



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

12

**Обучающий пакет для членов семьи
человека с нарушением движений**
Как обучать человека вставать из
положения сидя

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать человека с нарушением движений вставать из положения сидя и стоять без посторонней помощи.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

Корректор, редактор	Ю. В. Князькина
Верстка	И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

12. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать человека вставать из положения сидя

Возможно, что человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно стоять или вставать из положения сидя по одной из следующих причин:

Он никогда не учился делать это.

Он забыл, как это делается.

Он не может делать этого, потому что у него слабые ноги, или его ноги напряженные, скованные и тугоподвижные, или они деформированы.

Он не может управлять движениями ног.

Виды деятельности, которые необходимо выполнять такому человеку

п Человеку необходимо уметь выполнять следующие виды деятельности:

Переходить из положения сидя (человек сидит на стуле) в положение стоя и снова садиться.

Переходить из положения сидя (на полу) в положение стоя и снова садиться.

Сохранять положение стоя.

п Обучайте человека тем видам деятельности, которыми он не владеет. Вначале учите его выполнять их с вашей помощью. Затем, если это возможно, учите человека выполнять их самостоятельно.

О чем следует помнить, когда человек впервые начинает вставать

п Возможно, человек, которого вы обучаете, находится в положении лежа длительное время — много недель, месяцев или лет. Если это так, то такой человек может почувствовать боль в разных частях тела, когда он впервые встает или начинает передвигаться. Кроме этого, у него могут появиться отеки на ногах.

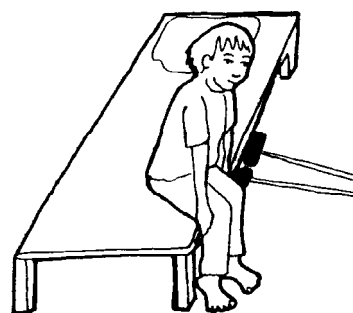
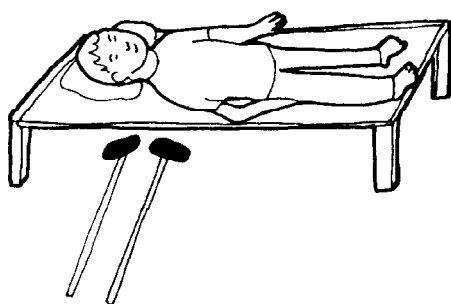
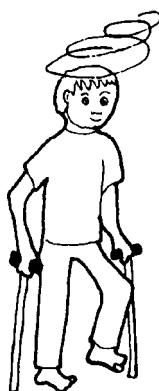
Если у человека, которого вы обучаете, появляются боли или отеки, когда он начинает вставать или передвигаться, сообщите об этом вашему Координатору.



п Если человек в течение длительного времени лежал, он может почувствовать головокружение, когда встанет.

п Обучайте такого человека вставать и садиться медленно. Это поможет ему избежать головокружения.

п Если у человека закружилась голова, когда он садится, помогите ему лечь. После короткого отдыха он снова может сесть, но на этот раз медленнее. Даже если у него при этом не кружится голова, он должен вставать очень медленно.



Как учить человека вставать со стула

Первый способ

п Два помощника встают с обеих сторон от человека, которого вы обучаете.

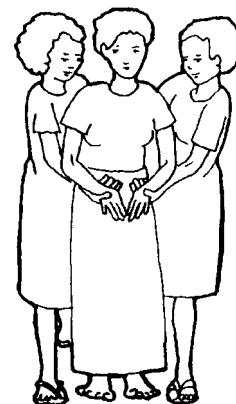
п Человек должен твердо поставить ноги на пол и наклониться вперед.

п Каждый помощник одной рукой обхватывает человека сзади за спину. Другой рукой удерживает его согнутые в локтевых суставах руки за предплечья снизу.

п Человек наклоняется вперед и встает с помощью помощников.

п Когда он стоит, помощники могут его поддерживать, если это необходимо.

п Этим же способом (человек опирается на помощников) учите его снова садиться на стул.



Второй способ

п Помощник встает около человека с той стороны, которая у него более слабая.

п Человек должен твердо поставить ноги на землю и наклониться вперед.

п Помощник сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах и наклоняется вперед.

п Помощник одной рукой обхватывает человека сзади поперек спины, а второй удерживает его согнутую в локтевом суставе руку за предплечье снизу.



п Человек наклоняется вперед и встает с помощью помощника.

п Когда человек стоит, помощник может поддерживать его.

п Этим же способом (человек опирается на помощника) учите его снова садиться на стул.



Третий способ

п Человек должен твердо поставить ноги на землю и наклониться вперед.

п Помощник стоит перед ним, проводит руки ему под мышками и поддерживает под ягодицы.

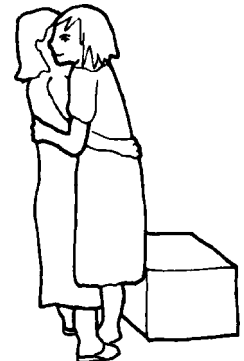
п Колени и стопы помощника должны находиться по сторонам от коленей и стоп человека, которого вы обучаете.

п Человек должен обхватить помощника руками за шею и плечи.

п Помощник поднимает человека до положения стоя.

п Когда человек стоит, помощник может поддерживать его, если это необходимо.

п Этим же способом (человек опирается на помощника) учите его садиться обратно на стул.



Как учить человека вставать из положения сидя на полу

Первый способ

п Человек, которого вы обучаете, возможно, сможет встать из положения сидя на полу, придерживаясь за стенку. Учите человека опираться руками о стену, когда он встает.

п Человек может быть не в состоянии встать, придерживаясь за стену, но, возможно, он способен сделать это, держась за деревянные перекладины, прикрепленные к стене, и подтягиваясь вверх.

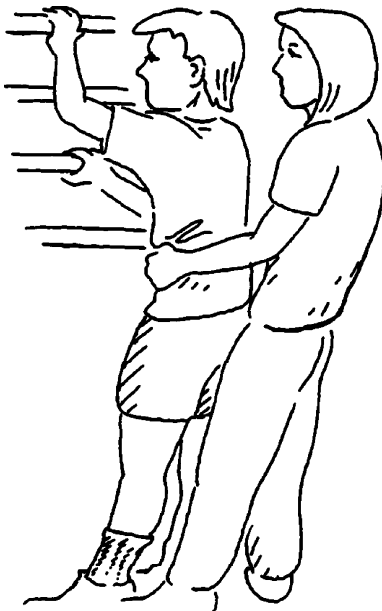
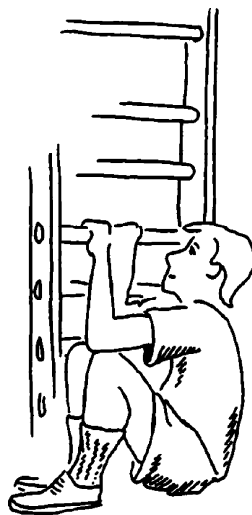
п Прикрепите к стене три прочные деревянные перекладины. Самая нижняя из них должна находиться на уровне лица человека, которого вы обучаете.

п Человек должен сесть лицом к стене. Он кладет руки на самую нижнюю перекладину и начинает подтягиваться вверх, пытаясь встать.

п Когда человек поднимается, он цепляется руками за перекладины и встает.

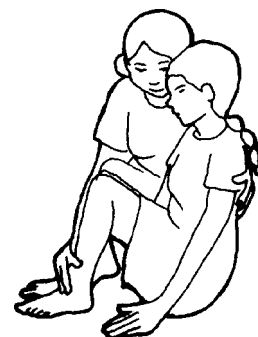
п Если это необходимо, помогайте человеку подтягиваться, чтобы встать. Однако просите его, насколько это возможно, обходиться без посторонней помощи. Повторите это много-много раз. Помогите человеку с каждым разом все меньше и меньше, до тех пор пока он не сможет обходиться без вашей помощи.

п Учите человека вновь садиться из положения стоя, также держась за стенку или за перекладины, перебирая их сверху вниз, до тех пор пока он не сядет на пол.



Второй способ

п Человек сидит с согнутыми коленями.



п Два помощника встают с двух сторон от человека, наклоняются к нему, согнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, при этом одну ногу они ставят за спиной человека, а другую — сбоку от него.



п Каждый помощник поддерживает человека, обхватив его одной рукой за спину сзади. Другой рукой помощники поддерживают ему руки под согнутые локти, предплечья и кисти.

п Помощники встают, поднимая человека вперед и вверх до положения стоя.

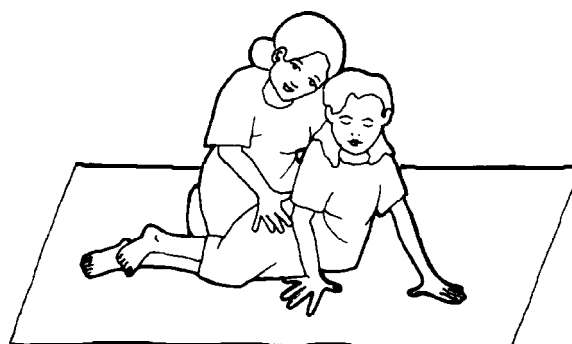
п Когда человек стоит, помощники могут поддерживать его.



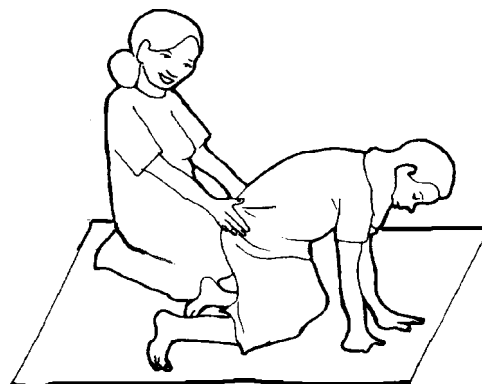
п Учите человека садиться из положения стоя этим же способом, при поддержке двух помощников.

Третий способ

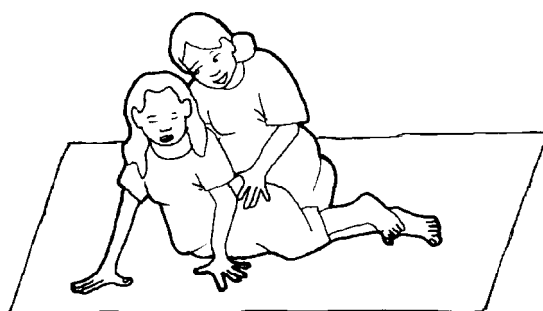
п Человек сидит на бедре так, как показано на рисунке, — согнув ноги в коленях и опираясь на руки. Положите руки ему на бедра.



п Помогите ему встать на четвереньки, поддерживая его за бедра.

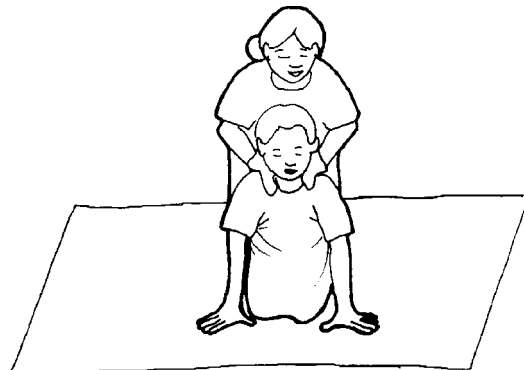


п Затем помогите ему снова сесть, опускаясь на другое бедро.



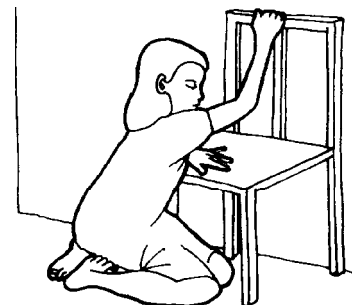
п Затем помогите человеку встать на четвереньки уже из этого положения.

п Помогайте человеку повторять эти упражнения в обе стороны много раз.



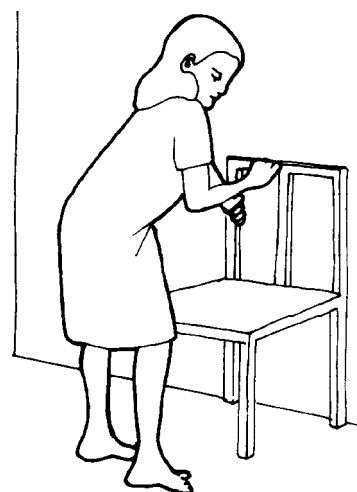
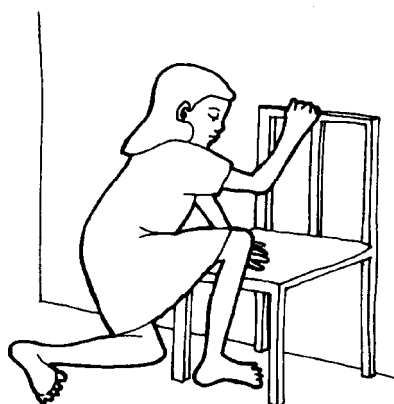
п Человек может встать из положения на четвереньках способом, описанным ниже.

п Он может использовать стул или любую другую опору, чтобы подняться с четверенек в положение стоя на коленях. Поставьте стул к стене так, чтобы он не двигался.



п Затем человек может, опираясь на стул, встать из положения стоя на коленях.

п Учите человека садиться, проделывая все это в обратном порядке. Сначала он держится за стул и опускается на колени; затем помогите ему сесть на пол.



Четвертый способ

п Человек сидит, согнув колени и скрестив руки на груди.

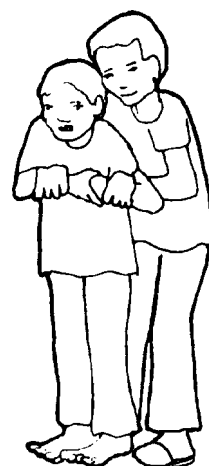
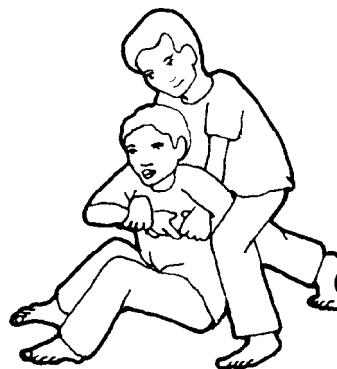
п Помощник встает сзади и чуть сбоку от него, поставив одну ногу перед другой.

п Помощник сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняется вперед, просовывает руки под мышками человека, которого вы обучаете, и берет его за запястья.

п Помощник встает, поднимая человека вперед и вверх до положения стоя.

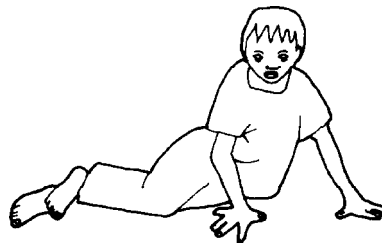
п Когда человек стоит, помощник может при необходимости поддержать его сзади.

п Учите человека снова садиться на пол с поддержкой таким же способом.

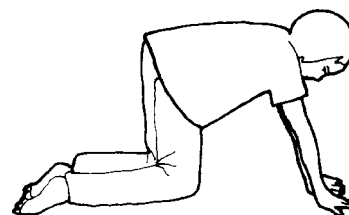


Пятый способ

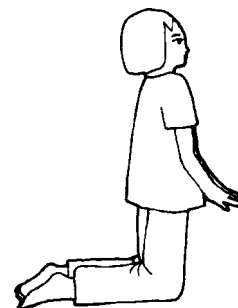
п Человек сидит на бедре так, как показано на рисунке, — согнув ноги в коленях и опираясь на руки.



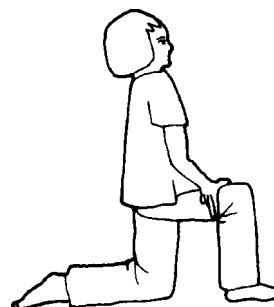
п Человек переносит вес на руки и переходит в положение стоя на четвереньках.



п Затем он встает на колени.



п После этого человек поднимает ногу, выводит ее вперед, ставит ее перед собой на пол, опираясь на другое колено.



п Затем он переносит вес тела вперед, на стопу, которая стоит на полу, и встает.

п Учите человека садиться, проделывая все это в обратном порядке. Вначале он должен встать на колени, потом на четвереньки и затем сесть на пол.

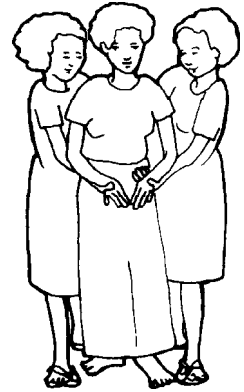


Как учить человека сохранять положение стоя

Если человек не может сохранять положение стоя без посторонней помощи, учите его делать это одним из описанных ниже способов.

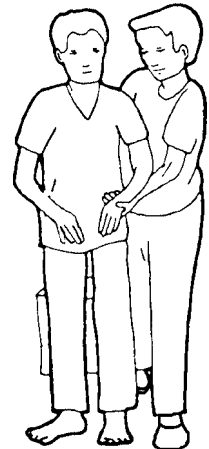
Первый способ

п Человек стоит, его поддерживают два помощника. Каждый из них придерживает человека, которого вы обучаете, обхватив его рукой за спину сзади. Другой рукой поддерживает его согнутые в локтевых суставах руки под предплечья.



Второй способ

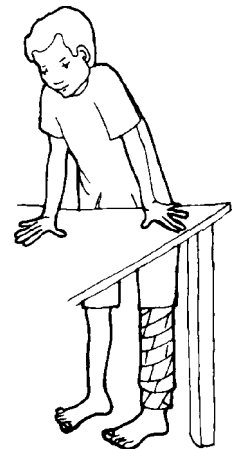
п Человек, которого вы обучаете, стоит, его поддерживает один помощник. Помощник держит человека, обхватив его рукой за спину сзади. Другой рукой он поддерживает его согнутую в локтевом суставе руку под предплечье.



Третий способ

п Человек стоит, опираясь о стену или стол. Учите его наклоняться вперед и переносить вес тела на опору.

п Если у человека из-за слабости мышц сгибается колено, когда он стоит, сделайте для него шину, чтобы удерживать колено в правильном положении. Учите человека надевать эту шину на колено, чтобы оно не сгибалось, когда он встает. Если у человека подгибаются оба колена, то сделайте две такие шины. Спросите у вашего Координатора, как можно сделать такие шины.



п Человек должен каждый день в течение некоторого времени тренироваться удерживать положение стоя одним из описанных способов. Если он не привык стоять, то, возможно, он сможет находиться в положении стоя только очень короткое время.

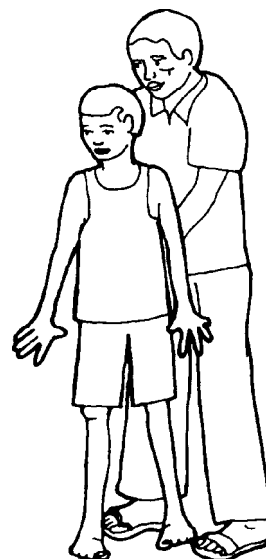
Понемногу увеличивайте время, в течение которого такой человек находится в вертикальном положении.

Когда человек сможет какое-то время сохранять положение стоя одним из этих способов, начинайте постепенно уменьшать вашу поддержку. Пусть человек, которого вы обучаете, пытается меньше опираться о стену или стол. Или попросите помощников помогать ему все меньше и меньше.

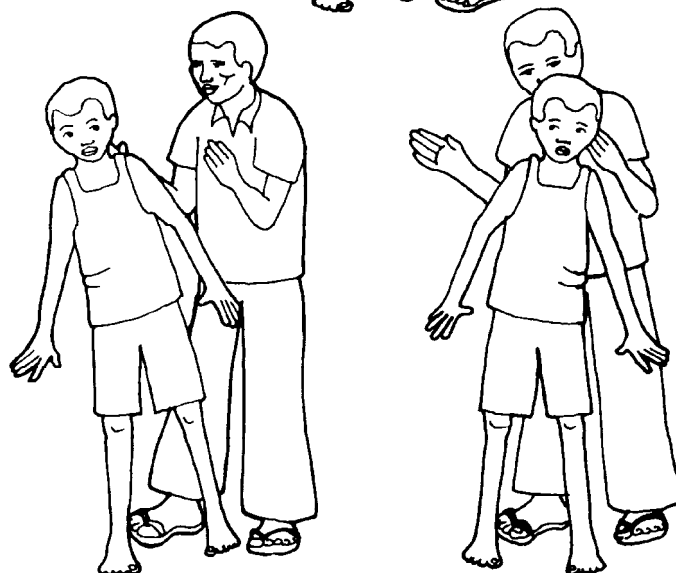
Продолжайте обучать человека удерживать положение стоя этим способом, до тех пор пока он не сможет делать это без посторонней помощи.

Что можно делать человеку, когда он стоит

п Давайте человеку, которого вы обучаете, возможность стоять без поддержки.

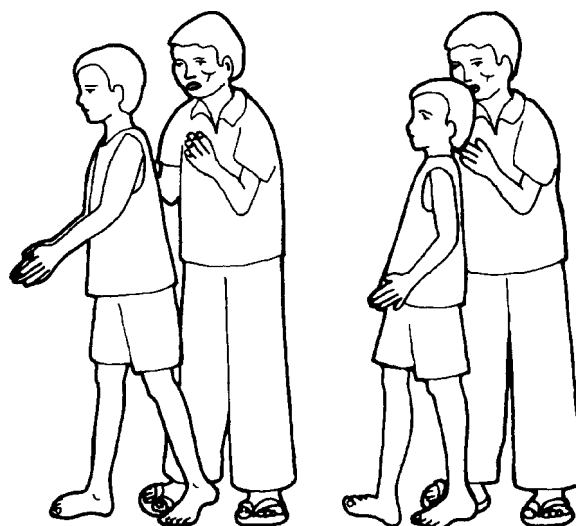


п Если он сможет сделать это, попросите его наклонять тело из стороны в сторону, перенося вес с одной ноги на другую.



п Затем попросите его поставить одну ногу перед другой и переносить вес тела поочередно с одной ноги на другую.

п После этого попросите человека выставить другую ногу вперед и повторить это упражнение.

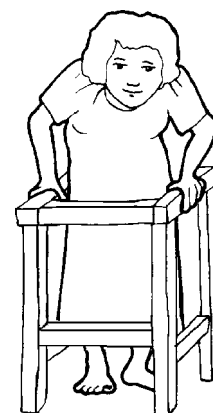


п Попросите человека, которого вы обучаете, повторять это каждый день, до тех пор пока он не сможет без труда оставаться в положении стоя.

п После того как человек научится стоять с поддержкой или без нее, он, может быть, сумеет начать ходить.

Вы можете начать учить человека передвигаться, как только он сможет стоять, даже если для этого ему необходима поддержка.

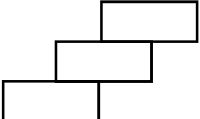
Поговорите об этом с вашим Координатором. Если человеку, которого вы обучаете, нужно учиться передвигаться, ваш Координатор даст вам специальный тренировочный пакет, который вы сможете использовать для обучения.



Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на вопрос, приведенный ниже.

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем пометьте один из прямоугольников рядом с вопросом. Пометьте прямоугольник напротив «Самостоятельно», если человек, которого вы обучаете, может встать из положения сидя без посторонней помощи и может стоять без поддержки. Пометьте прямоугольник напротив «С помощью», если человек, которого вы обучаете, нуждается в помощи, для того чтобы перейти из положения сидя в положение стоя, или если ему требуется посторонняя помощь, когда он стоит. Пометьте прямоугольник напротив «Нет», если человек совсем не может встать из положения сидя и не может оставаться в положении стоя.

Стоит? (включая переход из положения сидя в положение стоя)	Самостоятельно С некоторой помощью Совсем нет	
---	---	---

Если вы ответили «Самостоятельно», это значит, что и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вы можете перестать использовать этот пакет.

Если же вы ответили «С помощью» или «Нет», значит, тому есть одна из причин, перечисленных в таблице. Просмотрите этот список, чтобы определить возможную причину и то, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. У человека возникает боль во время этих упражнений.	Обсудите это с вашим Координатором. Пока прекратите использование данного пакета.
2. Вы не обучали человека достаточно долго.	Продолжайте обучение. Если у вас не будет никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
3. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте данный пакет. Если вы что-то не поняли в инструкциях, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет выполнять данный вид деятельности. После этого прекратите использование пакета.
4. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющихся у него нарушений.	Человек, которого вы обучаете, будет нуждаться в помощи при выполнении этих видов деятельности. Обсудите с вашим Координатором, следует ли вам прекратить использовать этот пакет.

Если вы продолжаете использовать этот пакет, делайте это в течение еще некоторого времени. Затем снова ответьте на вопрос, чтобы определить, достиг ли человек, которого вы обучаете, каких-нибудь успехов.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.