшение боли у ребенка

Управление болью — одна из главных забот родителей. Боль часто усиливается к концу дня или после физической активности.

Боль при гипермобильности чаще связана с усталостью мышц, а не с повреждением суставов. Поскольку структуры, поддерживающие суставы (например, связки), ослаблены, мышцы вокруг суставов работают интенсивнее, что вызывает их перенапряжение и боль.

Обычно боль проявляется в запястьях и руках во время письма, в спине при длительном сидении, а также в бедрах, коленях и лодыжках после длительной ходьбы или активности.

Прием обезболивающих обычно не помогает при боли, связанной с гипермобильностью. Тем не менее, проконсультируйтесь с врачом ребенка.

Использование тепла (грелки или теплой ванны) может уменьшить мышечную боль. Важно не прекращать полностью физическую активность, но выполнять её в пределах переносимости.

Если продолжать активность, мышцы ослабеют ещё больше. Поэтому важно разделять нагрузки на короткие периоды с отдыхом. Например, если ребенок чувствует боль в руках после часа письма, сделайте перерыв через 30 минут.

Также важно распределять нагрузку в течение недели. Например, если в школе был урок физкультуры, лучше перенести занятия плаванием на другой день.



Улучшение стабильности и силы тела

У детей с гипермобильностью часто наблюдается слабость мышц, особенно в области корпуса.

Укрепление этих мышц помогает уменьшить усталость, боль и симптомы, связанные с гипермобильностью. Кроме того, улучшение стабильности тела и силы облегчает выполнение крупных и мелких моторных задач.

Подходящие виды физической активности:

- Боевые искусства,
- Танцы,
- Плавание,
- Велоспорт.

Игры для развития стабилизирующих механизмов тела:

- Игра в положение «на одном колене» (например, ловля мяча).
- Полоса препятствий, где ребенок должен ползти, прыгать или шагать через препятствия.
- Хождение по «канату» (воображаемому) или по узкой дощечке
- Упражнения на платформах для баланса
- Прыжки на «камни» или игра в классики.
- Футбол на четвереньках.

Упражнения для выполнения дома:

Для достижения эффекта их нужно выполнять 5-7 раз в неделю. Все упражнения должны выполняться медленно и контролируемо.

1. Кошка

- Встаньте на четвереньки, ладони плоско на полу, колени слегка разведены.
- Пусть ребенок выгнет спину вверх, как кошка, опустив голову вниз. Затем плавно прогните спину и поднимите голову.
- Повторить 5-10 раз.

2. Банан

- Лежа на животе с выпрямленными ногами и руками по бокам.
- Поднять голову, плечи и руки, сохраняя ноги прямыми.
- Удерживать позицию 3 секунды, повторить 5-10 раз.

3. Мостик

- Лежа на спине, ноги согнуты, стопы слегка разведены.
- Поднять бедра так, чтобы туловище и бедра образовали прямую линию.
- Удерживать 5 секунд, повторить 5-10 раз.

4. Собачий баланс

- На четвереньках, ладони на полу, колени слегка разведены.
- Поднять одну ногу, сохраняя туловище ровным. Удерживать 3 секунды.
- Повторить 5-10 раз для каждой ноги.

Увеличение силы ног

Сильные мышцы ног улучшают ходьбу и баланс.

Ежедневная активность для укрепления ног:

- Плавание.
- Катание на самокате или велосипеде.
- Игровые площадки и мягкие игровые зоны.
- Игры с мячом, например, пинание мяча.
- Прыжковые игры.

Если боль мешает, начните с коротких занятий и постепенно увеличивайте время.

Упражнения для силы с ног:

1. Укрепление бедер

- Лечь на бок, ноги прямые, в одну линию с телом.
- Поднять верхнюю ногу, удерживать 5 секунд, медленно опустить.
- Повторить 10 раз, затем сменить сторону.

2. Укрепление бедер 2 (Приседания у стены)

- Встать спиной к стене, ноги чуть шире бедер.
- Медленно сгибать колени, скользя вдоль стены.
- Повторить 10 раз.





Улучшение навыков рук

Точная моторика включает использование пальцев и рук в сложных действиях. Вот некоторые идеи для тренировки мелкой моторики:

Задания для развития навыков:

- Щелкание прищепками или использование зажимов для бумаги.
- Перекладывание предметов с помощью пинцета.
- Скручивание проволоки или трубочек.
- Использование мозаики или набора «Пегборд».
- Создание текстурных аппликаций из бумаги.

Другие активности:

- Оригами.
- Плетение.
- Игры с пластилином.
- Сортировка мелких объектов пальцами.

Коммерческие игры:

- «Твистер».
- «Морской бой».
- Игры с конструкторами.

Рекомендации для письма:

- Используйте толстые ручки или карандаши.
- Для выполнения домашних заданий рассмотрите использование компьютера или голосового ввода.



Усталость и распределение нагрузки

- Дети с гиперактивностью часто устают быстрее. Важно правильно распределять физическую активность в течение дня.
- Некоторые дети могут тратить всю энергию на переменах, из-за чего у них остается мало сил на уроки.
- Уменьшите вес школьного рюкзака: предоставьте ребенку второй комплект учебников для использования дома.
- Предоставьте доступ к шкафчику или другому месту для хранения вещей.

На уроках:

- Разделяйте длинные задания на части.
- Включайте перерывы между заданиями, требующими письма.
- Используйте специальные канцелярские принадлежности, такие как толстые карандаши, накладки на ручки или адаптированные ножницы.
- Позвольте использовать наклонную доску для письма, чтобы уменьшить давление на руки.
- При необходимости предоставьте возможность выполнять задания дома.



Рекомендации по физической культуре

Физическая активность играет важную роль в развитии ребенка. Дети с гипермобильностью должны участвовать в физкультуре, если врач или физиотерапевт не рекомендовали избегать нагрузок.

Факторы риска:

- Внешние: характер спорта, правила, обувь, поверхность, оборудование.
- Внутренние: сила, выносливость, гибкость, координация и уровень навыков ребенка.

Советы и стратегии:

- Постепенно увеличивайте силу и выносливость.
- Избегайте упражнений с большими весами и контактных видов спорта.
- Отдавайте предпочтение плаванию, гимнастике, велоспорту.
- Всегда включайте разминку и заминку.
- Следите за нагрузкой, особенно в жаркую или холодную погоду.

Что важно для ребенка:

- Обсуждайте с ним, какие виды спорта ему нравятся.
- Убедитесь, что ребенок чувствует себя включенным в занятия.
- Используйте адаптации, чтобы ребенок мог участвовать наравне с другими.

Советы для игр на переменах

- Ребенку может быть сложно успевать за сверстниками на игровой площадке. Это может повлиять на самооценку.
- Персонал должен следить за безопасностью на игровой площадке, предлагая спокойные и инклюзивные игры.
- Предоставьте место для отдыха, если это необходимо.
- Контролируйте использование оборудования, чтобы избежать падений.

