



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

15

Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать человека,
страдающего болями в спине
и суставах, выполнять
повседневные дела

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать человека с двигательными нарушениями выполнять повседневные дела, меньше страдая от болей. В пакет включена информация о том, что нужно делать при болях и отеках, а также как облегчить для такого человека выполнение домашних дел. Кроме этого в пакет включены некоторые специальные упражнения для человека, которого вы обучаете.

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

15. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как обучать человека, страдающего болями в спине и суставах, выполнять повседневные дела

п Человек, которого вы обучаете, испытывает боль, когда он делает что-то по дому. Если человек чувствует боль только в суставах и спине, вы, возможно, сможете помочь такому человеку, и он будет меньше страдать. Чтобы сделать это, следуйте инструкциям, которые приведены в этом пакете.

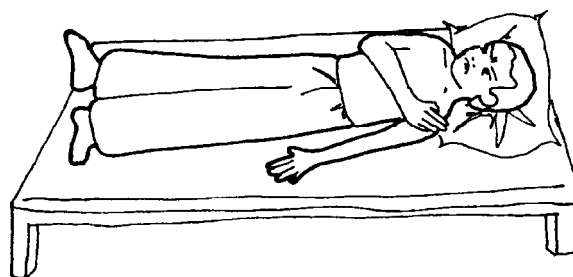
п Этот пакет нельзя использовать, если у человека, которого вы обучаете, лихорадка или очень сильные боли в суставах и спине.



Что можно сделать при болезненности и припухлости суставов

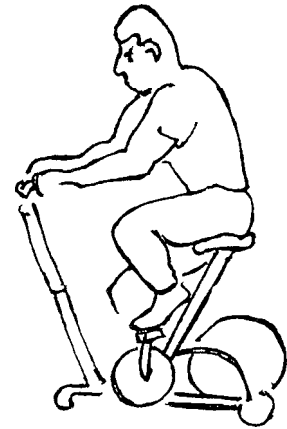
п Если человек, которого вы обучаете, из-за боли не может спать по ночам, сообщите об этом вашему Координатору.

п Человек, возможно, не страдает от таких сильных болей, из-за которых ему не заснуть ночью, но боли все же не дают ему возможности работать. В этом случае попросите такого человека не работать в течение одного-двух дней. Если после такого отдыха он по-прежнему не сможет работать из-за болей, сообщите об этом вашему Координатору.



п Возможно также, что у человека не очень сильные боли, они не мешают ему спать и выполнять работу по дому. В этом случае человек, которого вы обучаете, сможет выполнять те виды деятельности и упражнения, которые приведены в этом пакете.

п Если во время выполнения какого-нибудь вида деятельности или упражнения у человека усиливаются боли, попросите его на несколько дней прекратить делать то, что вызывает боль. После такого перерыва человек, которого вы обучаете, снова должен попробовать выполнять эту деятельность или упражнение. Если опять возникают боли, попросите его полностью отказаться от данного вида деятельности.



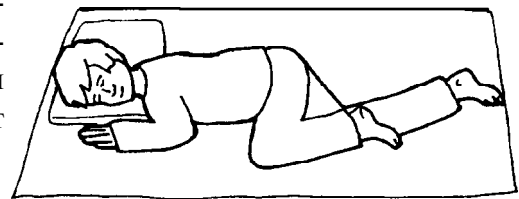
п Всякий раз, когда человек, которого вы обучаете, начинает делать это упражнение или выполняет этот вид деятельности, просите его делать это в медленном темпе. Пусть диапазон движений будет настолько велик, насколько это возможно, но движения не должны вызывать боль.

п Вначале после выполнения какого-либо упражнения у человека может появиться припухлость на руках или ногах. Если это так, то он должен продолжать выполнять данное упражнение в течение некоторого времени. Но, если конечности продолжают опухать, попросите человека прекратить делать упражнение, которое вызвало припухлость, и обратитесь к врачу.

Советы для людей, которые страдают болями в спине

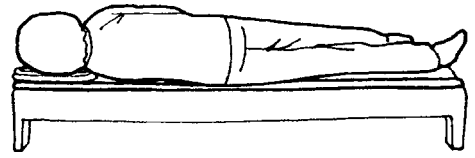
Как можно облегчить выполнение различных видов деятельности

п Возможно, что человек, которого вы обучаете, страдает от болей в спине ночью. В этом случае помогите ему выбрать для сна такое положение, в котором он не будет испытывать никаких болей. Или найдите такое положение, в котором спина будет болеть меньше всего.

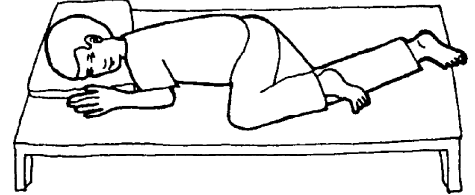


п Человек, которого вы обучаете, возможно, испытывает наиболее сильные боли, когда он спит на спине или на животе. Если это так, то попросите его спать на боку. Он должен лечь на бок, согнув ноги в коленных и тазобедренных суставах.

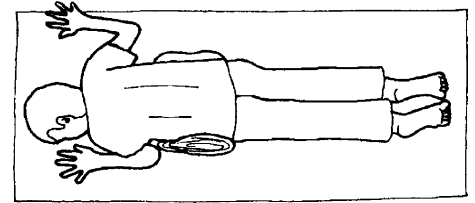
п Часто люди меньше всего страдают от болей, если они спят на твердой поверхности. Попросите человека, которого вы обучаете, спать на полу или положить на кровать широкую доску. Если он пользуется матрасом, то пусть положит доску под матрас.



п Человек не должен оставаться в одном и том же положении в течение длительного времени. Например, если он ложится спать, то время от времени он должен переворачиваться с боку на бок.

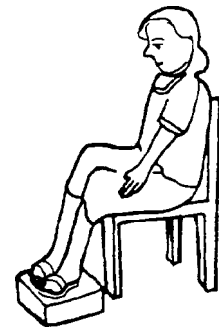


п Он может уменьшить боль в спине, если ляжет на живот, подложив под него подушку.

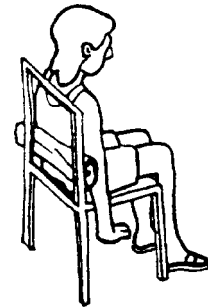


п Если у человека, которого вы обучаете, боль возникает в положении сидя, помогите ему найти новое положение, при котором боль будет менее выражена.

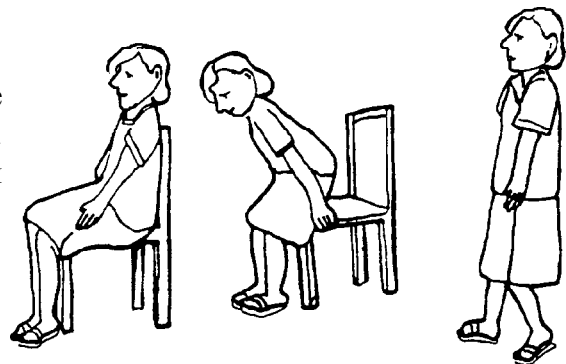
Например, посоветуйте ему, чтобы он попробовал сидеть в таком положении, чтобы колени располагались чуть выше бедер. Для этого человек может поставить ноги на маленький стул, так чтобы колени оказались выше бедер.



п Человек, которого вы обучаете, возможно, будет меньше страдать от болей, когда он сидит, поставив ноги на пол и подложив небольшую подушку под поясницу.



п Человек не должен сидеть в одном и том же положении в течение слишком долгого времени. Скажите ему, чтобы он время от времени вставал и понемногу ходил.



п Человеку, которого вы обучаете, вероятно, придется нагибаться при выполнении домашних дел. Научите его нагибаться следующим образом:

Сначала согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, чтобы присесть на корточки.

Затем вытянуть руки вперед по направлению к полу.



п Чтобы избежать травмы спины, человек не должен поднимать тяжелые предметы.

Когда человеку, которого вы обучаете, нужно поднять что-то с земли, учите его делать это следующим образом:



Нужно встать рядом с этим предметом и согнуть колени. Затем следует прижать предмет к своему телу и затем встать.

Например, чтобы поднять ребенка, человек должен вначале встать рядом с ребенком.



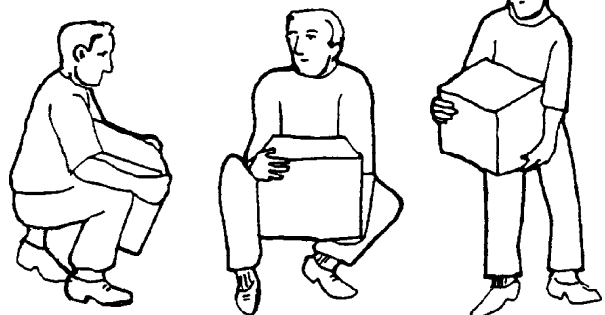
Затем согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Ребенок и человек, который его поднимает, обнимают друг друга.

После этого, прижимая к себе ребенка, человек встает, выпрямляя ноги в коленных и тазобедренных суставах.



п Человек, которого вы обучаете, должен точно также поднимать и другие предметы. Он должен согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и обхватить руками предмет, который нужно поднять. После этого, прижимая предмет к телу, он встает, выпрямляя ноги.



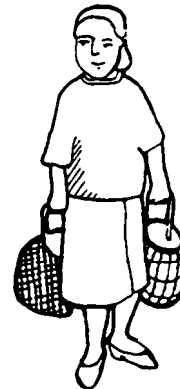
п Для переноски таких тяжелых вещей, как ведра с водой, человек должен использовать коромысло.



п Если нужно перенести какой-либо предмет на спине, человек должен положить его повыше, на верхнюю часть спины. Учите человека не нагибаться при этом вперед слишком сильно.



п Если человеку, которого вы обучаете, необходимо перенести какой-либо предмет в руках, он должен держать его как можно ближе к телу.

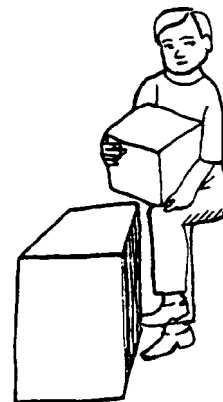


п Если человеку нужно снять предмет с высокой полки или положить его обратно на полку, учите его делать это следующим образом:

Вначале он должен встать как можно ближе к полке. Затем ему нужно вытянуть руки вверх и достать с полки необходимый предмет.



п Если человеку, которого вы обучаете, необходимо снять с низкой полки или положить на нее какой-либо большой предмет, он должен поддерживать предмет коленом, когда он ставит его на полку или снимает с полки.

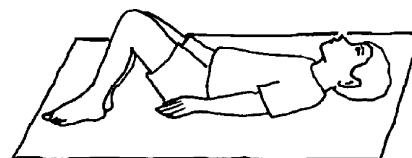


Упражнения

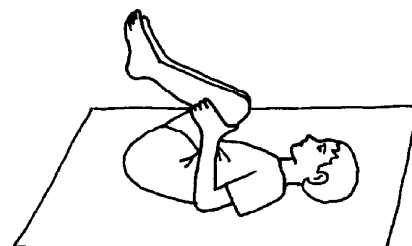
Человек может выполнять следующие упражнения, если они не вызывают боль.

Упражнение 1

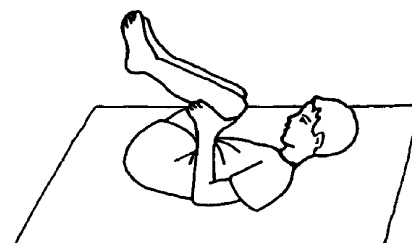
п Человек лежит на спине на земле или на кровати, согнув ноги в коленях.



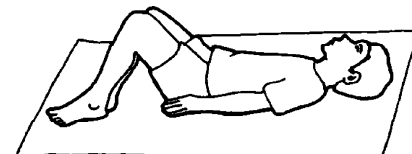
п Затем он поднимает колени вверх и держит ноги руками.



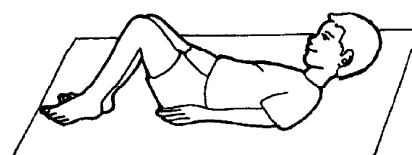
п После этого человек поднимает голову и сгибает ее к коленям. Он удерживает такое положение до тех пор, пока не сосчитает до шести.



п Потом он опускает голову, а затем ноги.



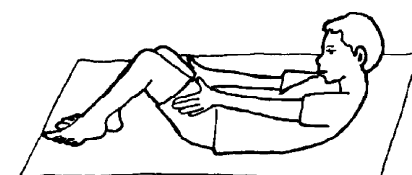
п Если это упражнение слишком трудное для человека, которого вы обучаете, он может не поднимать ноги, а приподнимать только голову.



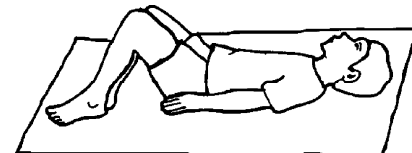
п Это упражнение следует повторить 10 раз.

Упражнение 2

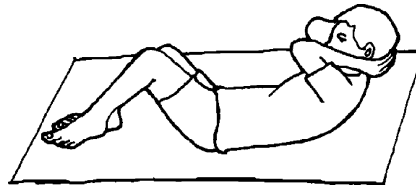
п Человек поднимает голову и плечи и тянется руками к коленям. Он удерживает такое положение до тех пор, пока не сосчитает до шести.



п После этого человек медленно опускается на пол, удерживая колени согнутыми.



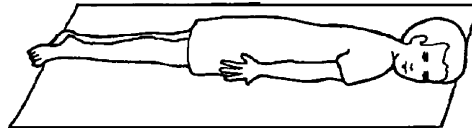
п Если человек может легко выполнить это упражнение, попросите его положить руки за голову и приподнять голову и плечи.



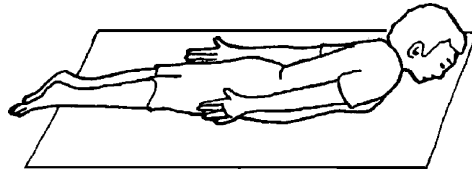
п Вначале это упражнение следует повторить 5 раз. Каждый день количество повторений можно увеличивать, до тех пор пока общее их число не достигнет 10.

Упражнение 3

п Человек лежит на животе на полу или на кровати.



п Затем он поднимает голову и плечи, отрывая их от пола. Он остается в таком положении до тех пор, пока не досчитает до 6.

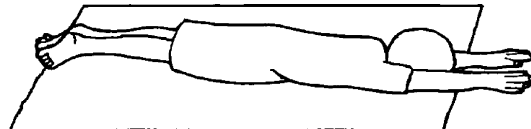


п После этого человек опускает голову и плечи на пол.

п Это упражнение следует повторить 10 раз.

Если человек, которого вы обучаете, легко выполняет это упражнение, научите его следующему упражнению.

п Руки нужно вытянуть вперед над головой.



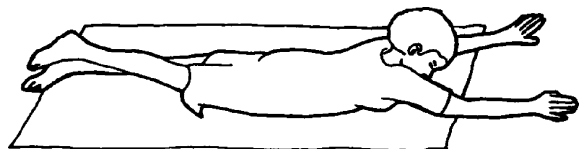
п Затем человек должен приподнять голову, руку и ногу с противоположной стороны тела. В таком положении он должен оставаться до тех пор, пока не досчитает до 6.



п Далее голову, руку и ногу следует медленно опустить на землю.

п Затем это упражнение повторяется для другой руки и другой ноги.

п Это упражнение следует выполнить 5 раз. Каждый день человек, которого вы обучаете, может постепенно увеличивать количество повторений, доведя их общее число до 10.



Советы для людей, которые страдают болями в конечностях

Как можно облегчить выполнение различных видов деятельности

п Для того чтобы поднимать предметы, человек, которого вы обучаете, должен использовать обе руки вместе.



п Когда человек делает руками какую-либо работу, он должен держать руки близко к туловищу.



п Чтобы такому человеку было легче выполнять работу, все ручные инструменты должны быть с толстыми ручками.



Вы можете использовать деревянные палочки, бруски или небольшой кусок резинового шланга, чтобы сделать рукоятки толще.

п Длинные рукоятки инструментов, которые используют для домашней работы, облегчают ее выполнение. Вы можете сделать рукоятку из дерева и удлинить рукоятки у щеток, водяных насосов и т. д.



п Человеку, которого вы обучаете, нужно будет выполнять специальные упражнения для рук и ног. Обратитесь к вашему Координатору за соответствующим пакетом.

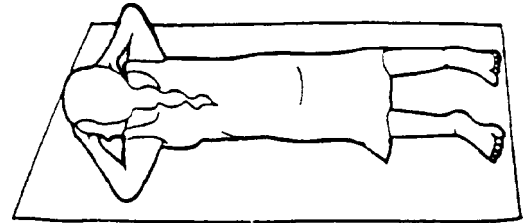
Советы для людей, которые страдают болями в тазобедренных суставах, коленях и стопах

Как можно облегчить выполнение различных видов деятельности

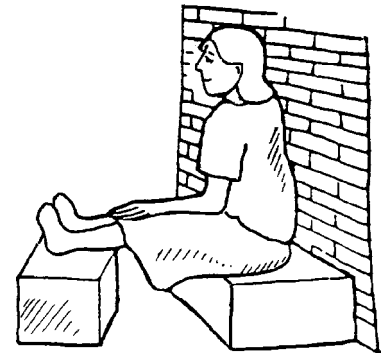
п Если у человека, которого вы обучаете, избыточный вес, он должен сбросить вес и похудеть. Этого можно добиться, уменьшив количество еды или изменив состав питания. Человек должен есть больше зеленых листовых овощей, других овощей и фруктов, поменьше риса, картофеля, хлеба, жирной пищи.



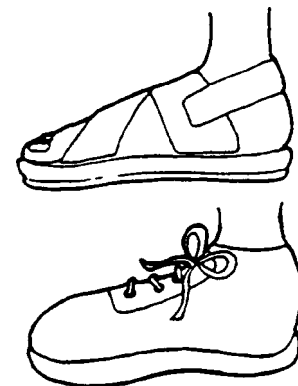
п Каждый день такой человек должен лежать на животе в течение некоторого времени так, чтобы ноги были полностью выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Он может даже спать в этом положении.



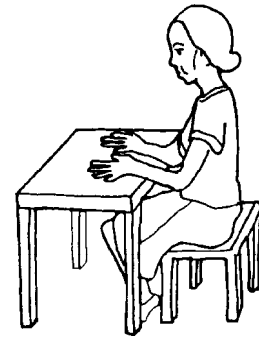
п Если человек страдает от болей в тазобедренных, коленных суставах и стопах, ему не стоит ходить на слишком длинные расстояния без отдыха. Время от времени он должен останавливаться и делать короткие передышки. Чтобы ноги отдохнули, он может положить их повыше.



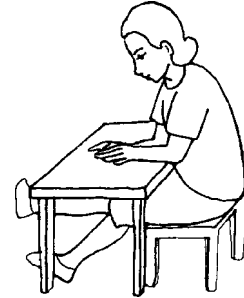
п Если человек, которого вы обучаете, носит обувь, она должна быть удобной и обеспечивать стопе хорошую опору.



п Человек не должен оставаться слишком долгое время в положении стоя. Всякий раз во время работы, когда это возможно, он должен сесть и работать сидя.



п Человек, которого вы обучаете, не должен сидеть слишком долгое время в одной и той же позе. Он должен сменить позу до того, как возникнут или усилятся боли. Это можно сделать, ненадолго встав, затем опять можно сесть.



Учите такого человека выпрямлять и затем сгибать ноги в коленях, когда он сидит. Одновременно он может сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе.

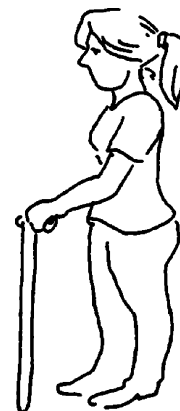


п Если человек чувствует боль, когда садится на корточки, он может сесть на стул или табурет, вместо того чтобы сидеть на корточках.



Если человек, которого вы обучаете, не может присесть на корточки, сделайте для него накладное сиденье на унитаз или сделайте сиденье в туалете такой высоты, чтобы ему было удобно садиться. Также вы можете использовать стул с отверстием.

п Если у человека возникает боль в одном тазобедренном суставе, колене или стопе, ему может стать лучше, если он будет пользоваться палкой при ходьбе. Палку или трость нужно держать в руке с противоположной стороны от больного сустава.



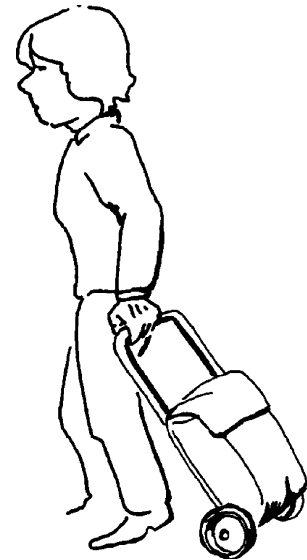
п Когда у человека болят обе ноги, ему может стать легче, если он будет ходить с двумя палками.



п Часть веса человека будет приходиться на эти палки или трости, а нагрузка на бедра, колени и стопы уменьшится, и боль может уменьшиться.

п У вашего Координатора есть пакет о том, как самим изготовить такие трости и палки и научить ими пользоваться людей с двигательными нарушениями. Если человеку, которого вы обучаете, нужны трости или палки, спросите у своего Координатора этот пакет.

п Человек, которого вы обучаете, не должен переносить тяжелые предметы в руках, на голове или на плечах.



Если ему нужно это сделать, научите его использовать для этого тележку.

п Вместо тележки для перевозки тяжелых предметов такой человек может использовать тачку.



п При пользовании тачкой или тележкой боли в суставах будут меньше, если держать руки близко к телу.

п Человеку, которого вы обучаете, нужно будет выполнять специальные упражнения для тазобедренных, коленных суставов и для стоп. Спросите у вашего Координатора соответствующий пакет.

п Когда человек, которого вы обучаете, научится выполнять новый вид деятельности, покажите ему, что вы довольны. Обратите его внимание на то, что он сделал это без посторонней помощи. Так вы будете поощрять его учиться дальше.

Результаты

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

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопрос, отметив одну из клеточек рядом с вопросом. Поставьте клеточку «Очень редко или совсем нет», если человек выполняет все виды деятельности без боли. Поставьте клеточку «Иногда, но он все еще может работать», если у него есть боли, но он все еще может работать. Поставьте клеточку «Ему трудно работать, но не спать», если человек, которого вы обучаете, не может работать, но может спать ночью. Поставьте значок в прямоугольнике рядом с «Боли мешают ему спать», если боли мешают человеку спать ночью.

Есть ли у человека, которого вы обучаете, боли в спине и суставах ?	Очень редко или совсем нет	
	Иногда, но он все еще может работать	
	Ему трудно работать, но не спать	
	Боли мешают ему спать	

Если вы ответили «Очень редко или совсем нет», то и вы, и человек, которого вы обучаете, делали все правильно. Вы можете перестать использовать этот пакет.

Если ваш ответ свидетельствует о том, что человек все еще страдает от болей, значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Посмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для каждого из таких ответов, и посмотрите, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. Вы не занимались с человеком, которого вы обучаете, достаточно длительное время.	Продолжайте обучать человека до тех пор, пока он не сможет выполнять домашние обязанности с меньшими болями. Если еще через некоторое время вы все еще не достигнете никаких результатов, обратитесь за советом к вашему Координатору.
2. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте данный пакет. Если вы думаете, что вы чего-то не поняли, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет выполнять свои домашние обязанности. После этого прекратите использование данного пакета.
3. Вы не сделали всего возможного, чтобы облегчить для этого человека выполнение домашних дел.	Обратите внимание на данный вид деятельности и посмотрите, есть ли в пакете какая-то информация о том, как облегчить ее выполнение для человека, которого вы обучаете. Обсудите эту проблему с вашим Координатором.
4. Человек не может выполнять домашние обязанности так, чтобы боли были небольшими, из-за имеющегося у него нарушения.	Человек, которого вы обучаете, по-прежнему будет нуждаться в помощи каждый раз при выполнении данной деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам прекратить использование этого пакета.

Если вы продолжаете использовать данный пакет, обучайте человека еще некоторое время. Затем вновь ответьте на вопрос, чтобы определить, достигли ли вы какого-нибудь успеха.

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.