

Ювенильный артрит

Хронический артрит у детей

КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ?

- Артрит (боль в суставах) часто начинается в возрасте 5–10 лет, но им могут заболеть и дети младшего возраста или подростки.
- Как правило, состояние ребенка ухудшается в течение нескольких лет.
- Время от времени боль в суставах и другие признаки ослабевают, но затем вновь усиливаются.
- Артрит у каждого ребенка проявляется по-разному. Он может протекать в легкой или в тяжелой форме.

Признаки

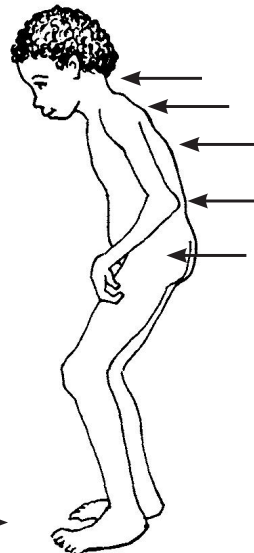
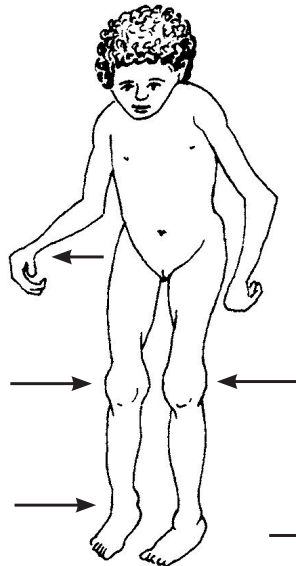
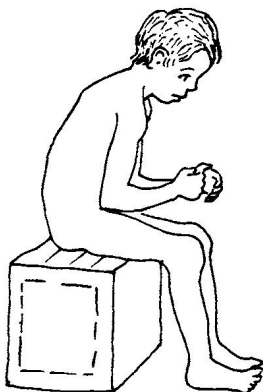
КАКИЕ СУСТАВЫ ПОРАЖАЮТСЯ

Сначала поражаются
эти суставы.

Позже поражаются
эти.

- **Боль в суставах.** Зачастую начинается в коленных, голеностопных и лучезапястных суставах. Затем поражаются суставы шеи, пальцы рук и ног, локтевые и плечевые суставы. Позже могут быть затронуты тазобедренные суставы и позвоночник.

- Особенно сильно боль и **тугоподвижность суставов выражены по утрам** (утренняя скованность).



- Периодически появляется **жар и сыпь.** (У некоторых детей первыми наблюдаются именно эти симптомы.)

- Колени распухают и разворачиваются кнутри.

- Боль может затруднить разгибание коленных, тазобедренных и других суставов. **Сухожилия** могут натянуться, образовав **контрактуры**, а кости могут постепенно **сместиться**.



- Запястья и голеностопные суставы могут стать тугоподвижными и зафиксироваться в положении сгибания.

- Ребенок с тяжелым артритом зачастую старается сидеть, приняв наиболее безболезненную позу, с согнутыми руками и ногами. Без регулярных физических упражнений на растяжку и придания телу правильного положения, могут образоваться такие контрактуры, которые не позволят ребенку ходить или даже вставать на ноги.

- У детей с тяжелым артритом в суставах шеи и нижней челюсти может быть маленький и укороченный подбородок.

- Пальцы рук могут стать очень тонкими и деформироваться, либо наоборот, толстыми, но с тонкими кончиками.

- Могут развиваться контрактуры межфаланговых суставов пальцев рук и ног, и, со временем, может произойти сращение костей в суставах.



Дополнительная информация о ЮВЕНИЛЬНОМ АРТРИТЕ

Есть 3 типа ювенильного артрита:

1. Системный – с высокой температурой: В течение дня у ребенка несколько раз поднимается температура до высоких цифр, появляется кожная сыпь, выраженное недомогание, он чувствует усталость. Ребенок выглядит очень больным. На этом фоне боль в суставах кажется менее значимой, кроме того, она появляется на несколько дней или месяцев позднее других симптомов. У ребенка может развиться тяжелая анемия (кожа обретает бледный оттенок).

2. Полиартикулярный – с поражением многих суставов: У ребенка сильная боль и выраженное воспаление более, чем в 5 суставах. Из-за боли он очень мало двигается. Часто образуются выраженные контрактуры. Ребенок плохо растет, задерживается его половое созревание.

3. Олигоартрикулярный – с поражением меньшего числа суставов: Затронуты менее 5 суставов. Вовлечение в процесс большего количества суставов может произойти спустя несколько месяцев или лет. При поражении суставов позвоночника выше вероятность, что тяжелый артрит сохранится и во взрослом возрасте. Могут быть затронуты глаза (заболевание может стать причиной развития ирита и слепоты).



Ирит

Что вызывает ювенильный артрит?

Точная причина ювенильного артрита неизвестна, но прослеживается связь с «иммунной системой» (механизмом защиты организма от болезней). Иммунная система начинает атаковать не только патогенные микробы, но и собственный организм. Болезнь не является **наследственной** и не обусловлена климатом, питанием или образом жизни ребенка. Она не связана с родителями, не передается от одного ребенка к другому, не влияет на его интеллект.

Улучшится или ухудшится состояние ребенка? Каковы его перспективы на будущее?

Заболевание может иметь разные варианты течения. В типичных случаях периоды обострения, когда суставы болят очень сильно, сменяются периодами затихания воспалительных проявлений и боли. Зачастую боль и связанная с ней нетрудоспособность нарастают в течение нескольких лет, а затем начинается постепенное улучшение. У двух из трех заболевших детей активность артрита полностью затухает после 10 лет, однако уже произошедшее за это время повреждение суставов может привести к необратимой инвалидизации. У некоторых детей воспалительный процесс в суставах продолжается и после взросления, но, как правило, протекает менее выражено.

Большинство детей, страдающих ювенильным артритом, повзрослев, смогут ходить, работать и вести полноценную и счастливую жизнь.

Как это заболевание влияет на ребенка и его семью?

Ребенок с тяжелой формой артрита очень страдает. После ночи, проведенной без сна из-за сильной боли, ребенок может быть раздражительным, грустным и скучным. Но когда боль утихает, ребенок может быть вполне дружелюбным и активным.

Поскольку, даже несмотря на все предпринимаемые усилия, артрит зачастую годами продолжает прогрессировать, и сам ребенок и его родители могут потерять всякую надежду и прекратить попытки излечиться.

Кроме того, родители могут не понимать, как сильно страдает ребенок, из-за того, что причина болей недостаточно заметна. (При ювенильном артрите суставы, как правило, не краснеют так сильно, как это бывает у взрослых.) Поэтому члены семьи иногда просто считают ребенка «плаксою» или «капризулей». Ребенок может чувствовать себя покинутым или виноватым. Семейная атмосфера становится очень тягостной.

Такая семья нуждается в помощи и поддержке со стороны соседей, общинных медико-санитарных работников и, если возможно, реабилитолога. Они должны понять, что благодаря регулярному выполнению упражнений, **терапии** и приему лекарственных препаратов – зачастую это должно продолжаться годами – **у ребенка сохраняется надежда на улучшение состояния**. Если восстановительная терапия принимает форму игры с другими детьми и членами семьи, это может способствовать укреплению как тела, так и духа ребенка.

ВТОРИЧНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ

При недостатке движений или упражнений в суставах часто возникают контрактуры. Со временем может произойти срастание (соединение) костей или их смещение. Кроме того, **мышцы**-разгибатели рук и ног становятся очень слабыми. Однако с помощью физических упражнений на растяжку, сохранение полного объема движений и правильного положения тела все эти вторичные поражения можно предотвратить или сделать их менее серьезными.

Лечение ювенильного артрита

Ребенку необходимы:

1. **лекарственные препараты**, снимающие боль и препятствующие разрушению суставов;
2. **покой** с сохранением правильного положения тела и конечностей;
3. **физические упражнения и движение** для предупреждения контрактур и деформаций, и поддержания мышц в тонусе;
4. **умственная, физическая и социальная активность**, чтобы жизнь ребенка была насыщенной и интересной;
5. при необходимости, **вспомогательные приспособления и ортопедические аппараты** или **гипсовые повязки** для коррекции контрактур и предоставления ребенку возможности двигаться.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Аспирин и ибупрофен, как правило, наиболее безопасны и наиболее эффективны. Они не только помогают снять боль, но также уменьшают воспалительный процесс и препятствуют разрушению суставов. Для ознакомления с мерами предосторожности и дозировками см. информацию на с. 134.



ВНИМАНИЕ! Индометацин (Индоцин), фенилбутазон и другие препараты этой группы нельзя давать детям. Их применение приводит к изъязвлениям желудка. К тому же, эти препараты не эффективнее аспирина и ибупрофена. Если врач назначит любой из этих препаратов, вам следует проконсультироваться с другими врачами.



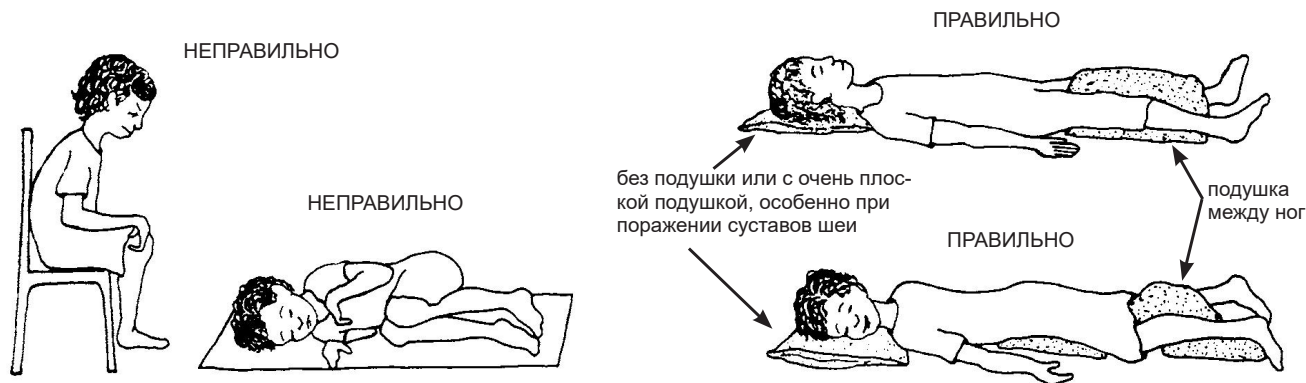
«Лунообразное лицо» и жировые отложения сзади в области шеи и плеч, вызванные применением стероидов

Пациентам, которым совсем не помогают аспирин и ибупрофен, могут быть назначены другие препараты, такие как сульфасалазин, препараты золота, гидроксихлорохин, метотрексат и лефлуномид. Эти препараты могут применять только специалисты в области лечения артрита.

Кортикостероиды обладают сильным противовоспалительным действием, но последствия их применения могут быть опасны. Стероиды ослабляют способность организма ребенка противостоять **инфекциям**, останавливают рост ребенка и делают кости хрупкими, в результате чего они легко ломаются. Если ребенок принимает большие дозы стероидов, то его щеки становятся одутловатыми, а на задней стороне шеи и плеч формируются жировые отложения. Как правило, стероиды следует применять только в том случае, когда жизни или зрению ребенка угрожает опасность. Глазные капли на основе стероидов показаны к применению при первых признаках ирита, чтобы предотвратить слепоту.

ПОКОЙ И ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Детям, страдающим артритом, приходится много лежать. Они легко устают, поэтому им часто бывает необходимо прилечь. **Помогите ребенку занять такое положение, в котором его руки, запястья, тазобедренные суставы и ноги будут по возможности разогнуты.**



В этих положениях контрактуры образуются гораздо быстрее.

Несмотря на то, что ребенку может быть больнее лежать в таком положении, все же лучше его укладывать на спину или живот, а **не** на бок с согнутыми ногами.

Если боль особенно сильная, чередуйте позы с вытянутыми и слегка согнутыми ногами.

В этих положениях образование контрактур менее вероятно.

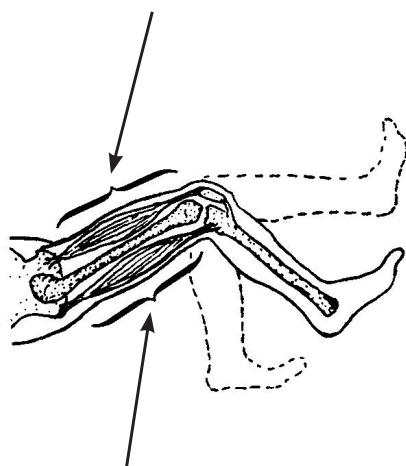
Ребенок должен лежать и спать с как можно более выпрямленными руками и ногами. Подушки необходимо использовать только для того, чтобы еще больше выпрямить суставы. Пусть ноги медленно выпрямляются под действием собственного веса.

УПРАЖНЕНИЯ И ДВИЖЕНИЕ

Наша цель – предупредить образование контрактур и вывихи, а также сохранить по возможности полный объем движений всех суставов. Для этого необходимо выполнять упражнения, которые **укрепляют мышцы, разгибающие суставы.**

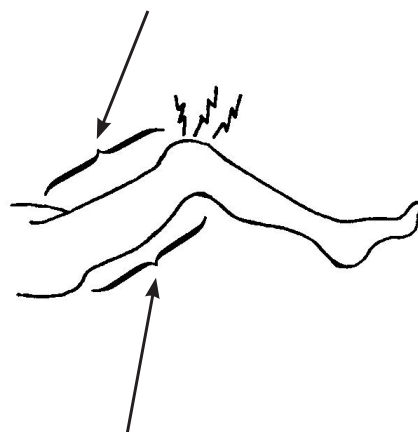
КАКИМ ОБРАЗОМ БОЛЬ ПРИВОДИТ К ОБРАЗОВАНИЮ КОНТРАКТУР

При сокращении этих мышц происходит разгибание колена,



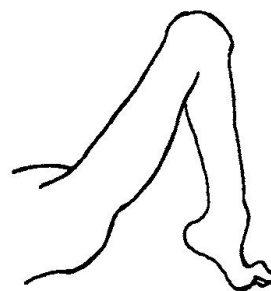
а эти мышцы его сгибают.

Поскольку ребенку, страдающему артритом, больно разгибать колено, он старается не пользоваться этими мышцами, в результате чего они очень ослабевают.



Но эти мышцы остаются в положении сокращения, удерживая колено в согнутом положении и предохраняя его от боли, в результате чего они становятся сильнее.

Поскольку передние мышцы бедра оказываются слабее задних, неравномерность мышечной силы приводит к все большему сгибанию ноги в коленном суставе, даже во время сна.



ПРИМЕЧАНИЕ. Такая неравномерность силы мышц называется **мышечным дисбалансом.**

Поскольку контрактуры при артрите образуются из-за неравномерности мышечной силы, важно научить ребенка **выполнять все упражнения и занятия так, чтобы укреплялись мышцы-разгибатели**, а не мышцы-сгибатели. Например:

Выполняйте упражнения, которые заставляют работать эту мышцу.



ДА

Эта мышца разгибает колено и препятствует образованию контрактуры.

УКРЕПЛЯЙТЕ МЫШЦЫ,
РАЗГИБАЮЩИЕ СУСТАВ.

Но **не** делайте упражнений, прорабатывающих эту мышцу.



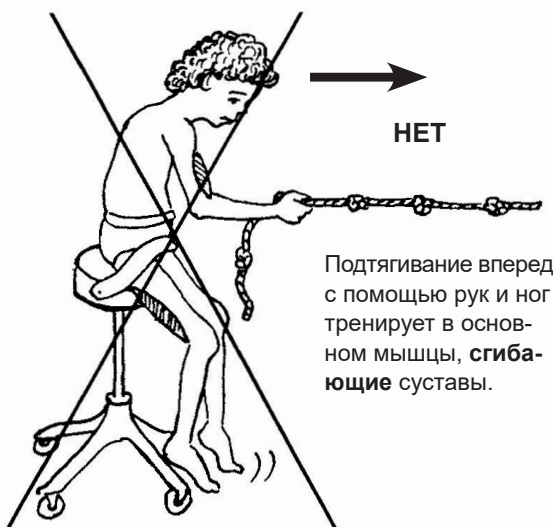
НЕТ

Эта мышца сгибает колено. Ее усиление может привести к образованию контрактуры.

НЕ УКРЕПЛЯЙТЕ МЫШЦЫ,
СГИБАЮЩИЕ СУСТАВ.

Следуйте этой логике при выполнении всех упражнений и занятий. И **старайтесь найти способы сделать упражнения полезными, и интересными.**

Например, у Алисии артрит, вследствие этого она не способна ходить самостоятельно и не может полностью разогнуть руки и ноги. Для передвижения и выполнения некоторых упражнений она садится на стул с поворачивающимися колесиками (**роликовые колеса**), как показано здесь. Но при этом ей следует проявлять осторожность и двигаться таким образом, чтобы не формировались контрактуры.



НЕТ

Подтягивание вперед с помощью рук и ног тренирует в основном мышцы, **сгибающие** суставы.

Такой способ передвижения может усугубить контрактуры.



ДА

Отталкивание назад с помощью рук и ног способствует укреплению мышц, **разгибающих** суставы.

Такой способ передвижения помогает предупредить контрактуры.

Как помочь ребенку укрепить нужные мышцы

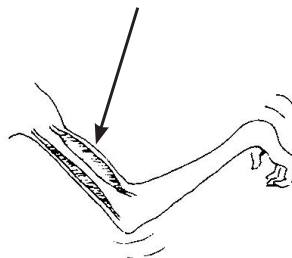
Проблема с упражнениями состоит в том, что, когда вы или ребенок пытаетесь разогнуть сустав, боль или страх боли вызывает напряжение мышц, сгибающих сустав. Например:

Если потянуть руку, как показано на этом рисунке, то мышцы, сгибающие руку в локте, будут напрягаться, противодействовать и станут еще сильнее.



При этом мышцы, разгибающие руку в локте, работать не будут и станут еще слабее.

Даже если ребенок сам попытается разогнуть руку, возникающая боль вызовет напряжение более сильных сгибательных мышц.



В результате, такие упражнения могут привести лишь к укреплению сгибательных мышц вместо усиления слабых разгибательных. Это означает, что такие упражнения могут фактически усугубить контрактуры!

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Таким образом, важно научить ребенка выполнять упражнения для укрепления мышц, которые помогут скорректировать контрактуры, а не для способствующих их образованию. Будет гораздо проще и наименее болезненно, если ребенок будет делать **упражнения без движений**.

Сначала покажите ребенку, какие мышцы приводят в движение его тело и конечности в разных направлениях.

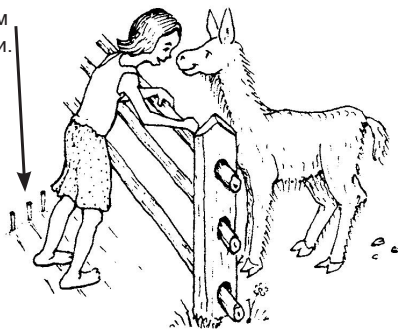


Пусть ребенок тренирует эти мышцы, расслабляя и напрягая их, при этом **не двигая предплечьем**.

Затем помогите ребенку найти занимательные способы для укрепления мышц без их движения. Например, ребенок может прислониться к ограде, как показано здесь.

С каждым днем ребенок может отступать от ограды немного дальше, тем самым увеличивая нагрузку на руки.

Обратите внимание, что это упражнение «смотри ладони в глаза» также укрепляет мышцы, разгибающие ноги в коленях, и помогает растягивать ахилловы сухожилия, запястья, тазобедренные суставы, спину и шею.



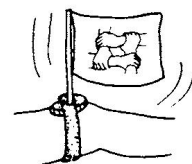
Примечание. Мы показали эти упражнения на примере девочки, у которой уже образовались контрактуры. Но лучше всего начать их выполнять еще до возникновения контрактур.

Можно придумать аналогичные упражнения без движения для всех слабых мышц, которые нуждаются в укреплении для предупреждения или коррекции контрактур.

Например, для укрепления мышц, разгибающих ноги в коленях, ребенок может лечь на спину с как можно более прямыми ногами. Попросите его напрячь мышцы в верхней части бедра (без напряжения мышц в нижней части бедра) и сосчитать до 25. Затем пусть расслабит их и повторит это упражнение 10 раз. Ребенку следует выполнять это упражнение 3 или 4 раза в день. Как уже было сказано, постарайтесь сделать это упражнение более интересным.



Напряжение этой мышцы подтягивает коленную чашечку и заставляет колокольчик звенеть.



Можно с помощью ремня прикрепить к ноге маленький колокольчик или флажок, который будет звенеть или подниматься при движении коленной чашечки.

Постепенное усложнение упражнений при АРТРИТЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА у ребенка

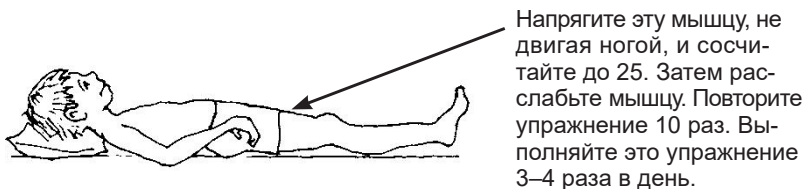
(Артрит часто начинается с коленного сустава, а затем распространяется на другие суставы.)

ГЛАВНОЕ:

1. Укрепляйте мышцы, разгибающие колени (без укрепления мышц-сгибателей).
2. Не двигайте коленом при выполнении упражнений.
3. Меняйте положения, в которых выполняются упражнения, и добавляйте вес для упражнений с отягощением по мере повышения мышечной силы ребенка.

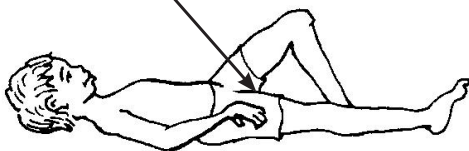
Первое упражнение: с выпрямленной ногой на полу

Сначала выполните упражнение, не двигая ногой, лежа на спине.

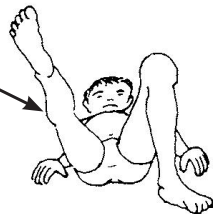


Второе упражнение: поднятие выпрямленной ноги

1. Выпрямите эту ногу и напрягите мышцы в верхней части бедра (как в первом упражнении).



Убедитесь, что при поднятии ноги колено обращено вверх или слегка наружу.



2. Затем поднимите ногу, не сгибая ее в колене, и медленно сосчитайте до 5 или 10.
3. Медленно опустите ногу.
4. Отдохните.



Колено вообще не должно сгибаться. (Если колено даже слегка сгибается при поднятии ноги, это означает, что мышцы все еще слишком слабы. Вернитесь к выполнению первого упражнения.)



Если ребенок способен выполнять это упражнение в положении лежа на спине, **не сгибая ногу в колене**, начните выполнять это упражнение с отягощением, добавляя вес:



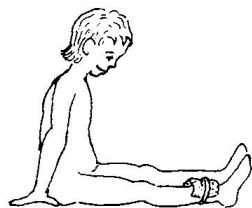
Через несколько дней пусть ребенок начнет выполнять это упражнение в положении сидя:*



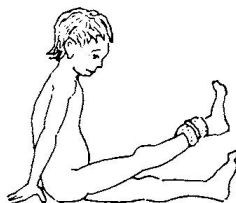
И снова, увеличивайте нагрузку постепенно. Начните с 0,5 кг и доведите вес отягощения до 5 кг. Но не увеличивайте нагрузку до тех пор, пока ребенок не сможет делать это упражнение, не сгибая ногу в колене.

***ВНИМАНИЕ!** Нельзя выполнять это упражнение в положении сидя, если у ребенка тазобедренный сустав поражен артритом или скован контрактурой. Это упражнение приводит в действие мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, а это усугубит контрактуру.

Когда ребенок сможет выполнять упражнение с 2-х килограммовым отягощением, не сгибая ногу в колене, можно перейти к следующей вариации упражнения. Держите ногу все время в приподнятом положении.



1. Напрягите мышцы в верхней части бедра.



2. Поднимите ногу, не сгибая ее в колене.



3. Отведите ногу в сторону и разверните ее наружу.



4. Отведите ногу в обратную сторону и разверните ее внутрь.



5. Опустите ногу и расслабьтесь.

ВАЖНО: Если тазобедренный сустав также поражен артритом, или скован контрактурой, выполняйте это упражнение в положении лежа, но не сидя.

Третье упражнение: со слегка согнутым коленом

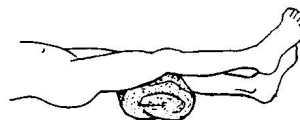
1. Лягте на спину. Под колено положите свернутое полотенце или одеяло.



2. Поверните ногу к наружи.



3. Поднимите стопу и медленно сосчитайте до 5 или 10.



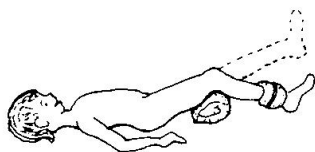
4. Медленно опустите стопу.

5. Отдохните.

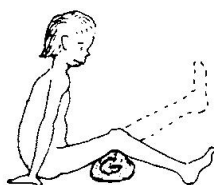
6. Повторите упражнение от 10 до 30 раз.

Убедитесь в том, что поднимается только стопа, но не бедро, и что в поднятом положении стопы колено по возможности выпрямлено.

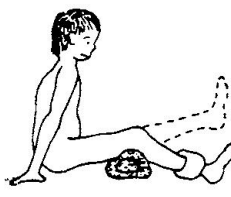
Когда ребенок обретет достаточную мышечную силу, начните выполнять те же самые шаги по отягощению, что и для второго упражнения.



1. Лежа на спине, поднимайте стопу с отягощением. Постепенно увеличьте вес утяжеления до 5 кг.



2. В положении сидя, поднимайте стопу без отягощения.



3. В положении сидя, поднимайте стопу с отягощением. (Увеличивайте вес до 5 кг.)



Если тазобедренный сустав уже поражен артритом или скован контрактурой, лучше всего выполнять это упражнение в положении лежа с как можно более разогнутым тазобедренным суставом (не подкладывая ничего под колено).

Выполняйте эти 2 упражнения только в том случае, если нет опасности, что вокруг тазобедренного сустава образуются контрактуры.

Для укрепления мышечной силы, это упражнение следует продолжать выполнять до тех пор, пока ребенок еще может держать ногу выпрямленной или пока нога не начнет слегка дрожать. Чем чаще ребенок будет делать эти упражнения, тем быстрее мышцы укрепятся. Эти упражнения можно выполнять, даже если сустав опух и болит. Однако если во время или после упражнения боль усиливается, снизьте вес отягощения и количество повторений.

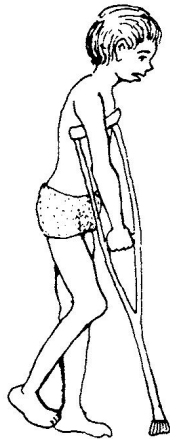
Тренировка ПОРАЖЕННОГО АРТРИТОМ КОЛЕННОГО СУСТАВА в процессе повседневной активности

ХОДЬБА. Ходьба является одним из лучших упражнений для укрепления мышц бедра – **при условии**, что ребенок дает нагрузку весом (наступает) на больную ногу.

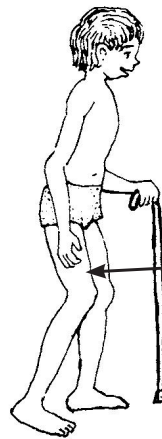
При артрите, постарайтесь пользоваться тростью, а не костылями. Костыли могут способствовать образованию контрактур.

ОСТОРОЖНО! Если ребенок пользуется костылями и не наступает на пораженную ногу, то это приведет к укреплению только мышц, сгибающих эту ногу в колене.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



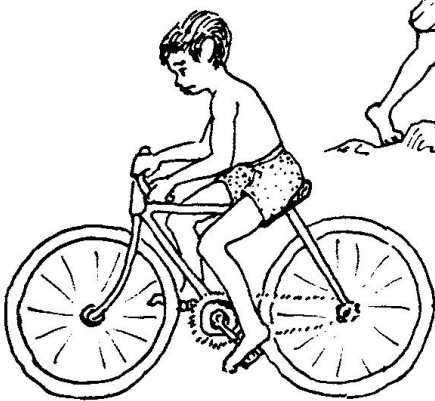
Трость помогает укрепить слабые мышцы и предупредить контрактуры.

При пользовании тростью необходимо переносить часть веса своего тела на пораженную ногу. Это укрепит мышцы, разгибающие колено.

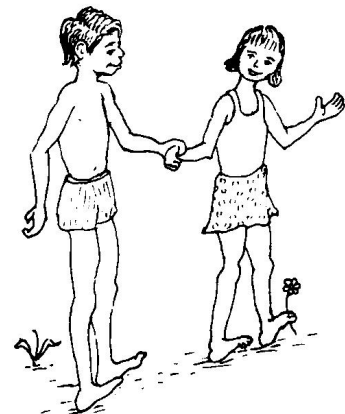
В периоды затухания активности артрита и уменьшения боли в суставах, ребенку следует вести активный образ жизни. Полезно побегать, покататься на велосипеде или совершать продолжительные прогулки – если это не вызывает сильной боли в суставах.

Когда ребенок сможет достаточно хорошо ходить без вспомогательных приспособлений, полезным упражнением может стать ходьба на пятках. (Если артритом поражены и голеностопные суставы, то выполнение этого упражнения может оказаться невозможным. Но все-таки попробуйте!)

Эти виды деятельности укрепляют слабые мышцы бедра.



Ходьба вверх по склону нагружает мышцы бедра больше, чем ходьба по ровной поверхности.



ПЛАВАНИЕ. Является одним из лучших упражнений для ребенка, страдающего артритом.

Лежать на поверхности воды и играть в воде – это тоже хорошие упражнения. Вода поддерживает тело на поверхности и позволяет двигать руками и ногами почти как в невесомости, при небольшом сопротивлении воды.



Упражнения на сохранение полного объема движений в суставах для детей, страдающих артритом

Для ребенка, страдающего артритом, важно **ежедневно двигать туловищем, руками и ногами с как можно более полной амплитудой движений в суставах.**

Но это не всегда легко. Боль и тугоподвижность затрудняют разгибание суставов. Прежде чем начать выполнять упражнения, постарайтесь снять боль и расслабить напряженные мышцы. Это поможет сделать **аспирин**. Пусть ребенок примет его за полчаса до начала упражнения (или утром, перед подъемом, чтобы облегчить утреннюю скованность).

Тепло помогает расслабить мышцы и успокоить боль. Советы о том, как прикладывать горячие компрессы и горячий воск, приводятся на с. 132. Если болит много суставов, полезно полежать в ванне с теплой (немного выше температуры тела) водой.

Если возможно, достаньте или сделайте ванну такого размера, чтобы ребенок мог лечь, вытянувшись во весь рост, и вытянуть руки и ноги во всех направлениях.

Теплая вода не только помогает успокоить боль, но и мягко приподнимает тело ребенка и снимает вес с тела и конечностей. Это облегчает движения. Поддерживайте ребенка ровно настолько, чтобы его руки и ноги свободно удерживались на поверхности воды. Попросите ребенка полностью расслабиться. Затем пусть он начнет двигать руками и ногами. Чем больше он расслабится, тем лучше будут выпрямляться ноги и руки во время движений.

Примечание. Упражнения на сохранение полного объема движений для разных суставов описаны в гл. 42. Здесь мы рассмотрим способы, позволяющие облегчить их выполнение детьми, страдающими артритом.



Идеи по изготовлению ванн и иных емкостей, нагреваемых солнцем, приводятся на с. 133.



Придумайте для ребенка игры в воде. Это поможет ему забыть о боли и облегчит разгибание суставов.

В моменты, когда ребенку будет удаваться максимально распрямлять ногу или руку, попросите его удерживать это положение на какое-то время, не сгибая конечность.

Таким образом, постепенно, ребенок сможет все больше и больше разгибать суставы.



«Парение в воздухе» – приспособления для расслабления и облегчения движений в суставах при болях

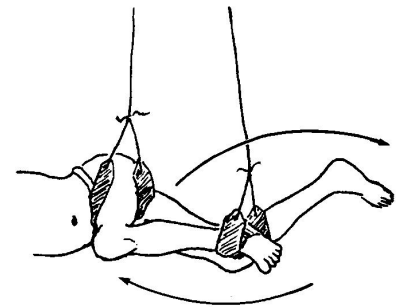
Лучшим способом расслабления и уменьшения нагрузки с целью тренировки суставов, пораженных артритом, является лежание на поверхности теплой воды. Если это невозможно, то после прикладывания горячих компрессов (с. 132), ногу или руку можно свободно подвесить с помощью простого приспособления – как будто бы она плавает на поверхности воды.

ПОДВЕШИВАНИЕ НОГИ, ПОРАЖЕННОЙ АРТРИТОМ



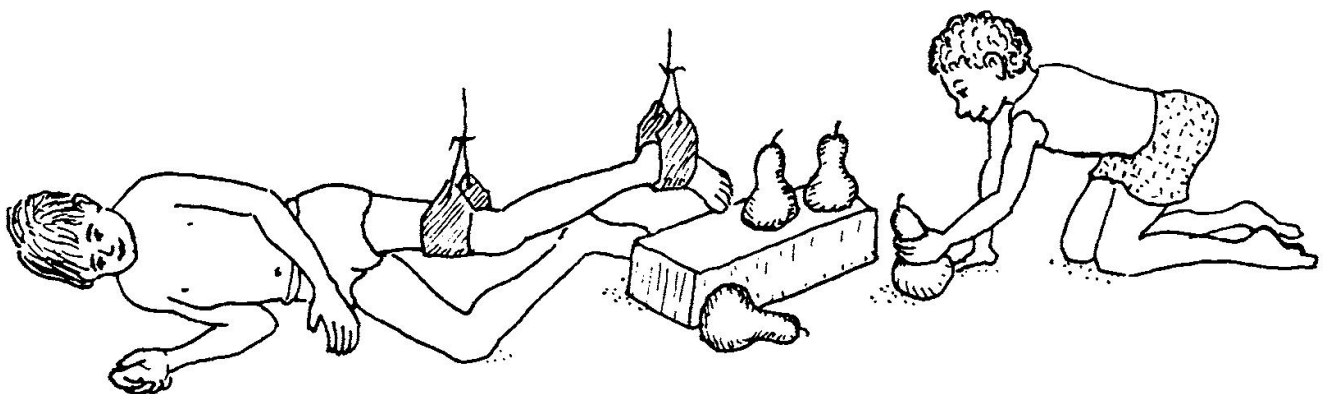
Подвесив конечность, подождите, пока ребенок расслабится, после чего попросите его осторожно покачать ногой в разных направлениях.

Пусть нога качается под действием собственного веса наподобие маятника. Увеличивайте амплитуду раскачивания до тех пор, пока нога полностью (или настолько, насколько это возможно) не согнется и не разогнется в коленном и тазобедренном суставах.



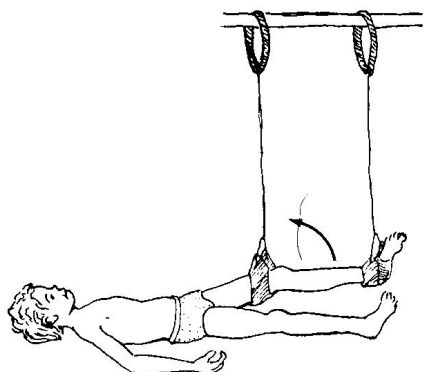
Придумайте способы превратить это упражнение в игру.

Например, ребенок должен столкнуть все тыквы или кубики с подставки, в то время как другой ребенок будет пытаться быстро ставить их обратно. Вот и поглядите, кто из них выиграет в этом соревновании.



Тыквы можно ставить все дальше и дальше от ребенка, чтобы ему с каждым разом приходилось все больше вытягивать ногу для их сталкивания. Когда ребенок максимально вытянет ногу, попросите его поддержать ее в этом положении какое-то время, прежде чем согнуть ее снова.

Также пусть ребенок делает эти упражнения, лежа на спине и раскачивая ногу наружу (в одну сторону). Это помогает предупредить образование Х-образных контрактур.



Также ребенок может раскачивать ногу, сидя или лежа на краю стола. Побуждайте его раскачивать ногу как можно дальше вверх и назад. Превратите это упражнение в игру.

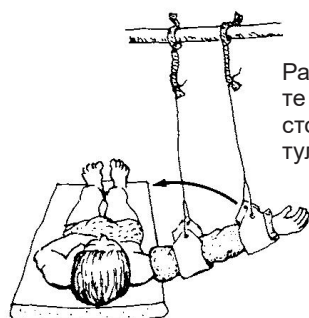
Такое приспособление, помогает укрепить мышцы, разгибающие ногу в колене. Этот способ эффективнее обычного прикрепления веса к лодыжке, потому что ногу продолжает тянуть даже тогда, когда она согнута в колене.



Положите камни или куски какого-нибудь металла в старую банку. Вес отягощения должен позволять ребенку полностью разогнуть ногу в колене. Увеличивайте вес по мере укрепления мышц.

Упражнения для рук во многом аналогичны упражнениям для ног:

ЛЕЖА НА СПИНЕ



Раскачивайте руку в сторону от туловища.

ЛЕЖА НА БОКУ



Раскачивайте руку вперед и назад.

И СИДЯ



Эти упражнения можно выполнять с горячими компрессами на руке.

Побуждайте ребенка двигать конечностями ритмично, в такт музыки. Постарайтесь помочь ему забыть о боли. Если ребенок заинтересуется чем-то еще – игрой или музыкой – это поможет уменьшить скованность мышц.

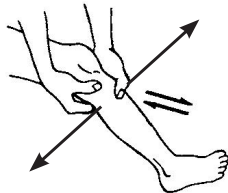
Ищите пути включить эти движения в повседневные занятия ребенка.

КОРРЕКЦИЯ КОНТРАКТУР, ВЫЗВАННЫХ АРТРИТОМ

Общие сведения о причинах возникновения, профилактике и коррекции контрактур приводятся в гл. 8. Упражнения на сохранение полного объема движений в суставах и укрепление мышц помогут предупредить или исправить только что образовавшиеся контрактуры (гл. 42). В случае тяжелых контрактур могут понадобиться **растягивающие приспособления или гипсовые повязки** (гл. 59). Однако при использовании гипсовых повязок или других вспомогательных средств для борьбы с контрактурами, **очень важно продолжать упражнения без движения**, чтобы укрепить мышцы, разгибающие конечность.

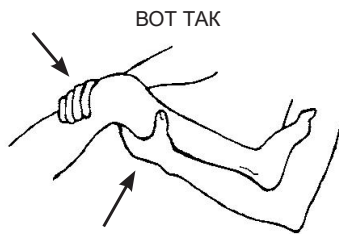
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ НАЛОЖЕНИИ ГИПСОВОЙ ПОВЯЗКИ НА КОНЕЧНОСТЬ, ПОРАЖЕННУЮ АРТРИТОМ

1. Сначала осмотрите сустав на признаки вывиха. Попробуйте подвигать кости вперед и назад, из стороны в сторону.

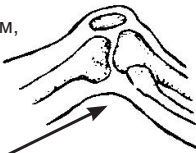


ОСТОРОЖНО! Если имеется подвывих в суставе или он очень разболтан, лучше всего не прибегать к гипсованию или использованию растягивающих приспособлений, так как в этом случае вывих может усугубиться. Лучше продолжать выполнять упражнения, при этом соблюдать особую осторожность, чтобы не травмировать сустав.

2. При отсутствии признаков вывиха постарайтесь постепенно максимально возможно разогнуть сустав, не причиняя ребенку сильной боли.



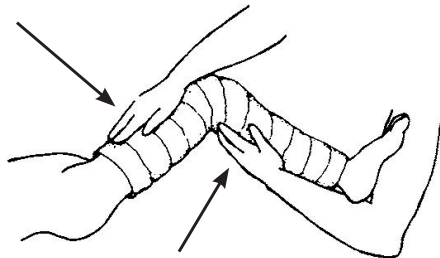
Поддерживайте ногу под коленом, чтобы кости удерживались в правильном положении, как показано на рисунке.



ОСТОРОЖНО! Не тяните, как показано здесь, иначе произойдет вывих.



3. Разогнув максимально возможно сустав без причинения слишком сильной боли, осторожно наложите гипсовую повязку на ногу (с. 560).



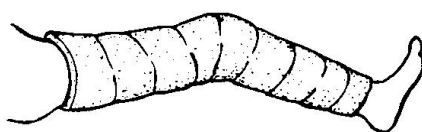
До тех пор, пока гипсовая повязка не затвердеет, непрерывно надавливайте в этих местах, чтобы сохранить правильное положение костей и удержать сустав в разогнутом положении.

4. В течение всего периода, пока конечность находится в гипсовой повязке, выполняйте упражнения без движения по несколько раз в день. Это поможет сохранить силу разгибательных мышц.



Можно вырезать отверстие в повязке над коленной чашечкой и убедиться, что она двигается, когда ребенок напрягает мышцу.

5. Через каждые 2 дня снимайте гипсовую повязку, накладывайте теплый компресс и выполняйте упражнения на сохранение полного объема движений в суставе, понемногу сгибая и разгибая ногу в колене. Затем осторожно разогните ногу еще чуть больше и наложите новую гипсовую повязку.



(ВАЖНОЕ: Лучше всего полностью заменить гипсовую повязку, чем использовать клинообразные подкладки с прежней гипсовой повязкой, потому что в этом случае будет существовать опасность вывиха.)

6. Продолжайте разгибать ногу в колене путем наложения новых гипсовых повязок через каждые 2 дня, пока она не разогнется полностью или пока станет невозможным ее дальнейшее разгибание.

Регистрируйте изменения, как на рисунке (см. гл. 5). Так вы сможете увидеть, когда нога перестала разгибаться в колене и что наступило время для прекращения применения гипсовых повязок.



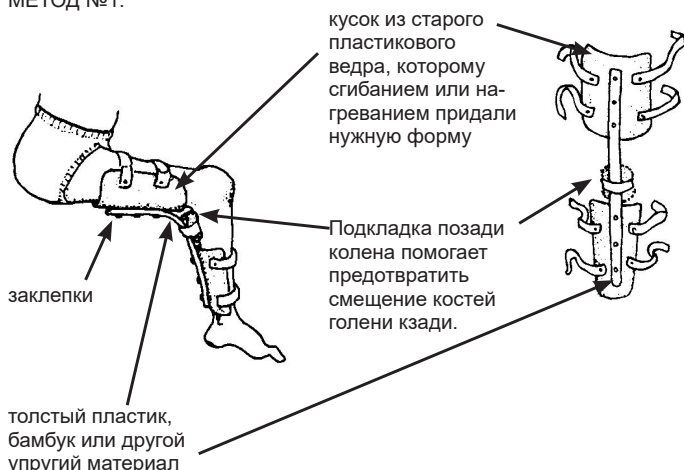
Самодельные тянущие приспособления для разгибания суставов

Поскольку при артрите очень важно, чтобы суставы двигались ежедневно, по возможности следует избегать использования гипсовых повязок. Поэтому постарайтесь придумать другие способы борьбы с контрактурами. Используйте любые подручные материалы: пластик, бамбук, автомобильные или велосипедные камеры.

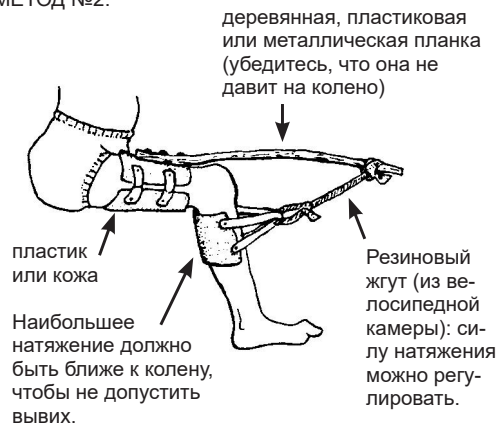
Приводим несколько примеров приспособлений, придуманных в мексиканской деревне для девочки, страдающей артритом.

КОЛЕНО

МЕТОД №1:



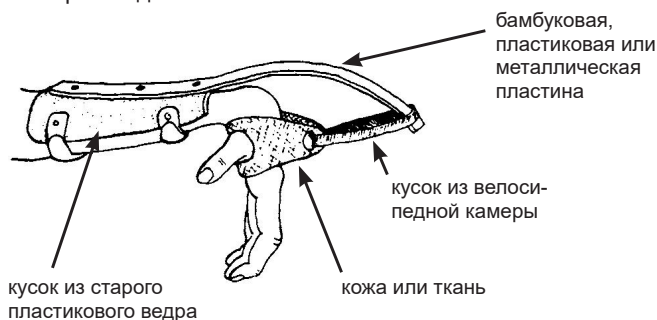
МЕТОД №2:



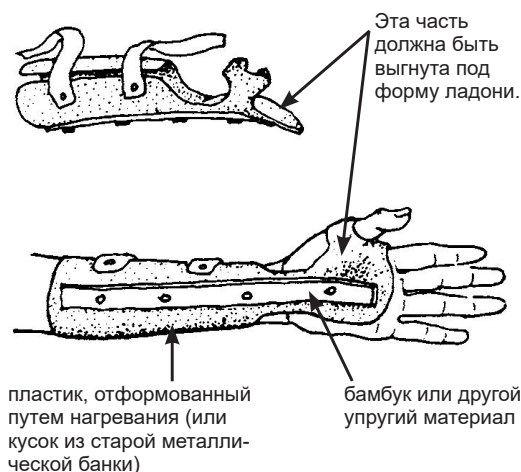
Примечание. Приспособление, обеспечивающее натяжение позади колена, как правило, наиболее эффективное. Оно устойчивей и поэтому вызывает меньшее напряжение мышц. Поскольку оно плотнее удерживает ногу, уменьшается опасность вывихов. Такое приспособление удобнее и менее громоздко.

ЗАПЯСТЬЕ

с опорой над кистью



с опорой под кистью



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ при использовании приспособлений для коррекции контрактур:

- Приспособления должны быть сделаны так, чтобы не допускать вывихов. При использовании, **как можно чаще проверяйте на ранние признаки вывихов.**
- Натяжение, создаваемое приспособлениями, не должно вызывать боль или защитное напряжение мышц.
- Приспособлением следует пользоваться большую часть дня и ночи (примерно 20 ч. в сутки).
- Снимайте их 2–3 раза в день, чтобы можно было выполнить упражнения.
- Также делайте упражнения без движения при надетых приспособлениях.
- Убедитесь, что приспособления не препятствуют циркуляции крови и не сдавливают нервы. Если кисть или стопа холодеет, изменяет цвет, начинает болеть или немеет, снимите приспособление и отрегулируйте его.

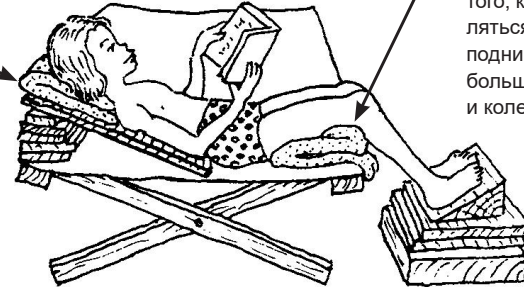
Другие приспособления и устройства, предназначенные для борьбы с контрактурами, рассматриваются в гл. 59.

Коррекция контрактур тазобедренных суставов, пораженных артритом

Ищите способы, с помощью которых ребенок мог бы расслабляться, держа голову как можно прямее. Если у ребенка имеются контрактуры еще и в коленных суставах, он может лечь, как показано здесь.

Ребенок лучше расслабится и легче выпрямит свое тело, если при этом он будет играть или читать.

Разместите опоры или подушки под спиной и головой ребенка таким образом, чтобы ему до некоторой степени самому приходилось выпрямляться. По мере того, как ноги в тазобедренных суставах и шея будут постепенно разгибаться, продолжайте понемногу опускать опоры под спиной и головой ребенка.

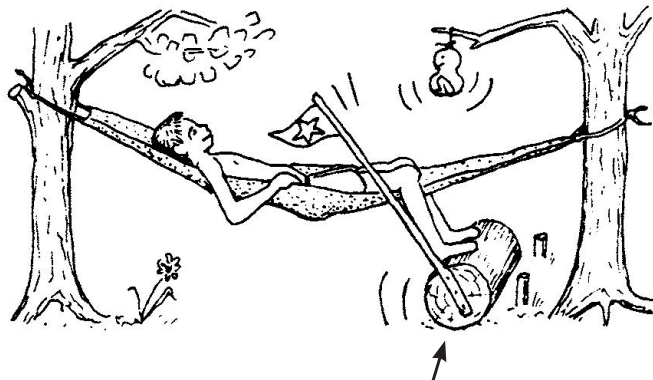


Обеспечьте опору под коленями и стопами, достаточную для того, чтобы тазобедренные и коленные суставы продолжали растягиваться. По мере того, как они будут постепенно расслабляться, понемногу опускайте колени и поднимайте стопы так, чтобы ноги все больше разгибались в тазобедренных и коленных суставах.

По утрам суставы ребенка могут быть тугоподвижными и более согнутыми, и ему понадобится ежедневная помощь в их разгибании — один или несколько раз в день.

Если возможно, также укладывайте ребенка на живот.

Придумайте игры или упражнения, во время которых ребенок будет выпрямлять ноги в тазобедренных и коленных суставах. В этом примере мальчик ступнями катает бревно, чтобы поднять прикрепленный к нему флажок и ударить им по подвешенной тыкке. Это помогает укрепить разгибательные мышцы ног.



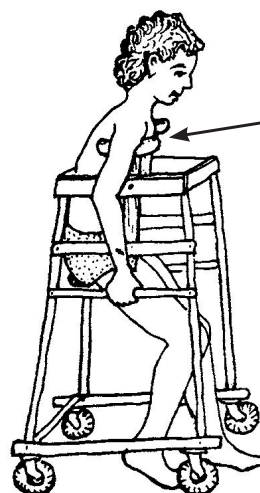
бревно, бочонок или ведро

По мере того, как у ребенка все больше будет выпрямляться позвоночник и разгибаться ноги в тазобедренных и коленных суставах, гамак можно натянуть сильнее, а к верхней части палки рядом с флажком прикрепить дополнительный груз.

Самодельный ходунок, как этот, может помочь ребенку с контрактурами тазобедренных суставов начать ходить. Также при его использовании укрепляются мышцы, разгибающие суставы рук и ног.

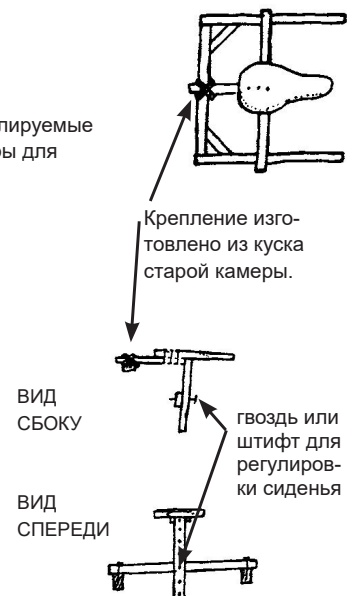
По мере того, как ноги будут все больше разгибаться в тазобедренных и коленных суставах, можно приподнять костыли и сиденье.

Лучше, если ребенок будет ходить задом наперед («Представь себе, что ты краб!»). Таким способом ребенок будет укреплять разгибательные мышцы ног. При ходьбе обычным способом больше укрепляются сгибательные мышцы ног, а это может привести к усугублению контрактур.



регулируемые опоры для плеч

РЕГУЛИРУЕМОЕ СИДЕНЬЕ



Крепление изготовлено из куска старой камеры.

ВИД СБОКУ

ВИД СПЕРЕДИ

гвоздь или штифт для регулировки сиденья

УЧИТЕСЬ ДВИГАТЬСЯ И УЛЫБАТЬСЯ (история Терезы)

Тереза заболела ювенильным артритом в 7 лет. Когда мать привезла ее в 14-летнем возрасте в центр PROJIMO из отдаленной деревни, тело Терезы уже зафиксировалось в форме стула и не разгибалось. Она могла двигать только глазами. Боль в суставах была настолько невыносимой, что девочка плакала каждую ночь. Много лет назад врач назначил ей аспирин в качестве болеутоляющего средства. Но аспирин вызвал сильные боли в желудке, поэтому она перестала его принимать.

Когда-то Тереза была веселой, подвижной маленькой девочкой. Она успела окончить 3 класса школы! Теперь она была печальна и ни на что не надеялась. Каждое утро она кричала от боли, когда отец осторожно поднимал ее с кровати и усаживал на стул. Она редко разговаривала и никогда не улыбалась.

Когда Тереза попала в центр PROJIMO, у нее были тяжелые контрактуры лучезапястных суставов, пальцев рук, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и стоп. Команда реабилитологов настояла на том, чтобы девочка снова начала принимать аспирин, но в этот раз обязательно вместе с едой, большим количеством воды и антацидным средством. Затем они начали длительный, медленный процесс терапии, часть которой представлена на наших фотографиях.



Для борьбы с контрактурами лучезапястных суставов приглашенные специалисты изготовили для нее эти шины из дорогостоящей пластмассы.



Однако к своему удивлению они обнаружили, что вот такие недорогие шины, изготовленные самими сельчанами из пластиковых ведер, были эффективнее (см. с. 551).



Каждый день команда реабилитологов проводила с Терезой по несколько часов, осторожно выполняя с ней упражнения на увеличение объема движений в суставах, растягивающие и укрепляющие упражнения для мышц. На снимке показано, как приглашенный физиотерапевт обучает сельского работника тому, как помочь Терезе улучшить подвижность в области шеи и позвоночника.

Также они изготовили шины для ног из кусков пластиковых ведер и велосипедной камеры.



Когда суставы Терезы стали немного подвижнее, команда реабилитологов сделала регулируемый ходунок. Он имел опоры для плеч и сиденье, которое можно было приподнимать по мере того, как ноги разгибались в суставах. Тереза научилась ходить, отталкиваясь назад. Это укрепило мышцы-разгибатели на ногах.



Состояние Терезы неуклонно улучшалось. Она стала разговаривать, улыбаться и ее начало интересовать окружающее. Однажды к ней на несколько недель приехал ее старший брат. Он научился необходимым ей упражнениям и другим нужным вещам, и теперь он мог ей помогать, когда они вернутся к себе домой в деревню.

К сожалению, вскоре после возвращения домой Тереза заболела лихорадкой денге и чуть не умерла. Родители прекратили заниматься с ней упражнениями и давать лекарства. Спустя 6 недель, когда она вновь появилась в центре PROJIMO, ее суставы были такими же тугоподвижными и согнутыми, как и в первый ее приезд в этот центр. Девочка была очень подавлена и не хотела ни с кем говорить. Команда реабилитологов начала весь процесс сначала.



На этот раз ее ноги и руки разгибали с помощью гипсовых повязок (см. гл. 59), которые меняли каждые 2 дня. Во время каждой смены повязок с девочкой выполняли упражнения на восстановление подвижности суставов.



В конце концов, благодаря гипсовым повязкам, колени и запястья Терезы достаточно распрямились. Теперь, когда она обрела некоторую подвижность в кистях, она могла играть на игровой площадке.



Выполнение упражнений в лечебном бассейне центра PROJIMO проходило весело и значительно улучшило подвижность ее суставов.



Пиная мяч вместе с другими детьми с ограниченными возможностями здоровья Тереза смогла укрепить разгибательные мышцы ног.



Дети помогли Терезе научиться пользоваться кистями рук. На фотографии показано, как она плетет корзину.



Когда ноги Терезы окрепли, для нее изготовили регулируемую раму для стояния.



Позже Тереза начала ходить с помощью самодельного ходунка с деревянными колесиками. В качестве опор она носила ортезы.

По мере того, как распрямлялись в суставах ноги и руки Терезы, ее шея все больше и больше наклонялась вперед. Девочка не могла оторвать подбородок от груди. Сельские работники изготовили ей специальный держатель для головы, крепившийся с помощью плотного тканевого корсета вокруг груди. За несколько месяцев этот держатель помог осторожно поднять девочке голову.



Теперь Тереза может ходить на костылях. Выполнение повседневных дел почти так же помогает ей, как и специальные упражнения.



Также она продолжает выполнять свои ежедневные упражнения по разгибанию суставов рук и ног и укреплению их мышц.



Вышивание вместе с подругами помогает Терезе улучшить подвижность суставов кистей рук. Также терапия помогает ей приобрести трудовые навыки.

(5 фото Ричарда Паркера)



Дома теперь Тереза помогает заботиться о своих младших братьях и сестрах. Она и ее семья вместе занимаются домашним хозяйством. А ведь прежде другим приходилось заботиться о ней.

(Фото Энди Брауна)