

Отказ от ответственности:

Правовая оговорка (Legal Disclaimer): Мы не являемся физиотерапевтами или медицинскими работниками. Информация, которая содержится здесь, предназначена для ознакомления, то есть, не служат заменой для квалифицированного лечения от компетентных детских специалистов. Если вы хотите сделать какие-либо из этих упражнений по физическому воздействию на своем собственном ребенке, вам следует сначала проконсультироваться и получить обучение и разрешение от физического терапевта вашего ребенка.

Техника растяжки и размещение грудино-сосцевидных мышц шеи

Внимание:

1. Упражнения делать только после получения инструкции физиотерапевта.
2. Используйте любую плоскую поверхность (пол, кровать, диван), но ваше колено должно быть выше.

а) Наклон влево - сгибание в сторону:



Exercise 2. Child undergoing exercise with ear tilting toward shoulder.

- Держите левое плечо младенца правой рукой;
- Положите вашу левую руку на левую сторону головы ребенка и медленно наклоняйте голову к правому плечу младенца;
- Держите голову в такой позиции 15-20 секунд.
- Повторите 15 раз. Повторяйте это упражнение 4-6 раз в день.

б) Наклон вправо - загибание в сторону:



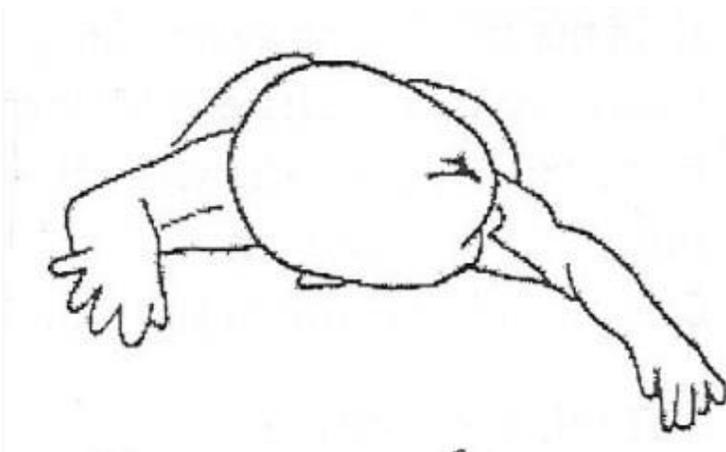
- Поместите правую руку на верхнюю правую сторону головы вашего ребенка;
- Держите правое плечо вашего ребенка вниз левой рукой;
- Медленно согните левое ухо к левому плечу;
- Задержитесь в этом положении на 30 секунд;
- Повторите 2-4 раз. Делайте это упражнение 3-4 раза в день.

с) Наклон влево - вращение:



- Поставьте вашу правую руку напротив правого плеча ребенка;
- Чтобы держать голову младенца, используйте левую руку;
- Медленно поворачивайте лицо ребенка налево;
- Держите голову в такой позиции 10 секунд. Сделайте 15 повторений от 4 до 6 раз в день;

d) Наклон влево - позиционирование:



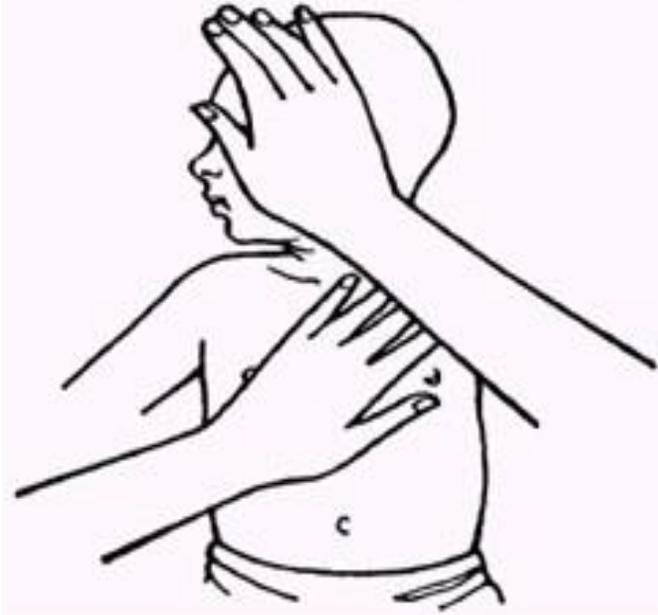
- Когда ребенок лежит на животе, положите игрушки так, чтобы он должен был повернуть голову влево;

е) Наклон влево - размещение:



- Поместите левую руку на левое плечо вашего ребенка;
- Держите голову ребенка правой рукой;
- Используйте левую руку, чтобы зафиксировать одновременно левое плечо и туловище в ровном положении.

ф) Наклон влево - растяжка трапецевидной мышцы:



- Наклоните голову вашего ребенка так, чтобы его ухо касалось его плеча. Удерживайте эту позицию в течение 10-15 сек.

g) Наклон влево - перенос ребенка:



- Лицо ребенка должно быть повернутым не к вам, он должен лежать на боку, чтобы его левое ухо было на уровне вашего левого предплечья;
- Чтобы удерживать ребенка, положите правую руку ему между ног;
- Носите младенца в такой позиции как можно дольше;

Другие советы о том, как наклонять ребенка в левую сторону:

- Держите игрушку так, чтобы ребенок смог поднять голову и посмотреть на нее влево;
- Ребенок должен лежать в кроватке таким образом, чтобы все происходящее в комнате заставляло его смотреть влево;
- Когда кормите ребенка с бутылочки, голову следует поворачивать влево;
- Если вы держите голову ребенка на уровне своего плеча, поворачивайте ее влево.

h) Наклон вправо – загибание в сторону:



- Держите левое плечо младенца левой рукой;
- Положите вашу правую руку на правую часть головы ребенка и медленно наклоняйте голову к левому плечу младенца;
- Держите голову в такой позиции 10 секунд. Сделайте 15 повторений от 4 до 6 раз в день.

i) Наклон вправо - вращение:



- Разместите вашу левую руку напротив левого плеча ребенка и положите ту же руку на его голову;
- Чтобы удержать голову младенца, используйте правую руку;
- Медленно поворачивайте лицо ребенка направо;
- Держите голову в такой позиции 10 секунд. Сделайте 15 повторений от 4 до 6 раз в день.

j) Наклон вправо - позиционирование:



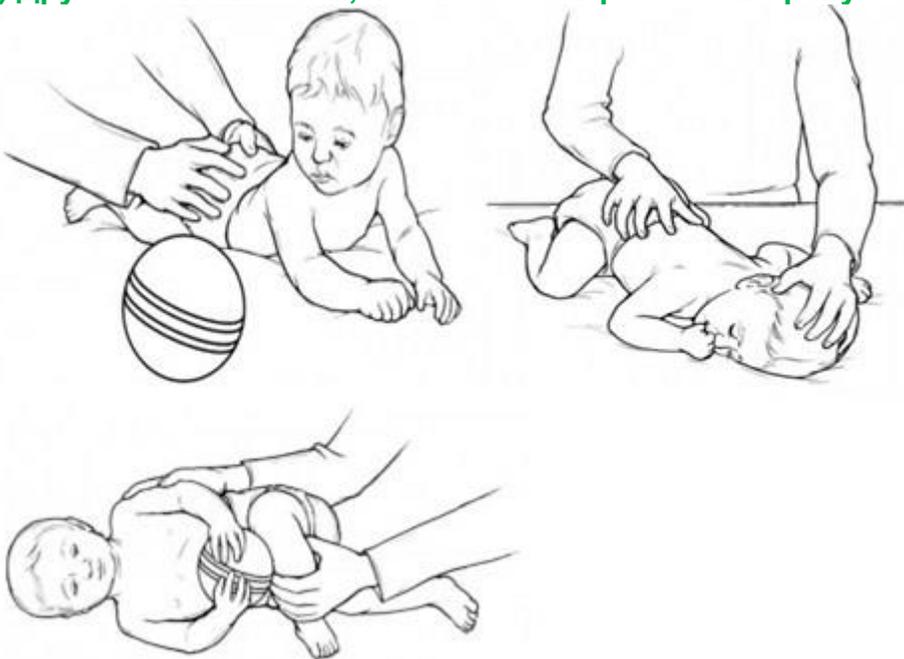
- Когда ребенок лежит на животе, положите игрушки так, чтобы он должен был повернуть лицо вправо;

к) Наклон вправо - перенос ребенка:



- Лицо ребенка должно быть повернутым не к вам, он должен лежать на боку, чтобы его правое ухо было на уровне вашего правого предплечья;
- Чтобы удержать ребенка, положите левую руку ему между ног;
- Носите младенца в такой позиции как можно дольше.

л) Другие советы о том, как наклонять ребенка в правую сторону:



- Держите игрушку так, чтобы ребенок смог поднять голову и посмотреть на нее вправо;
- Ребенок должен лежать в кроватке так, чтобы все происходящее в комнате заставляло его смотреть вправо;
- Когда кормите ребенка с бутылочки, голову следует поворачивать вправо;
- Если вы держите голову ребенка на уровне своего плеча, поворачивайте ее вправо.

т) Техника упражнений дома - сидя на ногах у взрослых



Цель – развивать равновесие головы и туловища в позиции сидя.

1. Поместите ребенка в позицию сидя, чтобы его ноги охватывали вашу.
2. Чтобы поддержать туловище младенца, держите его под ручками (см. картинку 1).
3. Медленно двигайте вашу ногу во внутрь. Подождите пока ребенок повернет голову в противоположную сторону наклона (Картинка 2).
4. Чтобы ребенок повернул голову в начальную позицию, поставьте ногу прямо.
5. Медленно двигайте вашу ногу уже в другую сторону. И снова подождите пока ребенок повернет голову в противоположную сторону наклона (картинка 3).

Примечание: дайте ребенку достаточно времени, чтобы отреагировать и привыкнуть к наклону

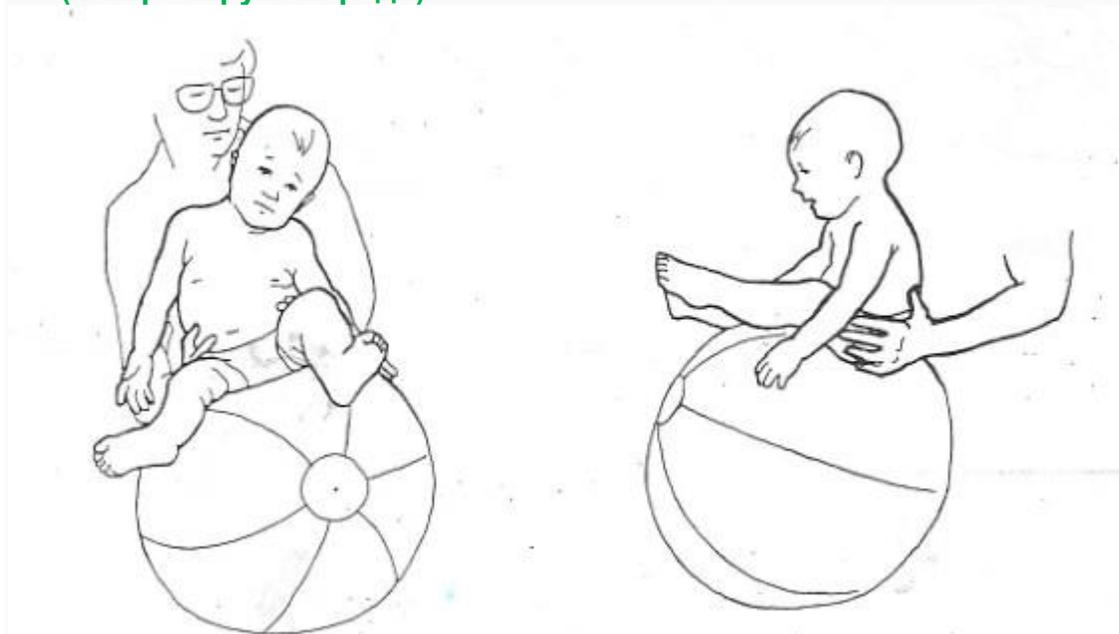
Желательный результат: ребенок согнет и повернет голову в противоположную сторону наклона.

Нежелательный результат: голова качается в сторону наклона или же вперед.

Ход действий: если ребенок делает все правильно, переместите руки на его бедра. Когда делаете упражнение, ждите пока ребенок согнется в противоположную сторону от наклона.

Отдельные указания: упражнения делать только по инструкции физиотерапевта.

n) Техника упражнений дома - наклон на мяче в стороны и туловищем вперед (контролируя спереди)



Цель – развивать контроль над телом.

Как делать:

1. Посадите ребенка на мяч;
2. Поддерживайте его, держа руки на бедрах;
3. Аккуратно и медленно катите мяч в сторону и ждите пока ребенок отреагирует;
4. Аккуратно и медленно катите мяч назад и ждите пока ребенок отреагирует.

Желательный результат:

1. Туловище ребенка приспособится к тому, как меняется ваша поддержка;
2. Ребенок будет держать голову в правильном положении;

Нежелательный результат:

1. Ребенок упадет на сторону или вперед;
2. Ребенок изогнется и застынет;
3. Ребенок будет использовать руки для поддержки.

Отдельные указания:

1. Сядьте по левую сторону от ребенка, чтобы он использовал правые мышцы шеи и мышцы позвоночника и пресса (картинка 1).
2. Сидя спереди, катите мяч влево, чтобы ребенок поворачивался влево.

о) Техника упражнений дома – симуляция прокатывания



Figure 1



Figure 2

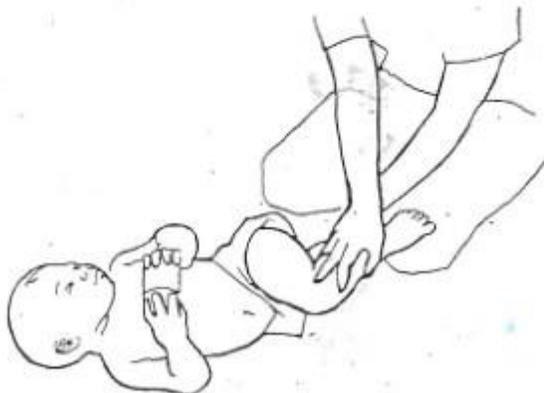


Figure 3



Figure 4

Цель: – помочь ребенку переворачиваться и способствовать взаимодействию движения ног.

Как делать:

1. Положите ребенка на спину;
2. Подогните одну ножку (как на картинке 1);
3. Аккуратно поверните ноги в сторону (картинка 2);
4. Когда ребенок уже лежит на боку, вы можете аккуратно двигать его вперед и назад, чтоб он задействовал верхнюю часть туловища (картинка 3,4). Примечание: делайте все медленно, чтобы ребенок принимал участие в движениях.

Желательный результат: ребенок последует движениям и перевернется на живот.

Нежелательный результат:

1. Ребенок застынет.
2. Рука ребенка не будет двигаться, и он не сможет податься вперед.

р) Техника упражнений дома - дотягиваемся сидя на стуле



Figure 1

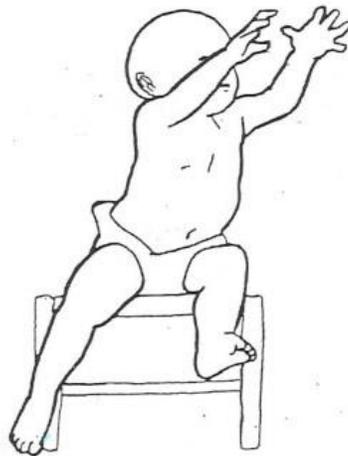


Figure 2

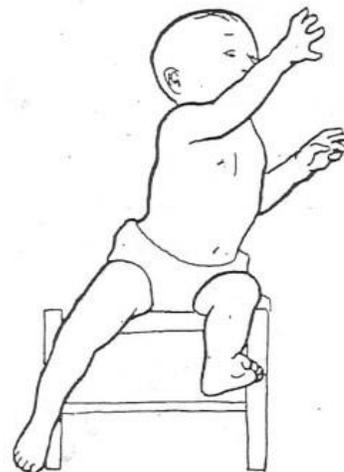


Figure 3

Цель: – способствовать тому, чтоб ребенок дотягивался и поднимал вес.

Как делать:

1. Посадите ребенка на стул.
2. Возьмите любимую игрушку, чтобы ребенок к ней дотянулся в пределах своих возможностей.
3. Если нужно поддерживайте его за бедра или за нижнюю часть туловища.

Желательный результат: ребенок достанет игрушку и не упадет.

Нежелательный результат:

1. Ребенок может упасть в сторону;
2. Может нагнуть туловище в сторону.

Отдельные указания: поощряйте ребенка делать поворот влево

Картинка 1 – тянуться в сторону;

Картинка 2 – тянуться в сторону обеими руками;

Картинка 3 – дотягиваться через все тело.

q) Развитие моторики. Усадите ребенка на бок:



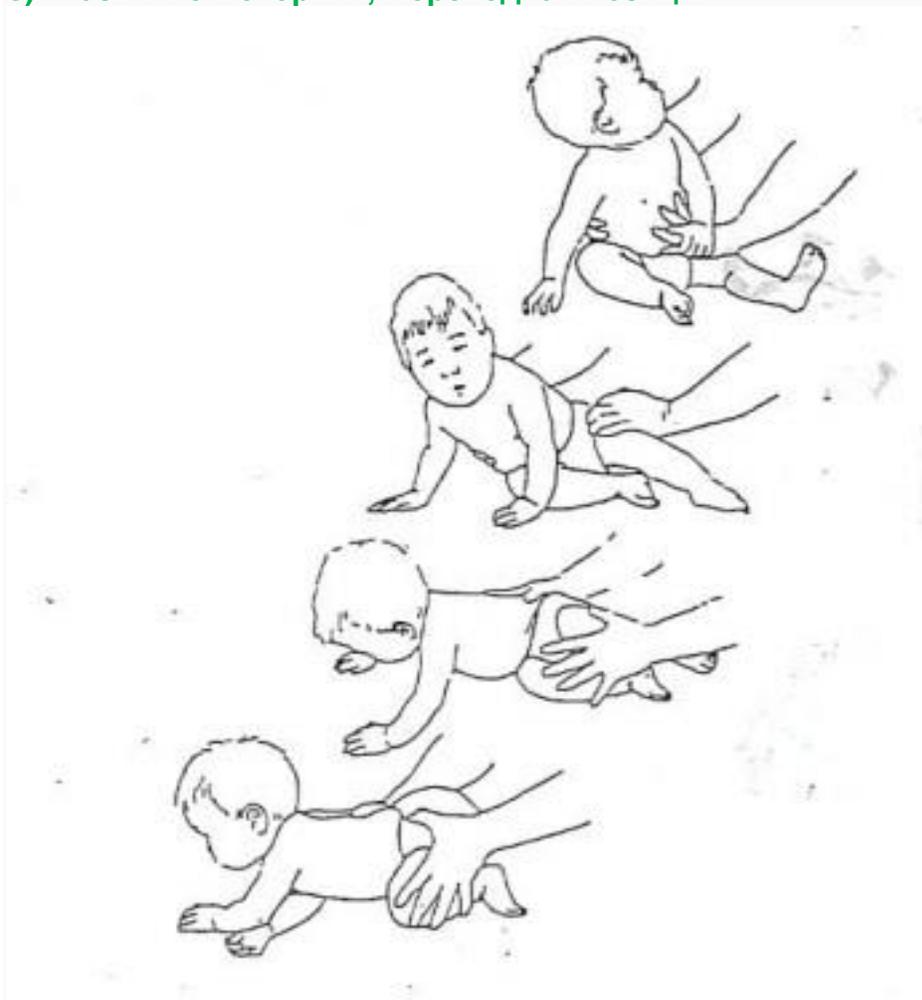
Посадите ребенка на бок, свою руку положите ему на бедро.
Поддерживайте за плечо и другое бедро.
Положите грушки, чтобы ребенок пробовал их достать.
Слегка оказывайте давление вниз.

r) Развитие моторики – Усадите ребенка на бок:



Посадите ребенка на бок, свою руку положите ему на бедро;
Поддерживайте, его за плечо и другое бедро;
Положите игрушки, чтобы ребенок пробовал их достать;
Слегка оказывайте давление вниз;
Используйте левую руку, чтобы малыш наклонял голову влево.

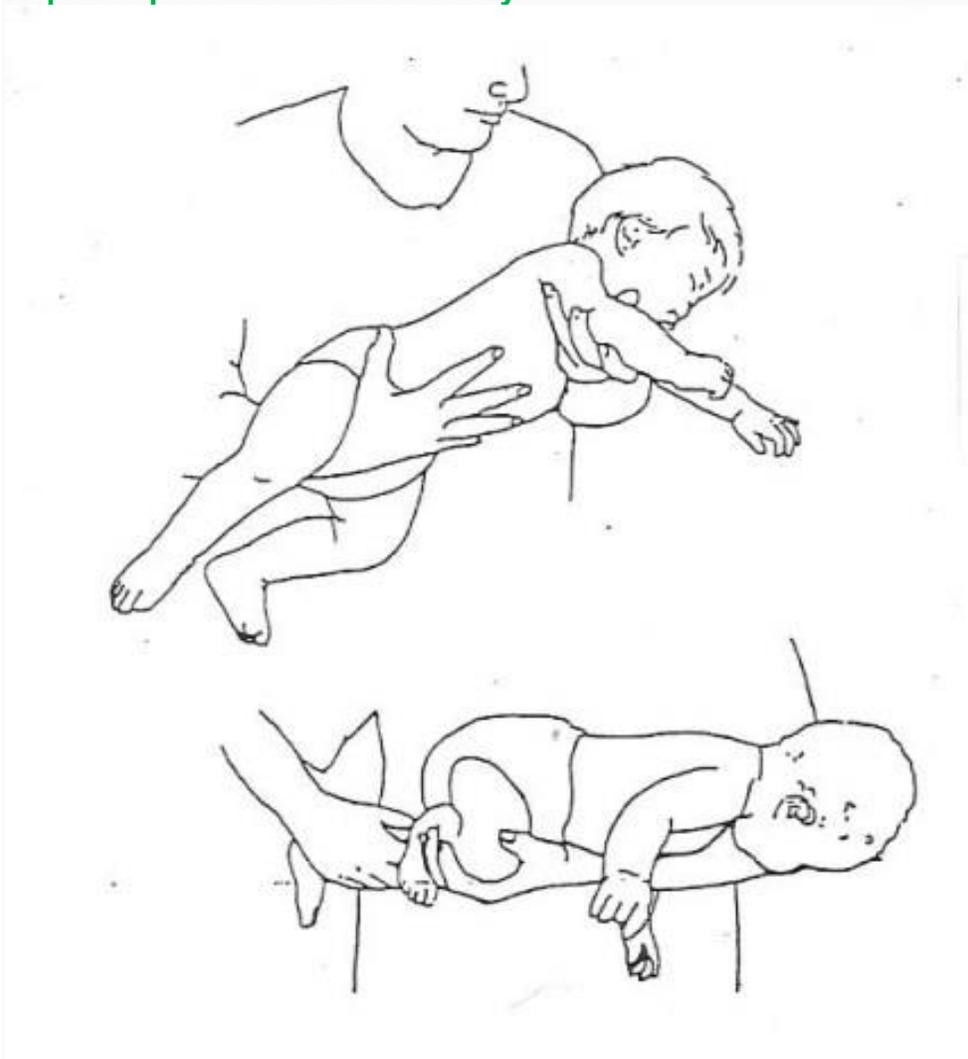
s) Развитие моторики; Переходная позиция.



- Усадите ребенка на четвереньки;
- Положите руки на бедра ребенка;
- Аккуратно переместите вес руки только на одно бедро;
- Переверните ребенка на руки и колени, мягко нажимая на второе бедро;
- Сделайте все движения в обратную сторону, чтобы вернуть ребенка в позицию сидя.

Советы для тех, кто ухаживает за малышом

Перенос ребенка – лежа на боку



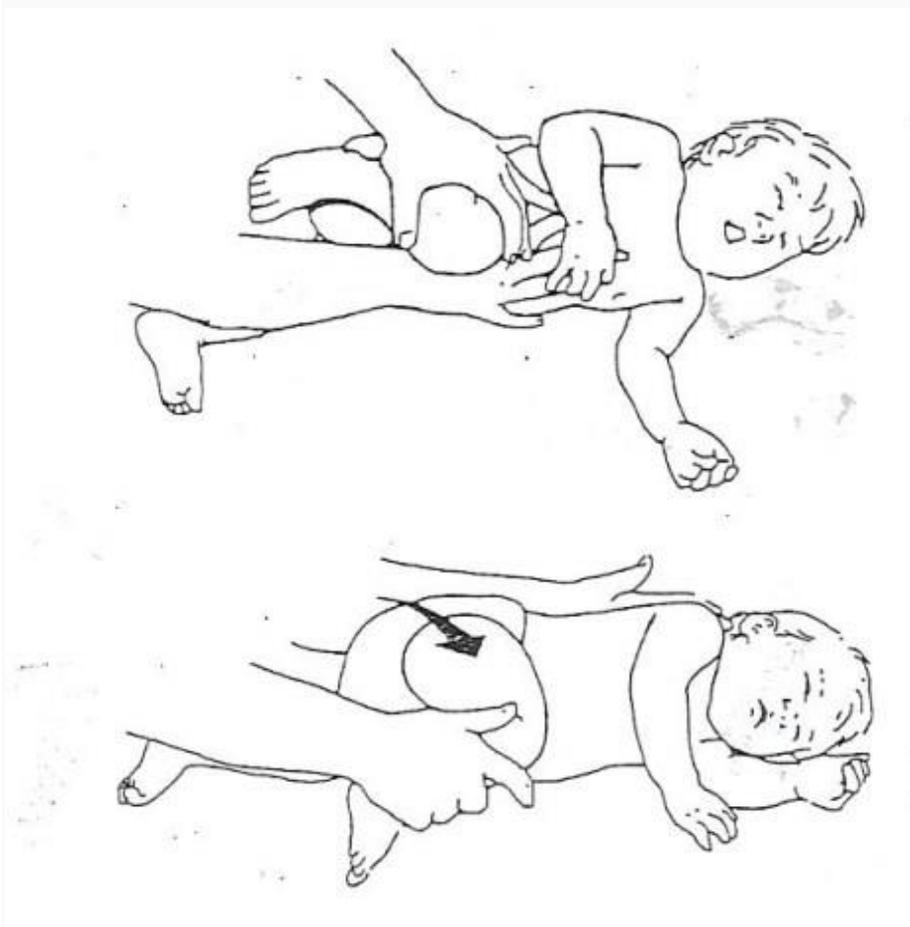
- Держите ребенка так, чтобы он лежал на левом боку с ровной спиной, опираясь на ваш живот.
- Положите правую руку между ножек ребенка, а левую руку между левым ухом и плечом.
- Вы также можете сделать растяжку, поворачивая его голову (правое ухо к правому плечу).

Развитие моторики – наклон, вес на предплечье (отжимание на руках)



- Вам не нужен мяч, упражнение можно делать просто, лежа на полу.
- Используйте игрушки, чтоб ребенок поднялся на руки.
- Вы можете попробовать липучки на зеркало или магнитики на холодильник.
- Игрушки, которые издают звук или музыкальные игрушки, помогут обратить внимание ребенка.
- Убедитесь, что согнутые локти находятся ровно под плечами.
- Вес должен размещаться на локтях равномерно.
- Чтобы поддержать ребенка, можно подложить полотенце или валик.
- Ребенку нужно поднять одну руку, чтоб дотянуться до игрушки.

Развитие моторики; растяжка, лежа на боку:



- Положите ребенка на спину, подогните колено и разместите правую ногу поперек живота.
- Аккуратно переверните ребенка на левую сторону.
- Расположите свою руку у него под головой и приподнимите ее, двигая правое ухо к правому плечу.
- Чтобы растянуться, удерживайте такую позицию. Попробуйте медленно убрать руку, чтобы ребенок сам удерживал голову

Амплитуда движений; боковой поворот шеи:



- Расположите ребенка ровно на полу.
- Крепко держите противоположное плечо.
- Контролируйте движения кончиками пальцев.
- Медленно и аккуратно поворачивайте правое ухо к плечу, но голову с пола не поднимайте.
- Делайте упражнение 10 секунд перед каждой сменой памперса.

Предосторожность: растяжка должна быть аккуратной, медленной и степенной.

Амплитуда движений; вращения шеи:



- Расположите ребенка ровно на полу.
- Положите левую руку сзади головы и поверните ее влево.
- Крепко держите противоположное плечо.
- Делайте упражнение 10 секунд перед каждой сменой памперса.

Предосторожность: растяжка должна быть аккуратной, медленной и степенной.

Амплитуда движений; вращения и работа шей:



- Используйте игрушки, звуковые игры, например, скажите «ку-ку», чтобы ребенок захотел посмотреть налево.
- Туловище и плечи держите ровно, чтобы достичь хорошего результата в растяжке.
- Вращение: чтоб заинтересовать ребенка разместите зеркало или любимую игрушку на левую сторону.
- Разместите ребенка с ровной спиной сидя на подушке, ноги поверните на право, а плечи держите на месте.