



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

9

**Обучающий пакет для членов семьи
человека с нарушением движений**
Как предотвратить появление
деформации конечностей у такого
человека

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в данном пакете, научат вас, как предотвратить тугоподвижность в суставах рук и ног у человека с нарушением движений. Профилактика тугоподвижности в суставах помогает предотвратить деформацию конечностей у такого человека.

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

9. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как предотвратить возникновение деформации конечностей у такого человека

п Человек, которого вы обучаете, может быть не в состоянии двигать руками или ногами. Если он не может сгибать или разгибать руки или ноги, суставы становятся тугоподвижными. Когда суставы становятся тугоподвижными, появляется деформация конечностей.

Такой человек может быть не в состоянии двигать руками и ногами по одной из следующих причин:

У человека слабость мышц рук, ног или всего тела.

У человека чрезмерное напряжение (скованность) мышц ног, рук или всего тела.

Человек не может управлять движениями рук, ног или всего тела.

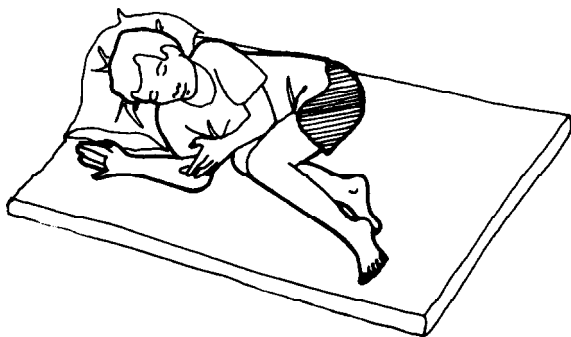
Как суставы могут стать тугоподвижными и деформироваться



п У человека, который испытывает трудности с движением, руки или ноги могут находиться все время в одном и том же положении.

п Например, человек, у которого затруднено разгибание ног в коленных суставах, может передвигаться с согнутыми коленями.

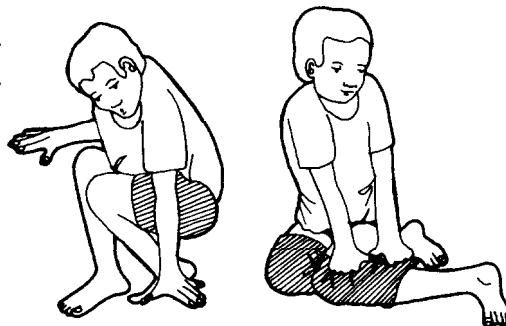
Такой человек может всегда сидеть с согнутыми коленями. Кроме того, он может и спать с согнутыми коленями.



Спустя некоторое время такой человек будет не в состоянии выпрямить колени. Коленные суставы станут тугоподвижными.



Человеку, у которого тугоподвижные коленные суставы, очень трудно передвигаться, мыться, одеваться и пользоваться туалетом.



п Если какой-либо сустав остается без движения в одном и том же положении в течение длительного времени, он станет тугоподвижным и деформируется.

Как помочь человеку предотвратить тугоподвижность в суставах и их деформацию

п Вы можете предотвратить появление тугоподвижности в суставах, помогая ему:

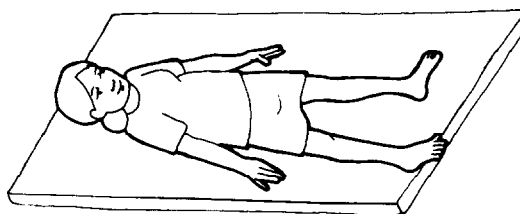
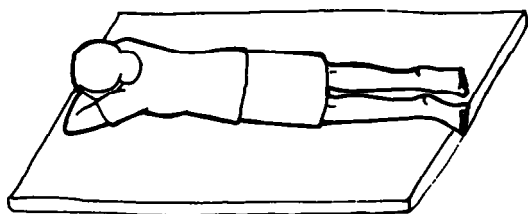
Менять положение рук, ног и всего тела.

Каждый день по несколько раз выполнять такие движения, чтобы суставы конечностей задействовались в наиболее полном объеме.

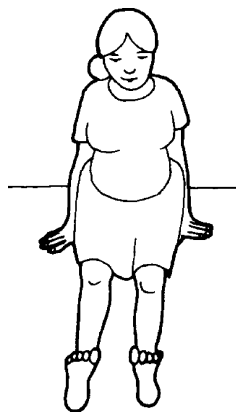
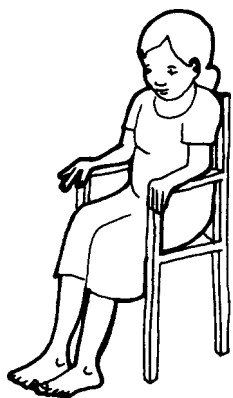
Удерживать суставы в правильном положении днем и ночью.

Изменение положения рук, ног и всего тела

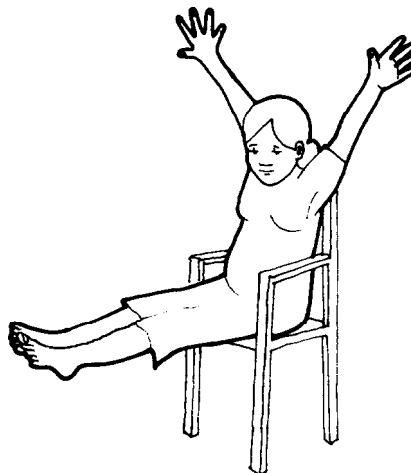
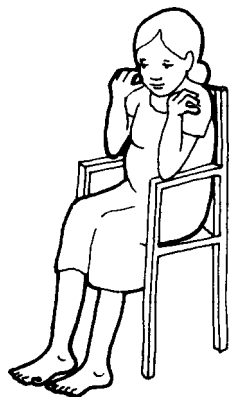
п Человек может делать это, меняя положение тела в разное время днем и ночью. Иногда он может лежать на животе, а иногда — на спине.



п Такой человек может изменять положение рук, ног и всего тела, сидя в разных положениях. Иногда он может сидеть на стуле или на табуретке с согнутыми коленями. В другое время он сидит на полу или на кровати, выпрямив ноги.



п Человек должен сгибать и выпрямлять руки и ноги, когда он сидит или лежит.



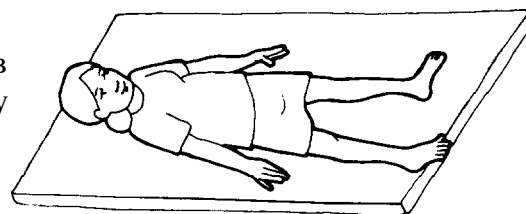
Движения во всех суставах рук и ног

п Просите человека выполнять движения руками и ногами в каждом суставе так часто, как это возможно, и в наиболее полном объеме.

п Посмотрите, может ли он выполнять движения в каждом суставе в полном объеме.

п Возможно, человек способен выполнять движения в каждом суставе в полном объеме без посторонней помощи. Если это так, попросите у вашего Координатора обучающий пакет, в котором приведены упражнения, которые такой человек может выполнять самостоятельно.

п Если человек не может выполнять движения в каждом суставе в полном объеме, помогайте ему делать это, выполняя упражнения вместе с ним.



Как помогать человеку выполнять движения в суставах

п Объясняйте такому человеку, что очень важно каждый день делать упражнения для тренировки движений во всех суставах, чтобы предотвратить появление тугоподвижности.

п Каждый день помогайте человеку совершать движения в тех суставах, в которых он не может самостоятельно их выполнять. Осторожно выполняйте движения в каждом суставе во всех направлениях, насколько это возможно. Вы можете делать движения, выполняя упражнения с 1 по 10.

п Делайте упражнения осторожно.

п Не форсируйте движения в суставах, когда выполняете упражнения.

п Не причиняйте человеку сильную боль.

Иногда человек может чувствовать легкую боль, когда начинает выполнять упражнение, но по мере выполнения упражнения боль должна уменьшаться. В этом случае можно продолжать выполнение данного упражнения.

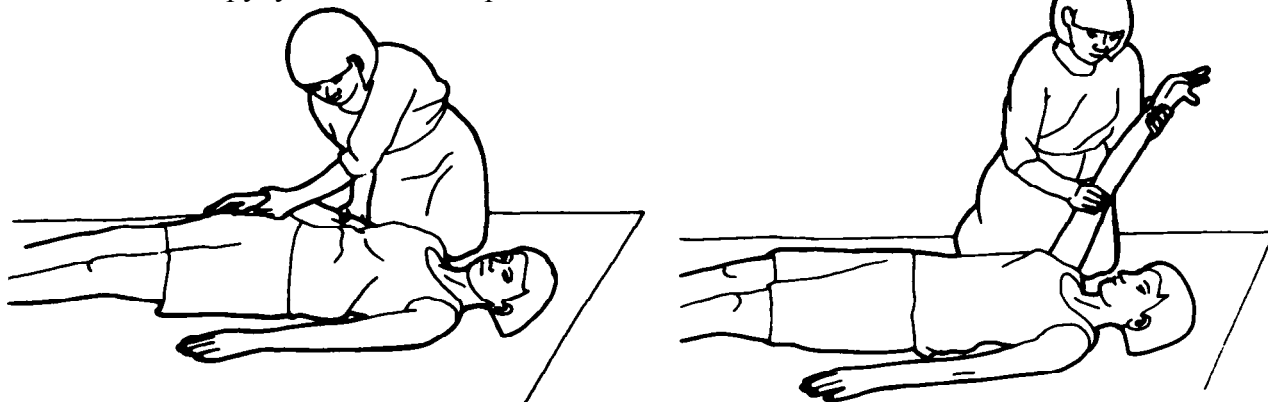
Если человек испытывает боль, когда начинает выполнять какое-то упражнение, и по мере выполнения упражнения боль усиливается, его следует прекратить. Попробуйте сделать какое-нибудь другое упражнение для той же самой руки или ноги.

Если человек испытывает сильную боль при выполнении всех упражнений для одной из конечностей, нужно прекратить делать упражнения. Обсудите это с вашим Координатором.

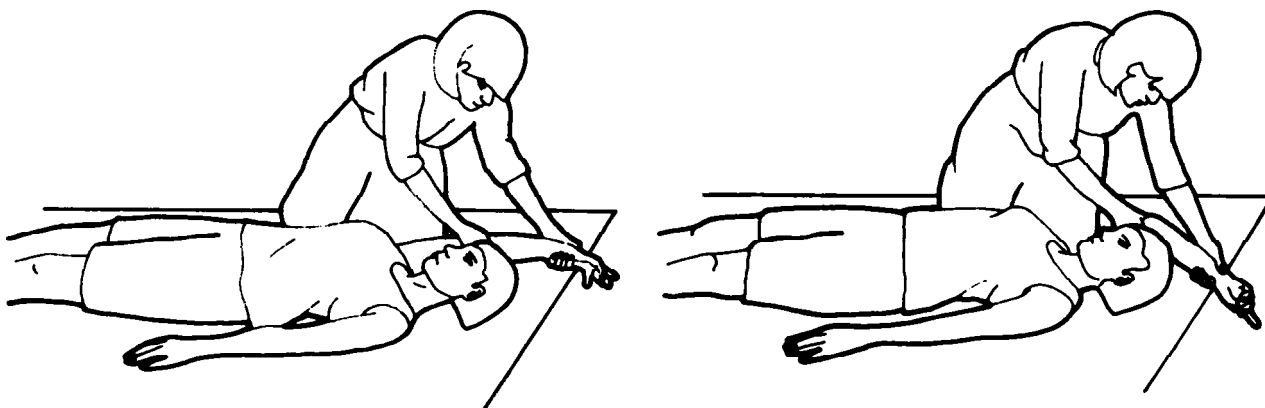
п Для упражнений 1–10 человек, которого вы обучаете, должен лежать на спине. При выполнении упражнения 11 он должен лежать на животе. Если человек не может самостоятельно перевернуться, помогите ему сделать это.

Упражнение 1

п Поднимите руку человека вверх над его головой.



Когда рука человека поднята вверх, она может быть согнута или выпрямлена в локтевом суставе.



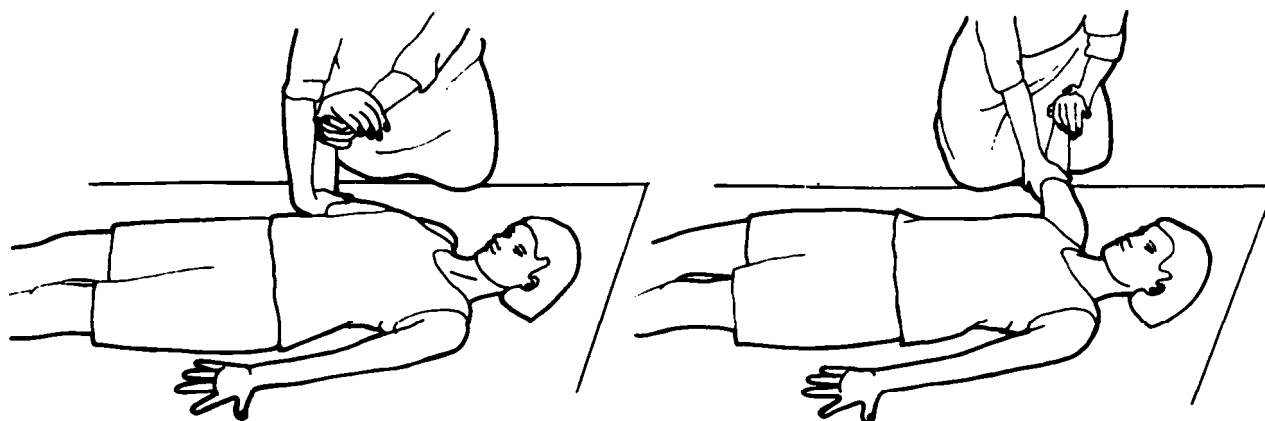
п Затем верните руку в исходное положение, так чтобы она лежала вдоль тела.

п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой руки.

Упражнение 2

п Отведите руку в сторону.



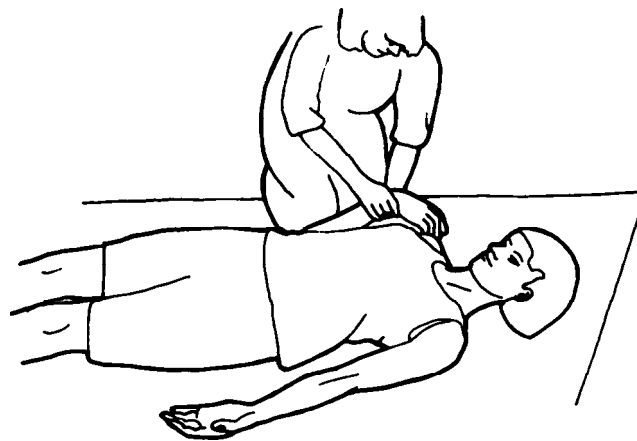
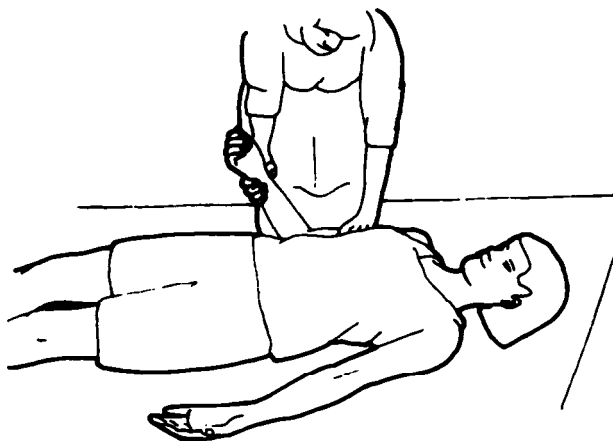
п Затем верните ее в исходное положение, так чтобы она лежала вдоль тела.

п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой руки.

Упражнение 3

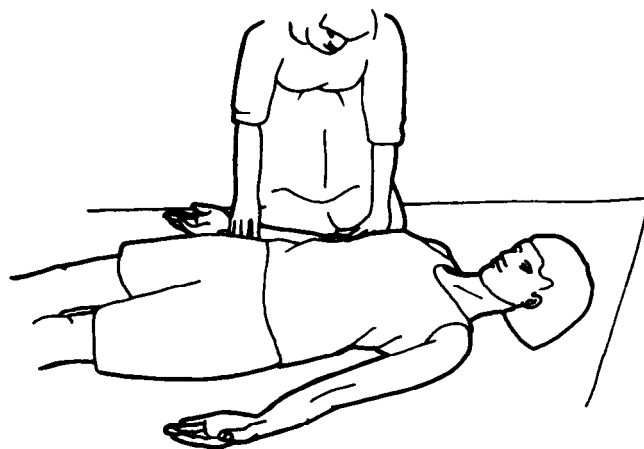
п Согните руку человека в локтевом суставе.



п Затем выпрямите ее.

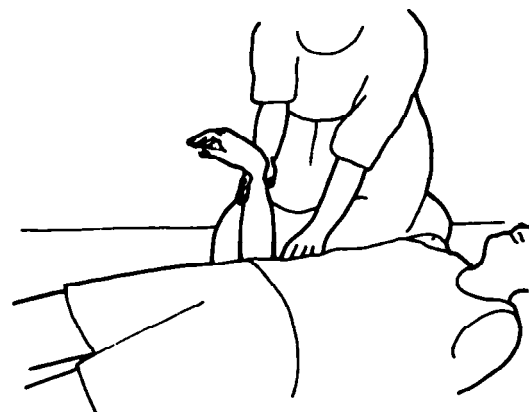
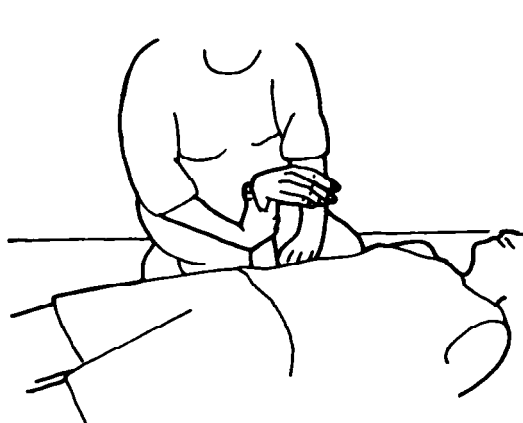
п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой руки.



Упражнение 4

п Вращайте руку в локтевом суставе так, чтобы кисть человека сначала была повернута ладонью в сторону его лица. Затем поверните кисть в другую сторону.

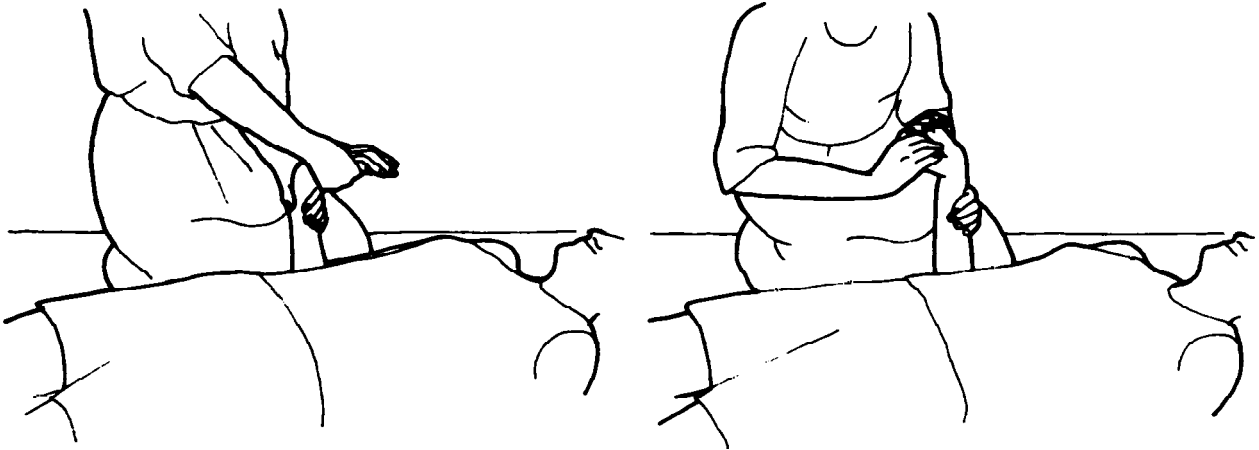


п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой руки.

Упражнение 5

п Согните и разогните запястье человека, которого вы обучаете.

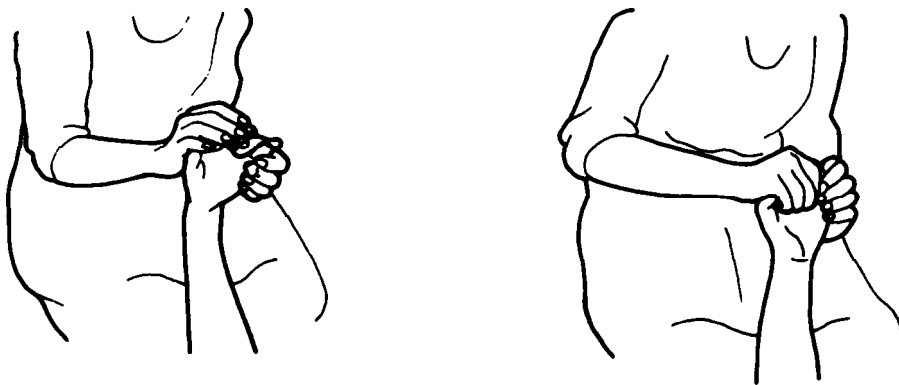


п Повторите это упражнение 6 раз.

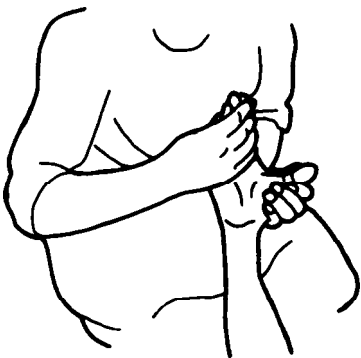
Затем сделайте это же упражнение для другой руки.

Упражнение 6

п Пригните человеку пальцы руки к ладони.



п Затем выпрямите их.

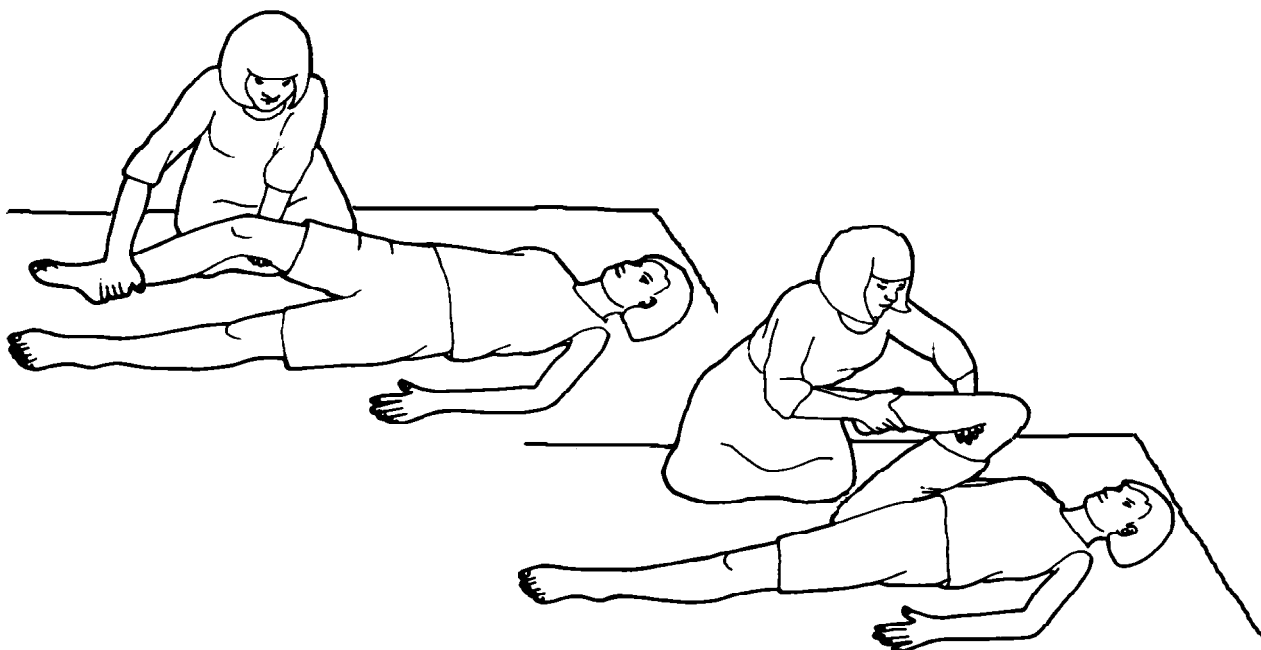


п Повторите это упражнение 6 раз.

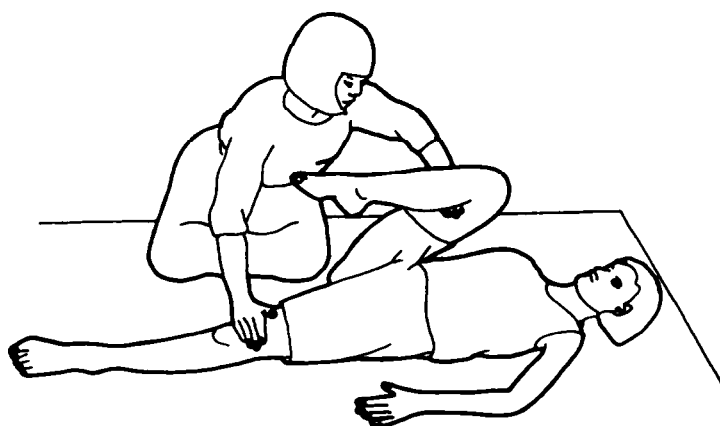
Затем сделайте это же упражнение для другой руки.

Упражнение 7

п Поднимите ногу человека, согнув ее в колене.



Если вторая нога тоже начинает двигаться, придержите ее другой рукой. Это поможет удерживать ее в разогнутом положении.



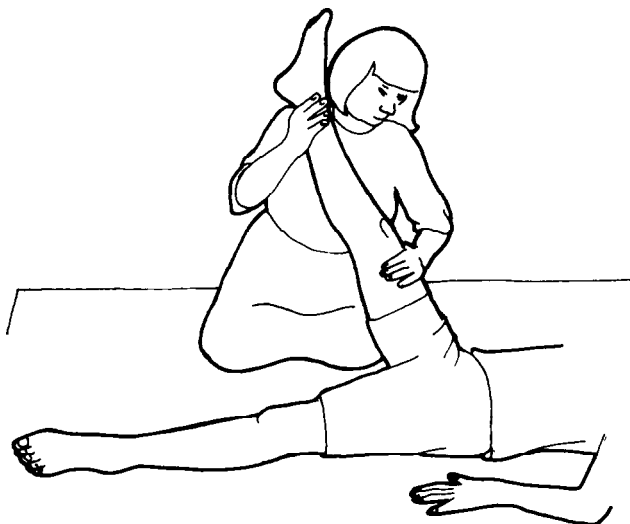
п Затем выпрямите ногу и положите ее на кровать.

п Повторите это упражнение 6 раз.

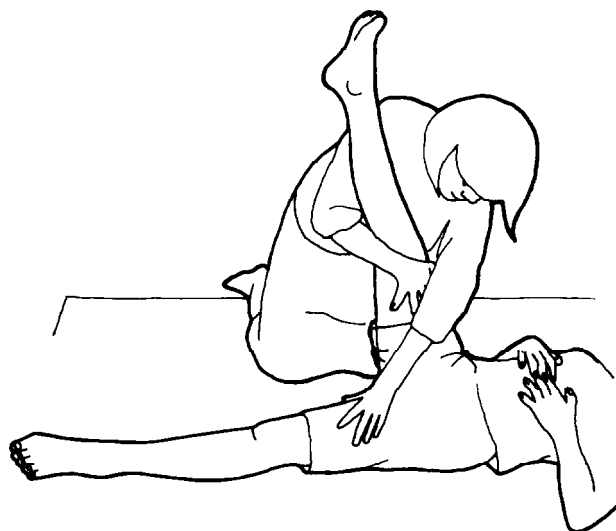
Затем сделайте это же упражнение для другой ноги.

Упражнение 8

п Поднимите ногу человека, выпрямив ее в коленном суставе.



Если его вторая нога начинает двигаться, придержите ее другой рукой.

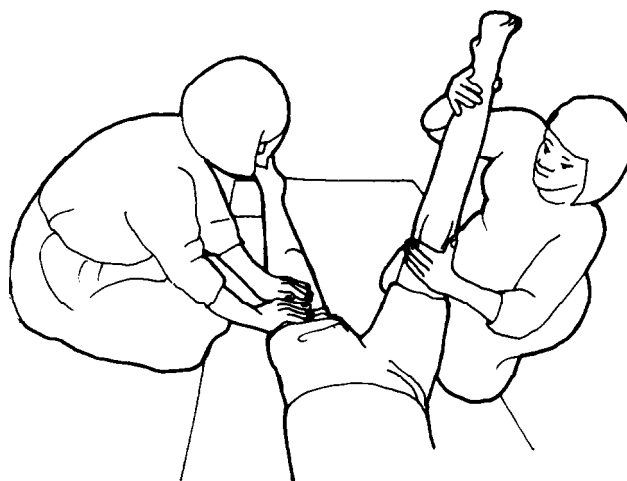


Вы также можете попросить кого-либо другого придерживать вторую ногу. Это поможет удерживать ее в разогнутом положении.

п Затем опустите ногу на кровать.

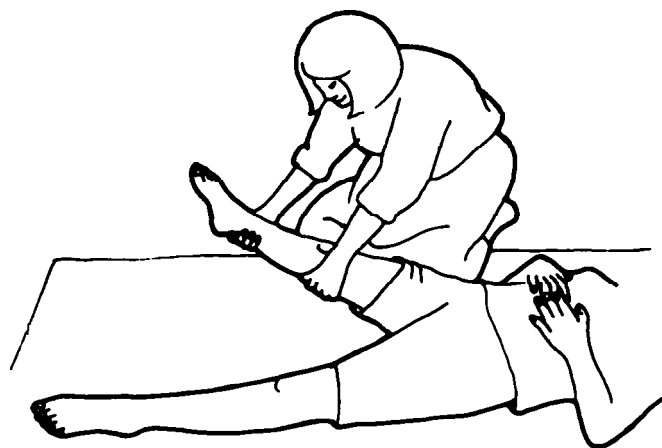
п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой ноги.

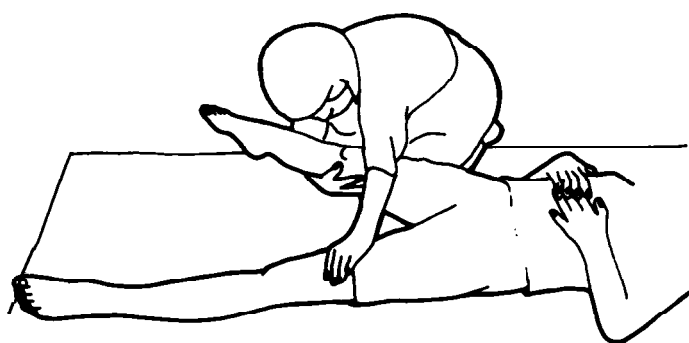
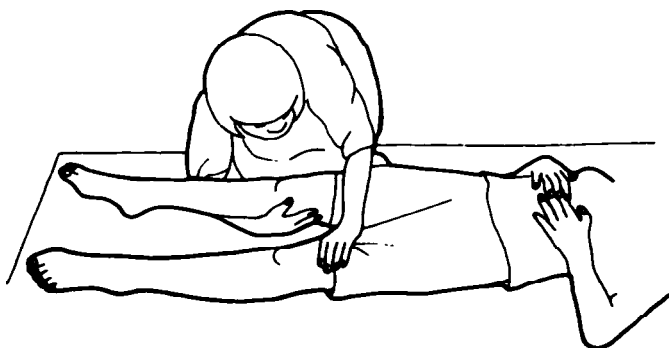


Упражнение 9

п Отведите ногу человека в сторону. При этом не поднимайте и не поворачивайте ее.



Если вторая нога тоже начинает двигаться, придержите ее другой рукой.

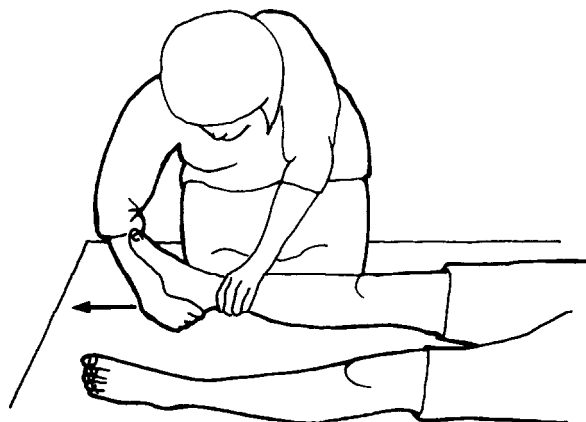


п Повторите это упражнение 6 раз.

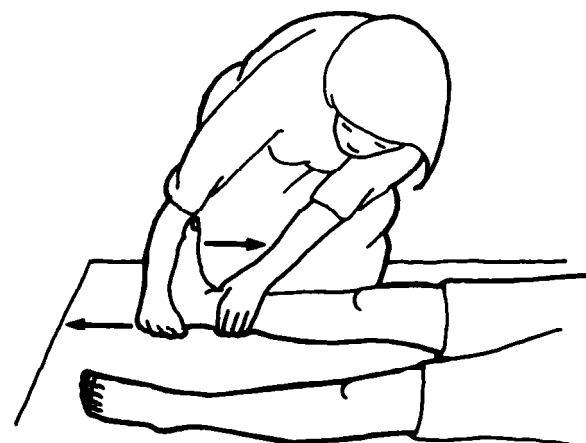
Затем сделайте это же упражнение для другой ноги.

Упражнение 10

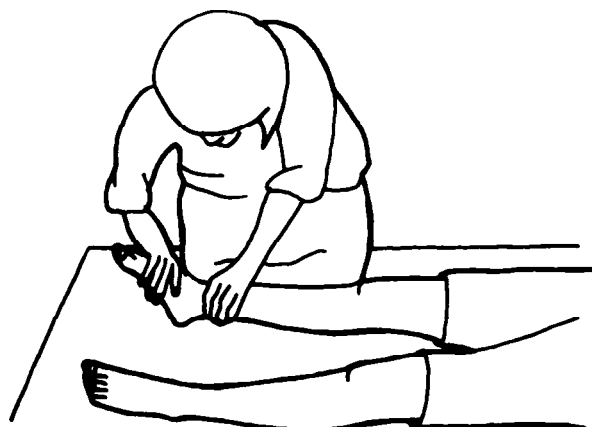
п Держите стопу человека сзади за пятку. Затем потяните ее вдоль продольной оси конечности.



п Продолжая удерживать пятку, предплечьем своей руки пригните стопу к голени.



п После этого положите руку сверху на стопу и согните ее в подошвенном направлении.



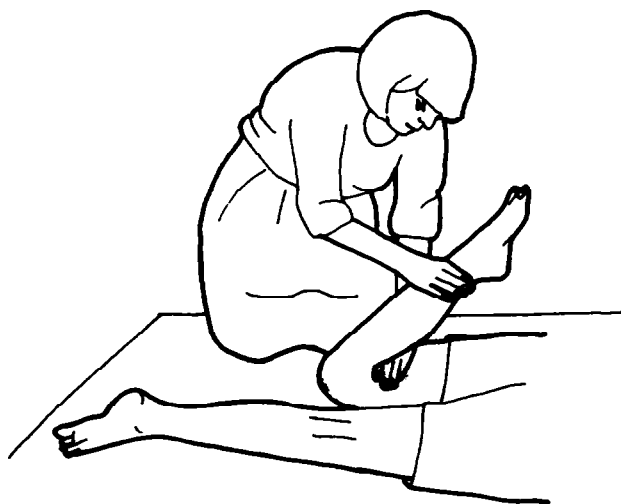
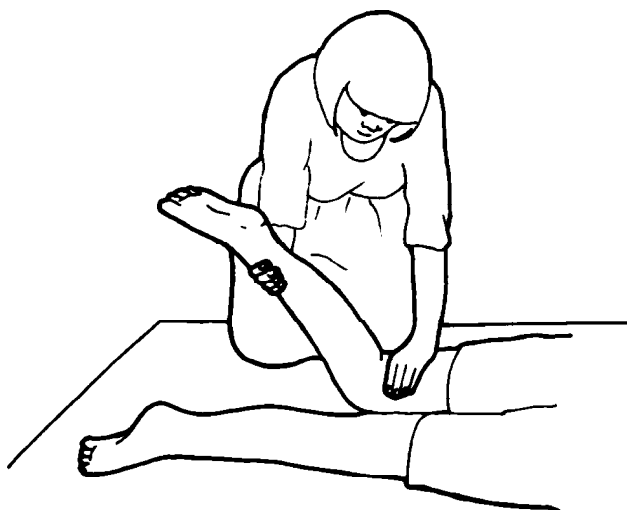
п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой ноги.

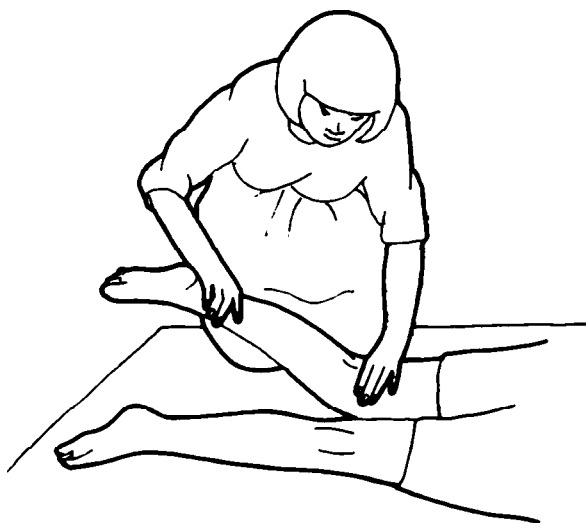
Упражнение 11

Для этого упражнения человек должен лежать на животе.

п Согните его ногу в колене.



п Затем разогните ее.



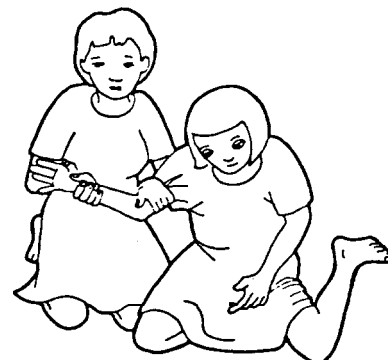
п Повторите это упражнение 6 раз.

Затем сделайте это же упражнение для другой ноги.

Правильные положения конечностей

п Человек с нарушением движений может быть не в состоянии удерживать конечности выпрямленными и в правильном положении.

Если он не может удерживать руки или ноги выпрямленными, то суставы станут тугоподвижными и будут постоянно находиться в согнутом положении.

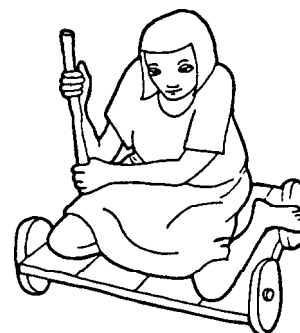


Человеку, у которого есть тугоподвижность в суставах, руки или ноги которого постоянно согнуты, будет трудно самого себя обслуживать.



Ему также будет трудно передвигаться.

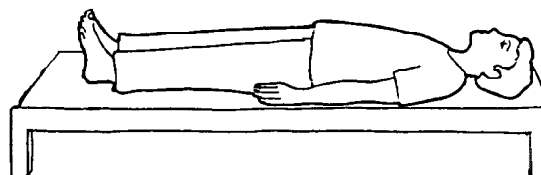
Человек, которого вы обучаете, должен удерживать суставы в правильном положении в течение дня.



п Помогайте такому человеку удерживать суставы выпрямленными в правильном положении, когда он лежит на спине. Убедитесь в том, что:

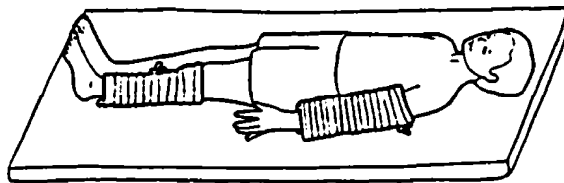
Его руки выпрямлены.

Его ноги выпрямлены.

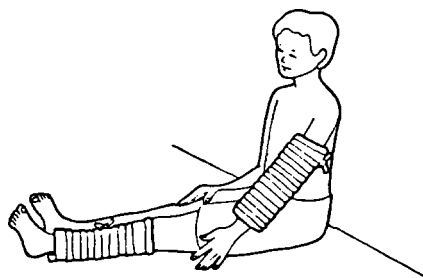


п Человек, которого вы обучаете, может быть не в состоянии удерживать руки и ноги в выпрямленном положении. В этом случае сделайте для него шины, это поможет ему удерживать конечности выпрямленными какое-то время в течение суток. Проконсультируйтесь с врачом или другим медицинским работником, нужно ли пользоваться такими шинами человеку, которого вы обучаете. Если у вас есть какие-либо трудности с изготовлением шин или если вы не знаете, как их следует надевать, обратитесь к вашему Координатору.

Человек должен пользоваться шинами, чтобы удерживать суставы в правильном положении ночью во время сна.



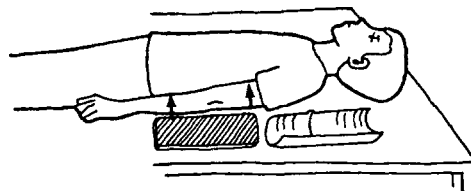
Он может также носить их какое-то время в течение дня.



Как изготовить шины для рук

Если человек не может удерживать руки выпрямленными, сделайте шины, чтобы руки оставались в правильном положении.

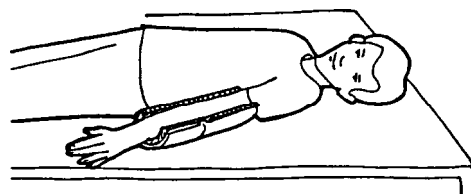
Шины для взрослого можно сделать из дерева. Ширина куска дерева должна быть достаточной для того, чтобы рука человека лежала на нем удобно.



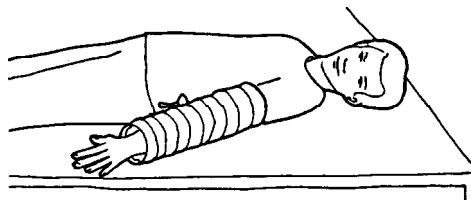
Длина дощечки должна быть равной расстоянию между серединой предплечья и серединой плеча.



Оберните дерево несколькими слоями мягкой ткани. Ткань должна быть достаточно толстой, чтобы защитить кожу руки.

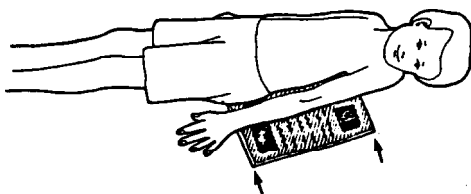


Положите руку на дощечку, затем прибинтуйте шину к руке так, чтобы рука оставалась выпрямленной.

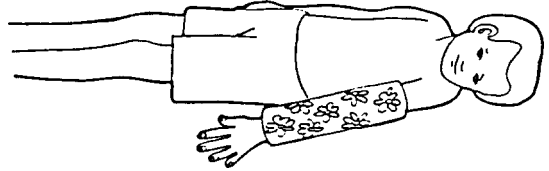


Шины для ребенка можно сделать таким же способом. Вы также можете сделать их из картона или толстого слоя бумаги.

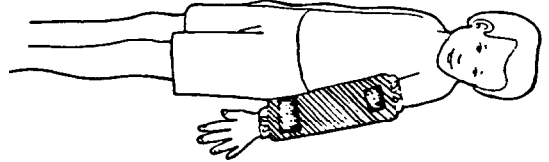
Оберните картонную или бумажную шину вокруг руки ребенка. Длина ее должна соответствовать длине руки ребенка.



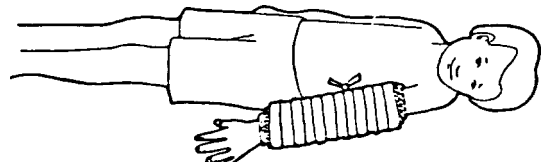
Вначале оберните руку ребенка толстым слоем ткани.



Затем оберните руку картоном или слоем бумаги.



Прибинтуйте шину к руке ребенка, чтобы удерживать ее на месте.



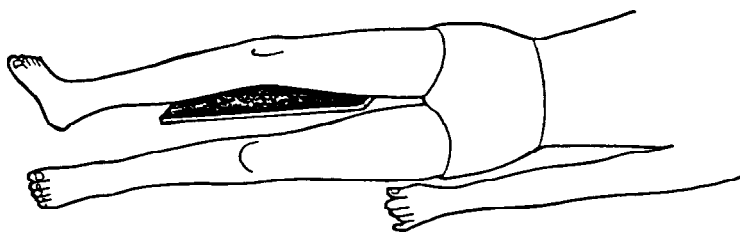
Как изготовить шины для колен

п Если человек не может удерживать колени выпрямленными, сделайте шины, чтобы колени оставались в правильном положении.

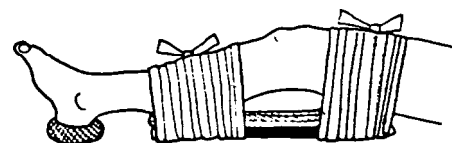
Шины для взрослого можно сделать из дерева.

Длина дощечки должна быть равной расстоянию между серединой голени и серединой бедра.

Оберните дерево несколькими слоями мягкой ткани. Ткань должна быть достаточно толстой, чтобы защитить кожу на ноге.



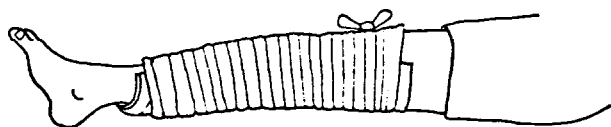
Пользуясь двумя полосками мягкой ткани, прибинтуйте шину к ноге. Одна полоска должна находиться выше колена, а другая — ниже. В таком случае на колено человека не будет оказываться давление.





Сделайте маленькое кольцо из мягкой ткани, подкладывайте его под пятку, чтобы защитить кожу. Отверстие в кольце защитит пятку от давления.

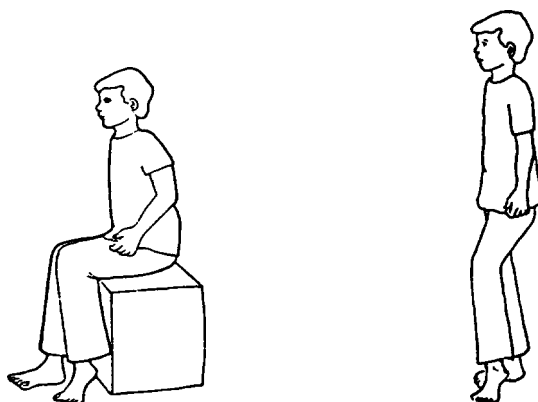
п Шины для ребенка можно сделать таким же способом. Вы также можете сделать их из картона или толстого слоя бумаги.



Шины для маленького ребенка можно сделать из картона или бумаги. Делайте ее так же, как вы делали шину для руки.

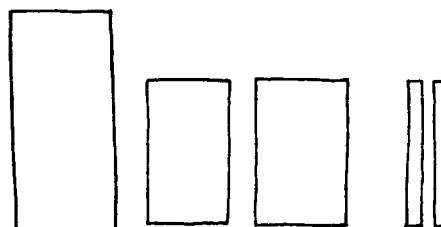
Как изготовить шину, чтобы удерживать стопу в правильном положении

п Если человек не может сгибать и разгибать стопу в голеностопном суставе, то она будет все время опущена носком вниз. Такому человеку будет трудно поставить на землю всю стопу, когда он стоит или сидит.

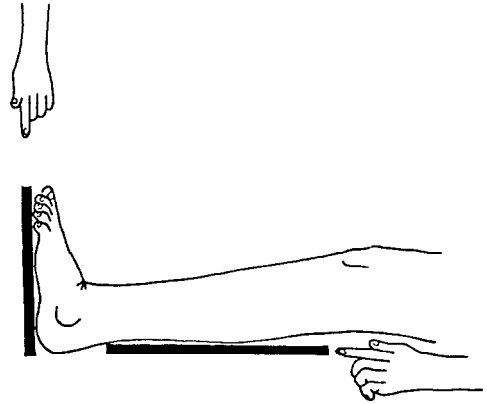


Вы можете предотвратить такое положение стопы, надев человеку шины.

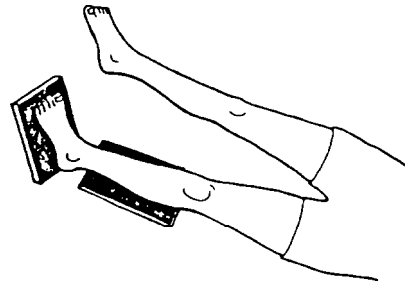
п Сделайте шину для стопы из пяти кусков дерева. Три из них нужны для того, чтобы поддерживать стопу и голень. Два других куска необходимы, чтобы скрепить шину.



Возьмите две дощечки толщиной в палец. Длина одной из них должна быть равна расстоянию от лодыжки до подколенной впадины человека, которого вы обучаете. Длина второй должна быть равна длине его стопы.



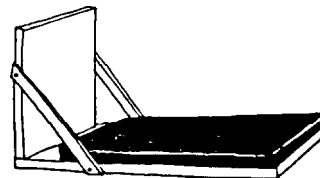
Обе дощечки должны быть одинаковой ширины, достаточной для того, чтобы на них удобно лежали стопа и голень.



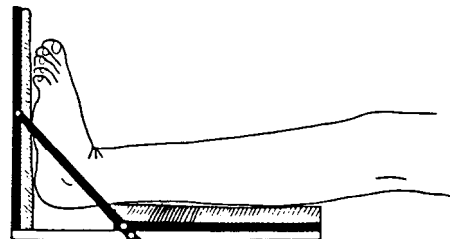
Соедините гвоздями дощечки для голени и стопы с третьей дощечкой большей длины. Эта дощечка — основание шины. Дощечки для голени и стопы должны быть прикреплены на основание сверху.



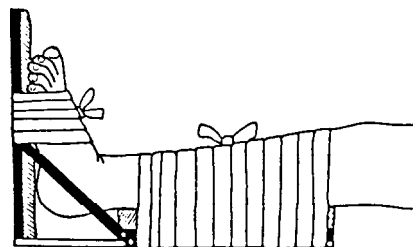
Затем прибейте гвоздями или прикрутите шурупами маленькие дощечки по краям к основанию шины и к дощечкам, которые предназначены для голени и для стопы.



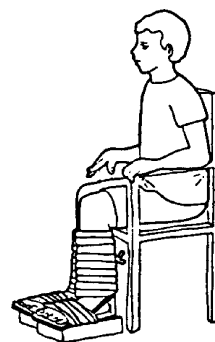
Положите слой мягкой ткани на дощечки для голени и стопы, чтобы защитить кожу на ноге.



Используя две полоски мягкой ткани, прибинтуйте шину к голени и стопе человека так, чтобы задняя часть пятки не касалась шины.



п Такую шину можно использовать, только когда человек сидит. В этом случае нагрузка на стопу будет помогать ей находиться в правильном положении.



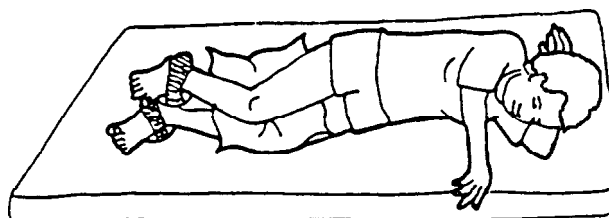
п Вы можете предотвратить неправильное положение стоп, если человек, которого вы обучаете, в течение дня будет сидеть так, чтобы его стопы стояли на полу. Так стопы будут находиться в правильном положении.



п Если человек какое-то время в течение дня будет стоять, например, так, как показано на рисунке, то его ноги будут выпрямлены. Так вы предотвратите появление деформации в суставах ног.



п Вы можете предотвращать неправильное положение стоп, когда человек лежит в кровати, если его ноги будут согнуты в коленных и тазобедренных суставах, а стопами он будет опираться на кровать.



Кроме этого, человек, которого вы обучаете, может лежать на боку, как показано на рисунке. В этом случае стопы будут в правильном положении — согнуты под прямым углом.

Результаты

ДА

НЕТ

1. Помогаете ли вы человеку с нарушением движений предотвращать деформации с помощью движений в суставах, в которых он не может выполнять движения самостоятельно?

2. Если человек, которого вы обучаете, не может удерживать конечности выпрямленными, помогаете ли вы ему предотвратить их деформацию, используя шины?

Если вы ответили на первый или второй вопросы «Нет», перечитайте данный пакет. После этого вы сможете помогать человеку предотвращать деформации конечностей.

Если вы ответили на оба вопроса «Да», то и вы, и человек, которого вы обучаете, делаете все правильно. Продолжайте выполнять все то, что вы делаете в настоящее время.

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.