



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

16

Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Упражнения для укрепления
слабых конечностей, улучшения
подвижности суставов
и уменьшения боли в руках или
ногах

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам обучать человека со слабыми конечностями, плохой подвижностью суставов и с болями в конечностях выполнять специальные упражнения. Эти упражнения предотвратят ухудшение его состояния. Упражнения могут помочь укрепить мышцы и сделать суставы более подвижными.

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

16. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Упражнения для укрепления слабых конечностей, улучшения подвижности суставов и уменьшения боли в руках или ногах

n У человека, которого вы обучаете, могут быть слабые конечности. Также конечности могут перестать двигаться в суставах, стать напряженными, негнущимися. Кроме этого, у него могут быть боли в руках или ногах.

n Это может произойти по одной из приведенных ниже причин.

Человек был серьезно болен и находился в постели в течение долгого времени. Поэтому он ослабел.

У человека было заболевание или повреждение, которое привело к тому, что мышцы какой-либо части его тела стали слабее. И теперь он должен укрепить мышцы других частей тела.

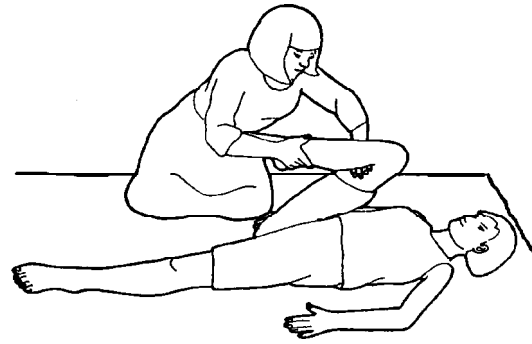


У человека была повреждена рука или нога, и он не мог ею пользоваться в течение длительного времени. Теперь эта рука или нога стала слабой и не гнется.



У человека были боли в одном или в нескольких суставах конечностей. И теперь эти конечности стали слабыми и не гнутся.

п Если у человека, которого вы обучаете, слабые конечности, плохая подвижность суставов и боли в руках или ногах, он, возможно, будет не в состоянии выполнить без вашей помощи некоторые упражнения из этого пакета. Помогайте ему делать эти упражнения. Для этого положите свои руки на руку или ногу человека и помогайте ему двигать этой конечностью. Попросите его, чтобы те части упражнений, которые он способен выполнять без вашей помощи, он выполнял самостоятельно.



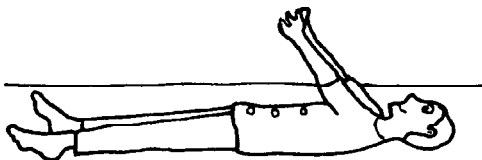
п Если у человека, которого вы обучаете, хотя бы немного окрепли конечности, суставы стали более подвижными или уменьшились боли, — поощряйте его выполнять упражнения без вашей помощи.

п Помогайте ему делать упражнения каждый день. Поощряйте такого человека тренироваться без вашей помощи. Когда он самостоятельно сделает какое-нибудь упражнение, дайте ему понять, что вы довольны.

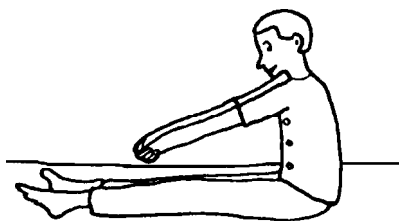
п Если человек, которого вы обучаете, не может выполнить ни одного из приведенных в этом пакете упражнений, обсудите это с Координатором. Попросите у него пакет с информацией о том, как предотвратить тугоподвижность в суставах и деформацию конечностей у такого человека.

Упражнения для рук

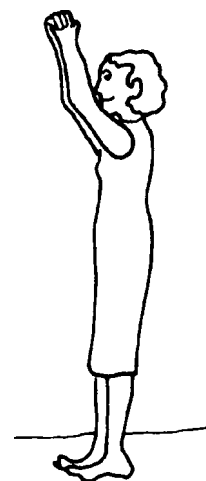
п Прежде чем начать выполнять упражнения для рук, следует выбрать то исходное положение, которое будет наиболее удобным для человека, которого вы обучаете. Определите, какое положение является для него наилучшим. Он может лежать на полу или на кровати, сидеть на полу, в кресле или же стоять. Подберите для человека одно из этих положений, для того чтобы делать упражнения для рук.



п Лежа на полу или на жесткой кровати



п Сидя на полу или в кресле



п Стоя

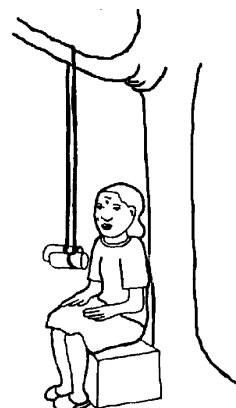
Для человека, у которого значительно снижена подвижность в плечевом суставе, выражена слабость и сильные боли в плече

п Если у человека, которого вы обучаете, значительно снижена подвижность в плечевом суставе, выражена слабость и сильные боли в плече, учите его выполнять следующие упражнения.

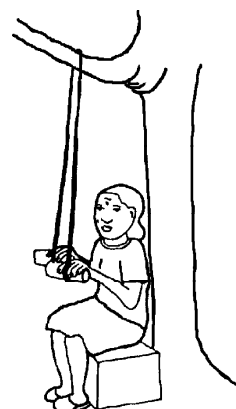
Упражнение 1

п Перекиньте веревку через крепкий сук дерева или, если вы занимаетесь дома, через перекладину в проеме двери.

Попросите человека, которого вы обучаете, сесть на стул под деревом так, чтобы ветка оказалась над ним, а веревка свисала ниже его плеч. Обрежьте веревку на уровне плеч человека. Привяжите деревянные ручки к концам веревки.



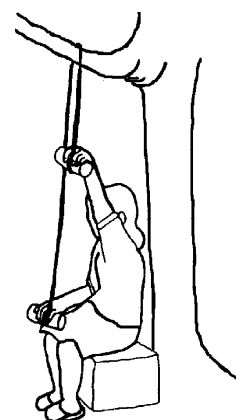
п Человек должен сидеть на стуле под деревом или перекладиной, держа каждую руку за ручку.



п Затем он должен медленно поднимать вверх больную руку, потянув второй рукой веревку вниз.

После того как он поднимет, насколько это возможно, больную руку, нужно медленно ее опустить — при этом вторая рука медленно поднимается.

п Это упражнение следует повторить 10 раз.

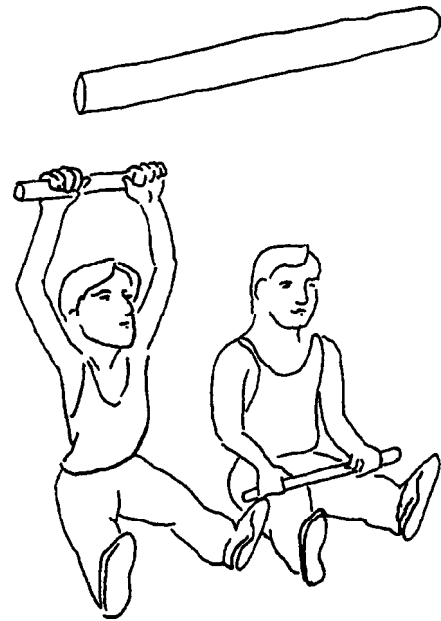


Упражнение 2

п Найдите деревянную палку или сделайте ее сами.

п Человек, которого вы обучаете, должен держать палку двумя руками и поднимать ее над головой. При этом рука, которая действует хорошо, помогает больной руке. Затем нужно опустить палку вниз и снова повторить движение.

п Это упражнение следует повторить 10 раз.

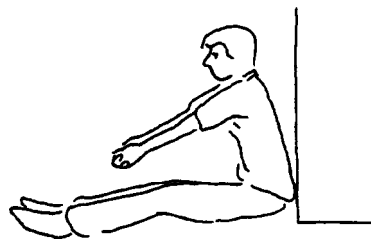


Для человека, у которого снижение подвижности в плечевом суставе, слабость и боли в плече выражены не очень сильно

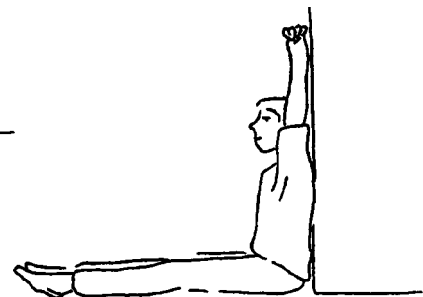
п Если у человека, которого вы обучаете, снижение подвижности в плечевом суставе, слабость и боли в плече выражены не так сильно, как в предыдущем случае, учите его выполнять приведенные ниже упражнения. Их следует выполнять в положении сидя, опираясь спиной о стену.

Упражнение 1

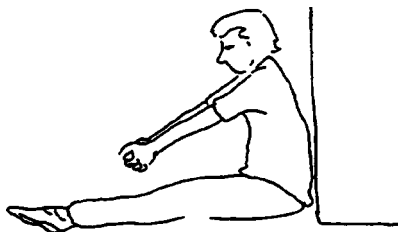
п Нужно сцепить руки вместе и переплести пальцы в замок.



п Затем поднимать руки перед собой и, далее, вверх, так чтобы коснуться ими стены.



п Руки опустить вниз и снова повторить упражнение.



п Это упражнение следует повторить 10 раз.

Упражнение 2

п Сцепить руки вместе и переплести пальцы в замок.



п Затем согнуть руки и поднести их ко рту.



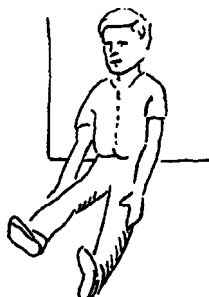
п Выпрямить руки и снова повторить упражнение.

п Это упражнение следует повторить 10 раз.

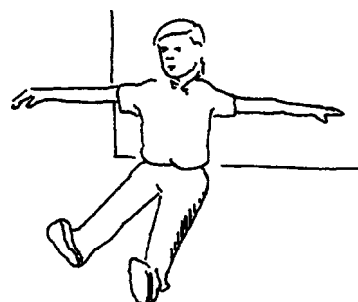


Упражнение 3

п Опустить руки так, чтобы они лежали вдоль туловища.



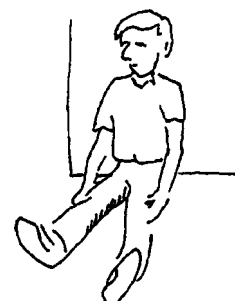
п Поднять руки через стороны вверх над головой.



п Коснуться стены над головой.



п Опустить руки вниз, в исходное положение, и снова повторить упражнение.



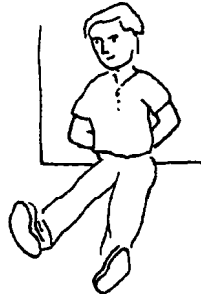
п Это упражнение следует повторить 10 раз.

Упражнение 4

п Опустить руки так, чтобы они лежали вдоль туловища.



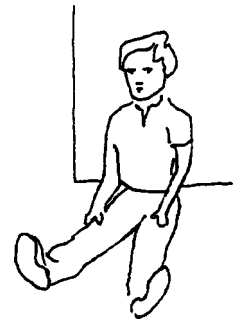
п Поднять руки и положить их на поясницу.



п Поднять руки и положить их на затылок.



п Опустить руки вниз, в исходное положение, и снова повторить упражнение.



п Повторить это упражнение 10 раз.

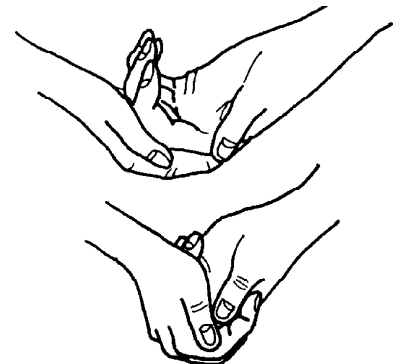
Для человека, у которого значительно снижена подвижность в суставах кистей рук, выражена слабость и сильные боли в руках

п Если у человека, которого вы обучаете, значительно снижена подвижность в суставах кистей рук, выражена слабость и сильные боли в руках, учите его выполнять следующие упражнения.

п Человек сидит, положив расслабленные руки на бедра или на стол перед собой.

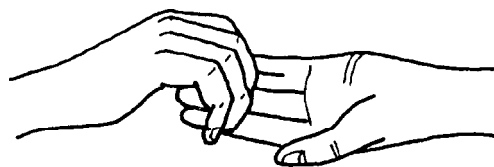


п Затем он должен вложить одну руку в ладонь другой руки (тыльной стороной кисти вниз).



п Ладонью и пальцами той руки, которая находится снизу, нужно сгибать кисть другой руки, при этом будут сгибаться пальцы.

п Затем человек, которого вы обучаете, должен выпрямить пальцы руки, которая лежит сверху, с помощью второй руки.



п Это упражнение следует повторить 10 раз.

п Затем человек должен 10 раз повторить это упражнение, поменяв руки местами.

п Возможно, что человек, которого вы обучаете, будет меньше испытывать боль, если он будет делать это упражнение в теплой воде.

Для человека, у которого снижение подвижности в суставах кистей рук, слабость и боли в руках выражены не очень сильно

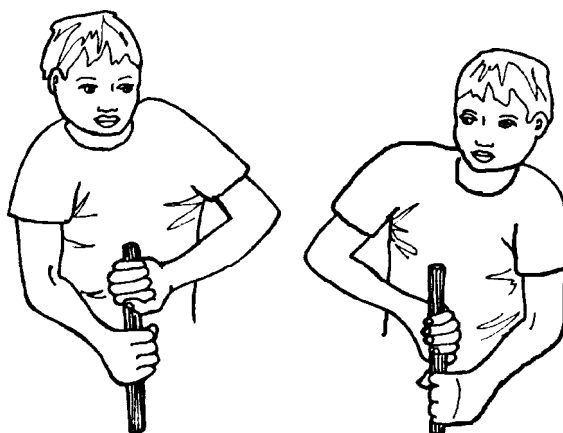
п Если у человека, которого вы обучаете, снижение подвижности в суставах кистей рук, слабость и боли в руках выражены не так сильно, учите его выполнять следующие упражнения.

Упражнение 1

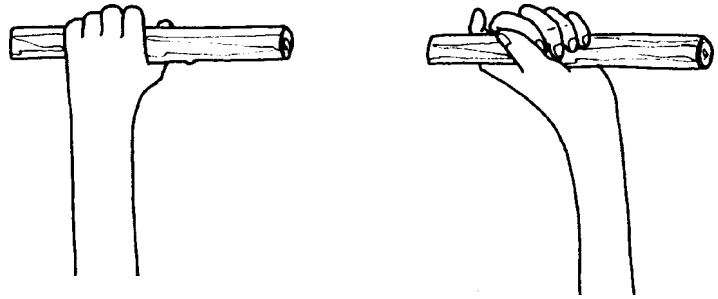
п Для этого упражнения вам понадобится деревянная палка. Вы можете сами сделать ее из дерева.

Человек, которого вы обучаете, может использовать ее для следующих движений:

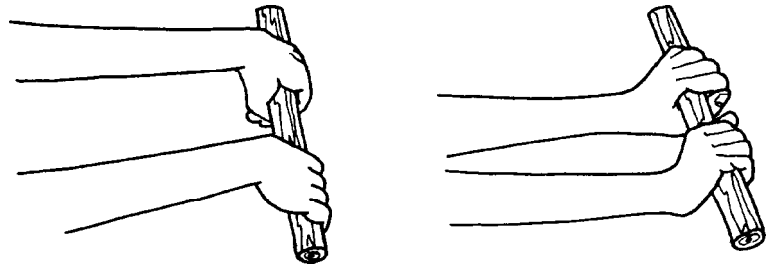
п Переворачивать палку то одним, то другим концом вниз, держа ее двумя руками, как показано на рисунке.



п Держа палку рукой, вращать кистью. Затем повторить упражнение, взяв палку в другую руку.



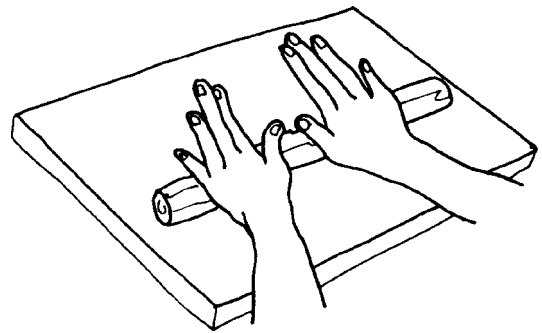
п Держа палку обеими руками, приподнимать ее вверх и опускать, сгибая руки в луче-запястных суставах.



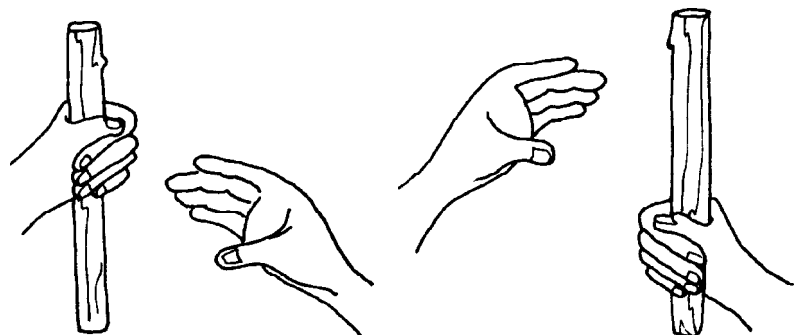
п Держа палку обеими руками, сильно сжимать ее, а затем ослаблять захват.



п Катать палку вперед и назад по доске, как бы раскатывая тесто.



п Перекладывать палку из одной руки в другую. Человек должен делать это как можно быстрее.



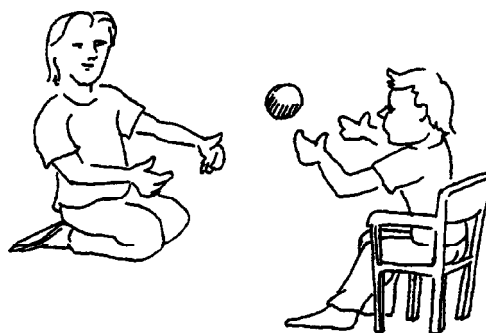
п Каждое упражнение следует повторить 10 раз.

Упражнение 2

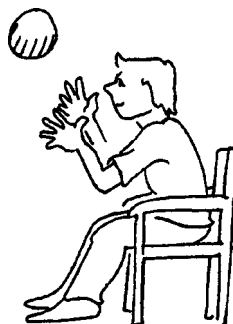
п Для этого упражнения вам потребуется мяч.

Человек, которого вы обучаете, может использовать его для следующих движений:

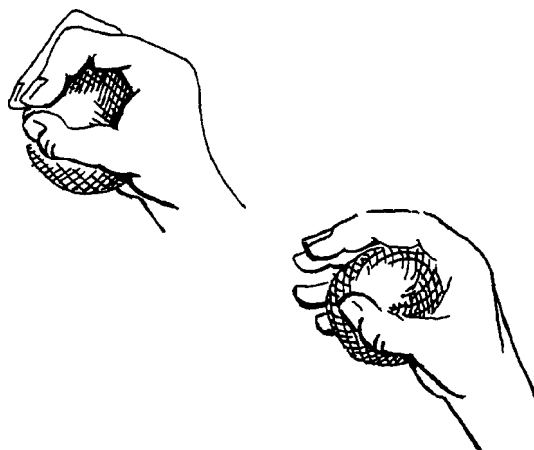
п Вы можете бросать мяч человеку самыми разными способами — так чтобы он летел высоко, низко, прямо, сбоку. Человек должен ловить мяч и точно также бросать его вам обратно.



п Учите человека подбрасывать мяч вверх и ловить его.

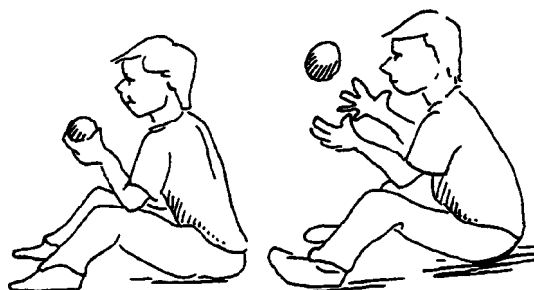


п Каждой рукой по очереди нужно крепко сжимать мяч, затем ослаблять хват и снова сжимать мяч.



п Можно выполнять с мячом другие действия, например, перебрасывать его из руки в руку.

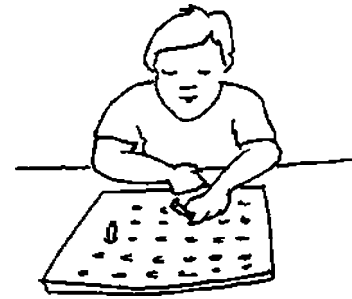
п Каждое упражнение следует повторить 10 раз.



Упражнение 3

п Для этого упражнения вам понадобятся маленькие палочки.

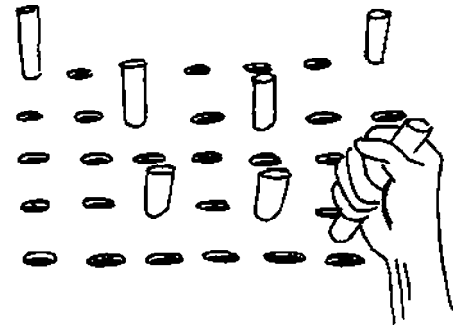
п Человек, которого вы обучаете, должен каждой рукой выполнять следующие упражнения:



п Палочками, делать в земле дырочки. Дырочки должны быть достаточно велики для того, чтобы палочки могли в них стоять вертикально.

п Вставить каждую палочку в отверстие.

п Переставлять палочки из отверстия в отверстие, составлять из них узоры.

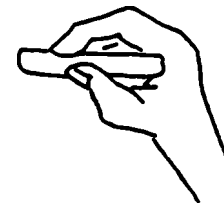
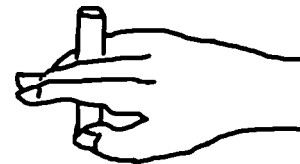


п Использовать следующие способы для того, чтобы доставать палочки:

Удерживая палочку кончиком большого пальца и кончиком одного из остальных пальцев.

Зажав палочку между двумя прямыми пальцами.

Кроме обычных палочек, вы можете использовать для этих упражнений детские игры, в которых нужно вставлять колышки в доску с отверстиями, или иные подобные игры.



Упражнение 4

п Для этого упражнения вам понадобится 40 бобов или фасолин в миске.

п Человек, которого вы обучаете, должен выполнять это упражнение по очереди каждой рукой.



п Попросите его взять фасолину или боб большим и указательными пальцами. Затем пусть он переложит боб в другую руку. Таким способом нужно переложить 10 бобов или фасолин.



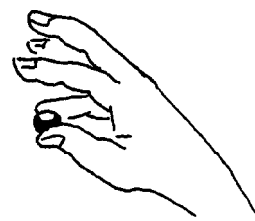
п Затем попросите человека захватывать боб или фасолину большим и средним пальцами одной руки и перекладывать их в другую. Таким способом нужно переложить еще 10 бобов или фасолин.



п После этого попросите человека переложить 10 бобов, используя большой и безымянный пальцы.



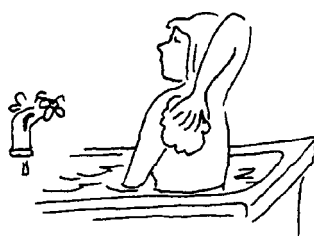
п Наконец, пусть он перекладывает последние 10 бобов или фасолин, используя большой палец и мизинец.



Вместо бобов вы можете использовать зернышки, спички или мелкие камешки.

Упражнение 5

п Учите человека пользоваться обеими руками как можно чаще при выполнении повседневных дел, таких как еда, умывание или одевание.



Упражнения для ног

п Упражнения для ног можно выполнять в разных исходных положениях. Человек, которого вы обучаете, может лежать на полу или на постели, сидеть на полу, в кресле или стоять.

Он может делать эти упражнения утром, лежа в постели. В течение дня он может делать их сидя или стоя.

Для человека, у которого снижена подвижность в тазобедренных и коленных суставах, выражена слабость или боли в бедрах или коленях

п Если у человека, которого вы обучаете, снижена подвижность в тазобедренных и коленных суставах, выражена слабость или боли в бедрах или коленях, учите его выполнять следующие упражнения.

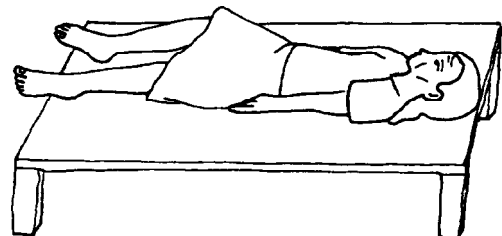
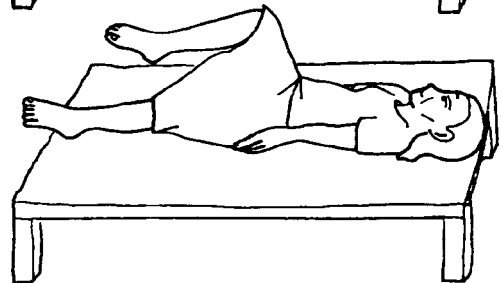
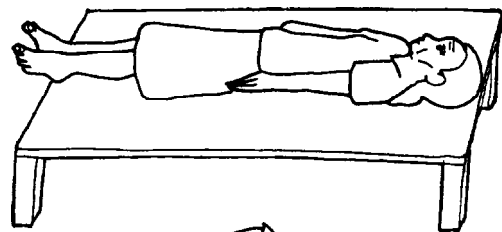
Упражнение 1

п Человек лежит на спине на полу или на кровати с жесткой поверхностью.

п Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, подтянуть колено как можно ближе к груди.

п Медленно разогнуть ногу и положить ее на место.

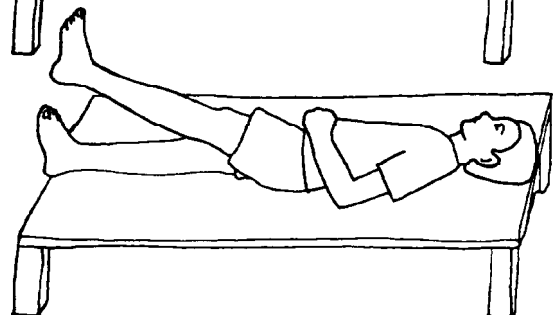
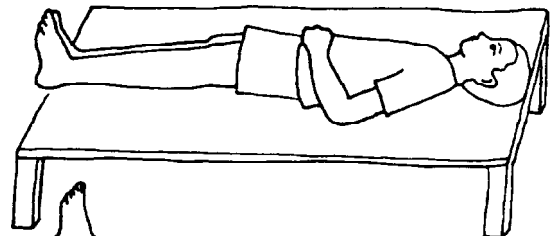
п Это упражнение следует повторить по 10 раз для каждой ноги.



Упражнение 2

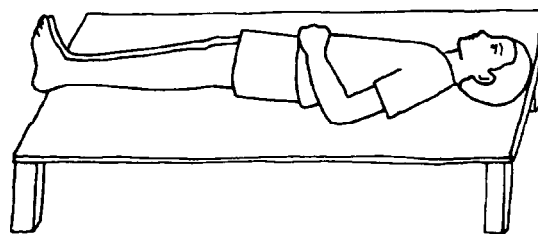
п Человек лежит на спине, ноги прямые.

п Не сгибая ногу в колене, медленно поднять ногу настолько высоко, насколько это возможно.



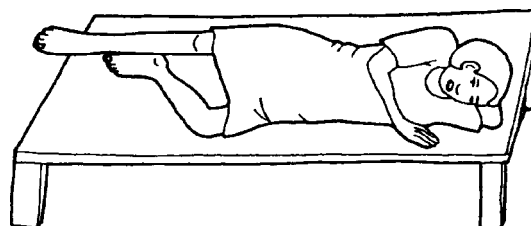
п Медленно опустить ногу на пол или на кровать.

п Это упражнение следует повторить по 10 раз для каждой ноги.

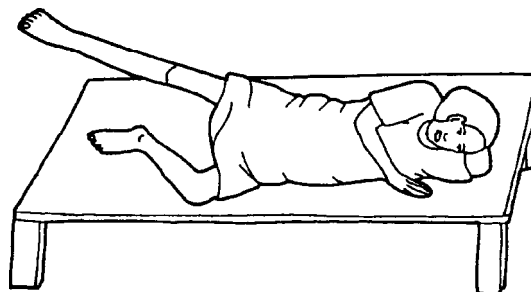


Упражнение 3

п Человек лежит на боку. «Нижняя» нога согнута, вторая нога прямая.

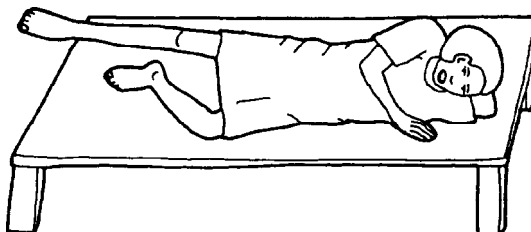


п Поднять «верхнюю» ногу как можно выше.



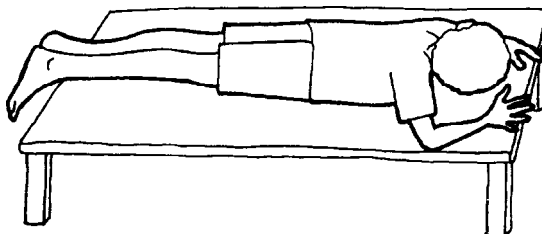
п Медленно опустить ее.

п Это упражнение следует повторить по 10 раз, лежа поочередно на каждом боку.

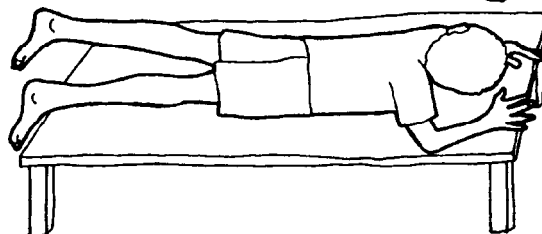


Упражнение 4

п Человек лежит на животе, ноги выпрямлены в коленных суставах.

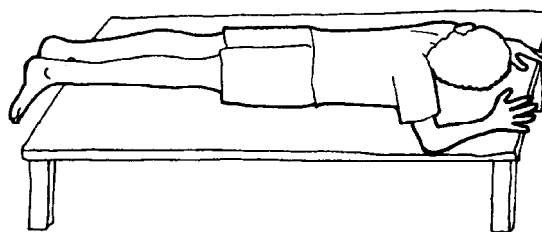


п Приподнять ногу вверх, не сгибая колено.



п Медленно опустить ногу на пол или на кровать.

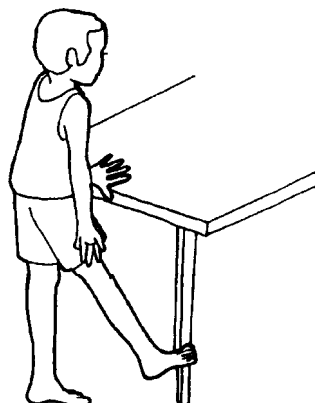
п Это упражнение следует повторить 10 раз для каждой ноги.



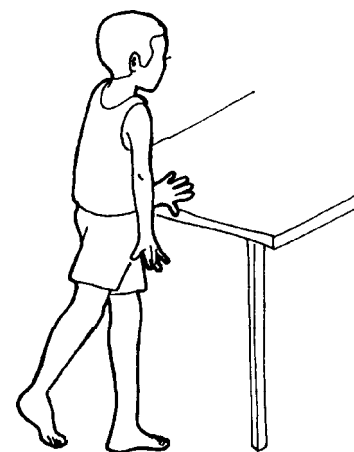
Упражнение 5

п Учите человека делать следующие упражнения в течение дня:

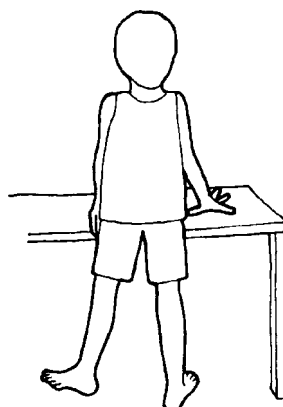
п Стоять, держась за кресло, стол или стену.



п Затем 10 раз покачать ногой вперед-назад. При этом должна двигаться только нога! Туловище не должно наклоняться или отклоняться назад!



п Затем 10 раз поднять ногу в сторону и опустить ее. При этом не нужно наклонять туловище в сторону!



п Эти же упражнения повторить для второй ноги.

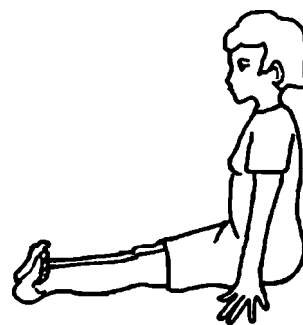
Для человека, у которого снижена подвижность в суставах стоп, выражена слабость и боли ног

п Если у человека, которого вы обучаете, снижена подвижность в суставах стоп, выражена слабость и боли ног, учите его выполнять следующие упражнения.

Упражнение 1

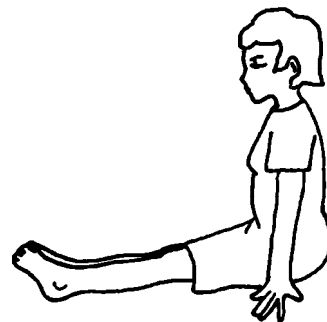
п Человек сидит с прямыми ногами.

п Как можно сильнее согнуть стопы на себя, удерживая колени прямыми.



п Затем как можно сильнее согнуть стопы в противоположном направлении (вытянуть носки).

п Повторить упражнение 10 раз.

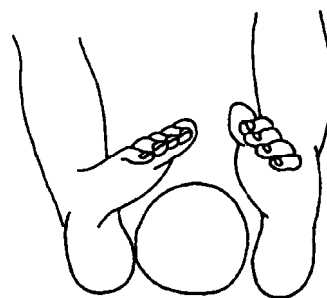


Упражнение 2

п Человек сидит с прямыми ногами.

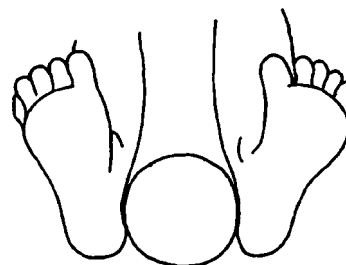
п Повернуть стопы внутрь, подошвами друг к другу.

п Обхватить стопами мяч.



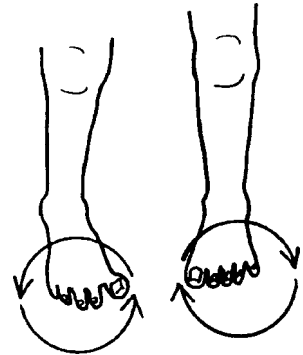
п Затем развернуть стопы наружу.

п Повторить упражнение 10 раз.



Упражнение 3

- п Человек сидит с прямыми ногами. Стопы вместе.
- п Вращать стопами по кругу.
- п Человек описывает стопами полный круг, двигая ими в сторону, вверх, в другую сторону и вниз.
- п Это упражнение нужно повторить 20 раз.



Результаты

ДА

НЕТ

1. Если у человека, которого вы обучаете, слабые конечности, плохая подвижность в суставах или боли в руках или ногах, делает ли он упражнения каждый день?

2. Если он выполняет упражнения, улучшается ли его состояние (уменьшается ли слабость, улучшается подвижность и уменьшается боль)?

Если на вопрос 1 вы ответили «Нет», перечитайте этот пакет. Затем вы можете учить человека, как нужно делать упражнения, которые здесь описаны.

Если вы ответили на вопрос 1 «Да», но ваш ответ на вопрос 2 — «Нет», значит, тому есть одна из следующих причин:

Человек делает упражнения неправильно.

Человек выполняет упражнения еще недостаточно длительное время.

Данные упражнения не могут помочь человеку, которого вы обучаете. Если вы думаете, что именно в этом причина неудачи, обратитесь к вашему Координатору.

Если на оба вопроса вы ответили «Да», то и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо со всем справились.

Скажите человеку, которого вы обучаете, чтобы он продолжал делать упражнения до тех пор, пока слабость в конечностях, плохая подвижность в суставах или боли больше не будут его беспокоить.

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.