

Контрактуралар

Жазылып түздөлбөй калган колу-буттар

КОНТРАКТУРА ДЕГЕН ЭМНЕ?

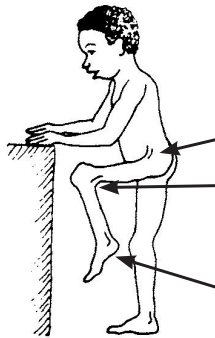
Эгер кол же бут, тагыраак айтканда, андагы муун узак убакыт бою бүгүлгөн абалында кармалса, андагы булчуңдардын кээ бирлери кыскарып кетип, ошол кол же бут толук жазылбай калат. Же болбосо, кыскарып кеткен булчуңдар муунду бүктүрбөй, түз абалында кармашы мүмкүн. Ушуну “контрактура” деп аташат. Контрактуралар дененин бардык эле муундарында калыптанышы ыктымал. Мисалы:

1. Мигелдин бир буту шал болгондуктан, ал өмүрүнүн биринчи жылдарында төрт аяктап ары-бери жылууга аргасыз болгон.

Мигель бутуна тура албагандыктан, жамбаш сөөк-кашка жилик муунун жана тизесин дайыма бүгүлгөн абалында, ал эми бут кетменин аттын бутуна окшотуп түз абалда кармап жүргөн.



2. Мигель бара-бара жамбаш сөөк - кашка жилик муунун жана тизесин түздөй албай калган, жана бут кетменин бүгүү жөндөмдүүлүгү да жоголгон.



жамбаш сөөк - кашка жилик контрактурасы

тизе контрактурасы

бут кетмени аттын бутуна окшошуп түздөлүп калуусу менен мүнөздүү, кызыл ашыктагы контрактура

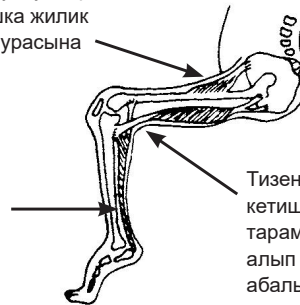
Бул жерден басканда,



бул тарамыш коё бербей тартылып турганын сезүүгө болот.

3. Мигель контрактуралардын айынан бутуна тура да, баса алчу эмес (атүгүл ортездин жардамы менен).

Кыскарып кеткен булчуңдар жамбаш сөөк - кашка жилик муунунун контрактурасына алып келет.



Кыскарып кеткен балтыр булчуңдары кылтанын (согончок сөөгү менен булчуңдарды байланыштыруучу тарамыш) тартылып калуусуна алып келет. Натыйжада, бут кетмени аттын бутуна окшошуп түздөлүп калат.

Тизени бүккөн булчуңдардын кыскарып кетиши тизенин арткы бөлүгүндөгү тарамыштардын тартылып калуусуна алып келет. Ошондо тизе бүгүлгөн абалында бекем кармалып калат.

Контрактуралар дененин мүчөсү же мууну толук көлөмүндө такай кыймылдап турбаганда пайда болуп калыптанат. Алардын калыптануусунун ыктымалдуулугу төмөнкү учурларда көбүрөөк:

- өтө алсыз же ооруган бала төшөктө жаткан абалында узак убакыт өткөрүүгө аргасыз болгондо;



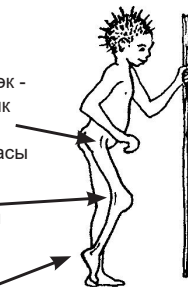
жото жилик - таман сөөктөр муунунун контрактурасы

- дененин шал мүчөсү бүгүлгөн же салаңдаган абалында такай кармалганда;

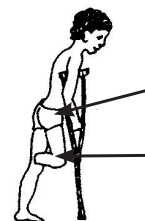
жамбаш сөөк - кашка жилик муунунун контрактурасы

тизе контрактурасы

жото жилик - таман сөөктөрү муунунун контрактурасы



- денесинин мүчөсү ампутация болгон бала муундарын такай бүгүлгөн абалында кармаганда;



жамбаш сөөк - кашка жилик муунунун контрактурасы

тизе муунунун контрактурасы

- муундары ооруганынан улам бала аларды жаза албаганда.



контрактуралар:

- моюнда
- ийиндерде
- омуртка тутумунда
- чыканакта
- кырк муундарда
- манжаларда
- жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында
- тизелерде
- жото жилик - таман сөөктөр муундарында
- бут кетмендеринде
- буттун манжала рында

Контрактуралар тууралуу билүү эмне үчүн маанилүү?

- Контрактуралардын көпчүлүгүн атайын көнүгүүлөрдү жасап туруу жолу жана дагы башка чаралар аркылуу болтурбоого болот. Ошентсе да, **далай жерлерде, ден соолугунун физикалык мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдардын жок дегенде жарымында контрактуралар калыптанат.**
- Контрактуралардан улам реабилитациялоо иш-чаралары оорлойт. **Бала басып кетиши же өзүнө кам көргүдөй болушу үчүн, көпчүлүк учурда контрактураларды оңдоо зарыл болот.**
- Контрактураларды оңдоо иш-чараларынын жүрүшү **жай жана көп чыгымдуу, көп учурда алар абдан чоң ыңгайсыздыктарды жаратат же катуу ооруу менен коштолот.**
- Андан көрө, контрактуралардын калыптануусуна жеткирбеген оң. Бирок эгер контрактуралар калыптана баштаса, аларды мүмкүн болушунча эртерээк оңдоо зарыл. Жаңыдан калыптанып келаткан контрактураларды үй шартында **атайын көнүгүүлөрдүн жардамы менен жана денени туура абалына келтирүү** жолу аркылуу оңой эле оңдоп түзөөгө болот. Өтүшүп кеткен, эски контрактураларды оңдоо кыйла кыйыныраак. Мындай контрактуралар гипстөөнүн жардамы менен бара-бара чоюу ыкмасын же хирургиялык кийлигишүүнү талап кылышы мүмкүн.






шал болгон алакан-манжалардагы контрактуралар.

Ушул себептерден улам . . .

Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү баласы бар ар бир үй-бүлө контрактуралар кантип пайда болорун, аларга кантип жол бербөө, ал эми калыптанып кеткендерин кантип эртелеп аныктап, оңдоо керектигин билип алууга тийиш.

Булчуңдардын тең салмаксыздыгы – контрактуралардын калыптануусунун негизги себептеринин бири

Колду же бутту бир багытта бүгүүчү же жазуучу булчуңдар аны тескери багытта жазуучу же бүгүүчү булчуңдардан кыйла күчтүүрөөк болгондо, муну “булчуңдардын тең салмаксыздыгы” деп аташат. Шалдык, муун ооруу же спастика (89-бетти караңыз) булчуңдардын тең салмаксыздыгына алып келгенде, контрактуралар калыптануу ыктымалдыгы кыйла жогорулайт.

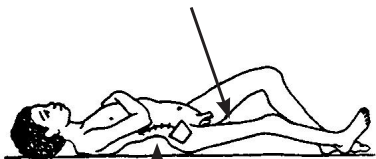
<p>БУЛЧУҢДАРДЫН ТЕҢ САЛМАКТЫГИ БУЗУЛБАСА, КОНТРАКТУРАЛАР КАЛЫПТАНУУ ЫКТЫМАЛДЫГИ ТӨМӨН</p>	<p>БУЛЧУҢДАРДЫН ТЕҢ САЛМАКТЫГИ БУЗУЛСА, КОНТРАКТУРАЛАР КАЛЫПТАНУУ ЫКТЫМАЛДЫГИ ЖОГОРУ</p>
<p>Толугу менен шал болгон бутта контрактуралар калыптануу ыктымалдыгы төмөн. Мындай учурда тизе атүгүл нормасынан ашып жазылып калышы мүмкүн.</p> <p style="text-align: center;">Буттун эки жагындагы булчуңдар бирдей алсыз.</p>  <p style="text-align: center;">Контрактура жок.</p>	<p>Эгер тизени түздөөчү жана бут кетмендин башын көтөрүүчү булчуңдар абдан алсыз болсо,</p>  <p>ал эми тизени бүгүүчү жана бут кетменинин төмөнкү бөлүгүндөгү булчуңдар күчтүү болсо,</p> <p>анда контрактуралар калыптануу ыктымалдыгы абдан жогору.</p> <p>Булчуңдардын контрактураларды пайда кылуучу тең салмаксыздыгы айрым булчуңдардын тартуу күчүнүн жогорулашы менен коштолгон, алардагы спазмдардан же спастикадан улам пайда болушу мүмкүн (балдардын церебралдык шалдыгында жана жүлүн жабыркоодо).</p>  <p>Мисалы, спастикалык церебралдык шалдыгы бар бул бала чыканагын бүгүлгөн абалында, ал эми буттарын кайчылаштырып кармашы контрактураларга алып келиши мүмкүн. Мындай контрактуралар калыптанганда, бала чыканагын түздөй албай, буттарын эки жакка буруп жаза албай калат.</p> <p style="text-align: center;">буттардын Х-кейпелүү деформациясы менен коштолгон, жамбаш сөөк - кашка жиликтер муундарынын контрактурасы</p>

Булчуңдардын тең салмаксыздыгына текшерүү үчүн, муунду бүгүүчү жана аны жазуучу булчуңдардын күчүн өзүнчө сынап, аларды бир бири менен салыштырыңыз. (Булчуңдардын күчүн текшерүү тууралуу 30-беттен караңыз.)

БАЛАНЫ КОНТРАКТУРАЛАРГА ТЕКШЕРҮҮ

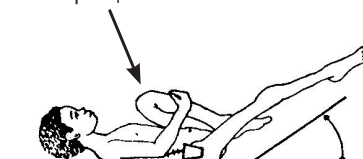
Бул, 27–29-беттерде сүрөттөлгөндөй, муундардын “**кыймылдоо ийкемдүүлүгүнүн көлөмүн**” текшерүү аркылуу аткарылат. Калыптанып калган контрактуралардын көпчүлүгү ушундай текшерүү учурунда дароо эле байкалат. Бирок жамбаш сөөк - кашка жилик муундарынын контрактураларын байкабай калуу оңой.

Бул бала белин алдыга ийүү аркылуу...



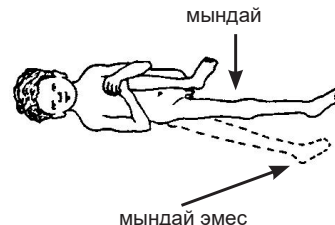
...оң бутун жерге дээрлик жанаштырып жата алат. Баланын жамбаш сөөк - кашка жилик муунунда бир аз эле контрактура бар же эч кандай контрактура жок деп ойлошуңуз мүмкүн.

Бирок эгер экинчи тизесин көкүрөгүнө тийгизе карматып текшерсеңиз...



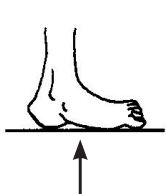
...бели түздөлүп калат. Ошондо контрактуранын даражасын көрө аласыз.

Контрактураларга текшергенде, буту тулкусу менен бир сызыкка болууга тийиш.



Контрактураларга текшергенде, **сөөктөр ашташтарынан чыгып кеткен абалында болбоого тийиш**, анткени мындан туура эмес корутунду чыгарып алышыңыз мүмкүн. Мисалы:

Бала бул таманынын бүтүндөй бетин жерге коё алат,



себеби таман сөөгү ашташын капталын көздөй чыгып турат.



Кылтасы тартылып турат.



Эгер таман сөөгүн ашташын чыкпагыдай кылып бут кетменин кармасаңыз, таман сөөк - жото жилик муунунда чоң контрактура бар экенин дароо эле байкайсыз.

Контрактураларды спастикадан кантип айырмаласа болот

Спастика (булчуң өзүнөн өзү тартылып калуу) мээси же жүлүнү жабыркагандарда көп учурайт. (89-бетти караңыз.) Кээде аны контрактуралар менен алмаштырып алышат. Бул эки абалдын ортосундагы айырмачылыкты билип алуу маанилүү.

БЦШ

таман сөөк - жото жилик муунунун булчуңдарындагы СПАСТИКА

Эгер бут узак убактылуу туруктуу басымдан адегенде бүгүлбөсө, бирок андан кийин **кичинеден барып отуруп бүгүлсө**, бул спастика болушу ыктымал.

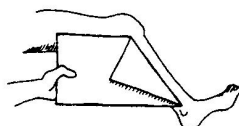
таман сөөк - жото жилик муунунун КОНТРАКТУРАСЫ

Эгер бут узак убактылуу туруктуу басымга берилбесе, жана **ошо бойдон бүгүлбөсө**, бул контрактура болушу ыктымал.

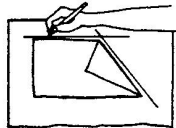
Көп учурда булчуңдардын спастикасы контрактуралардын калыптануусуна алып келет. Бул тууралуу кененирээк маалыматты 102- жана 103-беттерден издеңиз.

КОНТРАКТУРАЛАРДЫ ЧЕНӨӨ

Муну, баракты сүрөттөгүдөй кылып бүктөп, анан анын бурчун ченөө аркылуу жасоого болот.



Андан кийин алынган бул бурчту каттоо барагына көчүрүп коюңуз.

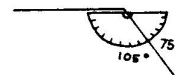


Алынган бурчту таякчалардан турган фигура түрүндө каттап алсаңыз болот.

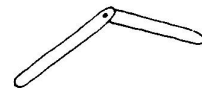


Же оңураак жана көңүлдү көбүрөөк ачуучу ийкемдүү куурчакты колдонсоңуз болот (43-бетти караңыз).

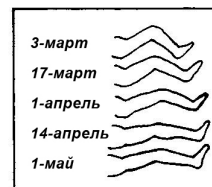
Же “транспортир” деп аталган атайын сызгычты пайдаланыңыз.



Же болбосо, жалпак келген 2 таякчаны бир бирине бурама же бөртөп кадагыч менен бекитип, мындай жөнөкөй аспап жасап алыңыз. Бурамын таякчалар оңою менен жылбагандай кылып бекитиңиз.



Үй-бүлө баласынын абалынын өзгөрүүсүн ушинтип каттап туруу жолу аркылуу анын жетишкендиктерин жакшыраак байкай алат. Мындан тышкары, контрактураларын оңдоо үчүн, бала атайын көнүгүүлөрдү күчөтүлгөн түрдө үзбөй аткарып туруусунун ыктымалдыгы да жогорулайт.



Контрактураны айыл шарттарында оңдоо мүмкүнбү?

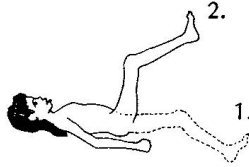
Контрактуралар булчуңдардын кыскарып кетүүсү менен башталат. Булчуңдар кыскарганда, байламталар (тарамыштар) тартылып калат. Кийин нервдер, тери жана "муункап" да тартылып калышы мүмкүн (муункап – муунду сыртынан каптап турган чарым баштык).

Контрактура булчуңдарда жана тарамыштарда гана болгондо, аны негизинен айылдын реабилитациялык борборунда эле атайын көнүгүүлөрдүн жана гипстөөнүн жардамы менен оңдоого болот. Болгону, буга кээде бир нече ай кетет. Бирок эгер контрактурага муункап да кошулган болсо, көп учурда, атүгүл аны бир топ ай бою гипстеп таңуу жолу аркылуу оңдоо да кыйла оорураак же такыр мүмкүн эмес болот. Хирургиялык кийлигишүү керек болушу мүмкүн.

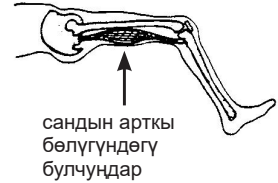
Эскертме. Эгер бул беттеги маалыматты түшүнүү сиз үчүн оор болсо, кабатырланбаңыз. Кийин, оор контрактураларга учураганда, бул беттеги маалыматка кайрылыңыз.

ТИЗЕ МУУНУНУН ИЙКЕМДҮҮЛҮГҮН ТЕКШЕРҮҮ:

Жамбаш сөөк - кашка жилик муунун адегенде түз кармап, андан кийин бүгүп, тизе муунунун кыймылдоо ийкемдүүлүгүн текшерериңиз.



Түшүндүрмө: Тизе муунунда контрактура калыптануусуна алып келүүчү негизги булчуңдар тобуна сандын арткы бөлүгүндөгү булчуңдар тобу кирет. Бул булчуңдар жамбаш сөөктөн жото жиликке чейин созулат. Жамбаш сөөк - кашка жилик мууну бүгүлгөндө, бул булчуңдар тартылып, тизе ого бетер бүгүлүүсүнө алып келет.



сандын арткы бөлүгүндөгү булчуңдар

Эгер жамбаш сөөк - кашка жилик мууну бүгүлгөн абалына салыштырмалуу

Жамбаш сөөк - кашка жилик мууну бүгүлүп турат.

түздөлгөн абалында тизе да көбүрөөк түздөлсө,

Жамбаш сөөк - кашка жилик мууну түздөлүп турат.

булчуңдарда контрактура бар (сандын арткы бөлүгүндөгү булчуңдар кыскарып кеткен) болушу ыктымал.

ТИЗЕ КӨБҮРӨӨК БҮГҮЛӨТ: БУЛЧУҢДАР КОНТРАКТУРАСЫ

Мындай контрактураны көпчүлүк учурда айыл шарттарында эле оңдоп алууга болот.

Эгер жамбаш сөөк - кашка жилик мууну түз кармалганда деле, бүгүлүп кармалганда деле тизе бирдей түздөлсө,

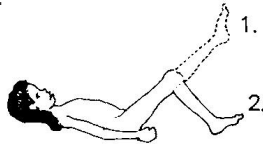
бул **муункап** контрактурасы болушу ыктымал.

ТИЗЕ ЭКИ АБАЛЫНДА ТЕҢ БИРДЕЙ БҮГҮЛӨТ: МУУНКАП КОНТРАКТУРАСЫ

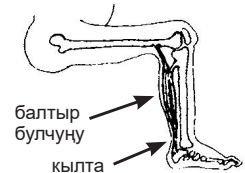
Мындай учурда көбүнчө хирургиялык кийлигишүү талап кылынат.

ТАМАН СӨӨК - ЖОТО ЖИЛИК МУУНУНУН ИЙКЕМДҮҮЛҮГҮН ТЕКШЕРҮҮ:

Тизе муунун адегенде түз кармап, андан кийин бүгүп, таман сөөк - жото жилик муунунун кыймылдоо ийкемдүүлүгүн текшерериңиз.



Түшүндүрмө: Бут кетменин аттын бутуна окшоштуруп түздөөчү негизги булчуңдардын бири кашка жиликтен согончок сөөккө чейин созулат. Тизе бүгүлгөн абалга салыштырмалуу түздөлгөн абалда кылта көбүрөөк тартылып калат.



балтыр булчуну
кылта

Эгер тизе бүгүлгөн абалга салыштырмалуу

Тизе бүгүлүп турат.

түздөлгөн абалда бут кетмени төмөн көздөй көбүрөөк тартылса, бул **булчуңдар** контрактурасы.

Тизе түздөлүп турат.

БУТ КЕТМЕНИ ӨЙДӨ КӨБҮРӨӨК БҮГҮЛӨТ: БУЛЧУҢДАР КОНТРАКТУРАСЫ.

Мындай контрактураны көпчүлүк учурда айыл шарттарында эле оңдоого болот.

Эгер тизе бүгүлгөн абалда да, түздөлгөн абалда да бут кетменин бүгүлүү бурчу бирдей болсо,

бул **муункап** контрактурасы болушу ыктымалдуу.

БУТ КЕТМЕНИНИН БҮГҮЛҮҮ ИЙКЕМДҮҮЛҮГҮ АТАЛГАН ЭКИ АБАЛДА ТЕҢ БИРДЕЙ: МУУНКАП КОНТРАКТУРАСЫ.

Мындай контрактураны оңдоо үчүн, көбүнчө хирургиялык кийлигишүү талап кылынат.

МУУН ТАКЫР КЫЙМЫЛДАБАЙ КАЛУУ

Эгер муун бир аз гана кыймылдаса, муункабы абдан тартылып калган же сөөктөр деформацияланып кеткен болуш керек. Көнүгүүлөрдүн жардамы менен муундун кыймылдоо ийкемдүүлүгүн бара-бара жогорулатууга аракеттениңиз.

Муун такыр кыймылдабай калышы сөөктөр бир бирине "жабышып" биригип калганына байланыштуу болушу мүмкүн. Мындай көрүнүш муун катуу ооруганда жана бузулууга дуушар болгондо орун алат. Муун ушинтип биригип калса, көнүгүүлөрдүн жардамы менен ага кыймылдоо ийкемдүүлүгүн кайтаруу негизи мүмкүн эмес. Мындай муунга жардам берүүнүн бир гана жолу бар: аны хирургиялык операция аркылуу металлдан же пластиктен даярдалган "жасалма муун" менен алмаштыруу. Мындай операция абдан кымбат турат. Абдан активдүү өмүр сүргөн адамда мындай муун бир нече гана жылга жетиши мүмкүн.

КОНТРАКТУРАЛАРГА ЖОЛ БЕРБӨӨ ЖАНА АЛАРДЫ ЭРТЕЛЕП ДАРЫЛОО

Контрактураларды көп учурда (1) денени туура абалда кармоо жана (2) муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөрдү аткарып туруу аркылуу болтурбоого болот.

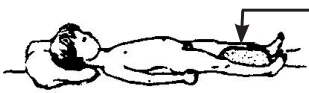


БАЛАНЫН ДЕНЕСИН ТУУРА АБАЛДА КАРМОО

Эгер балада контрактуралар пайда болушу ыктымал деп шектенсеңиз же алар пайда боло баштаса, баланын денесин жабыркаган муундарын чоюп тургандай абалына келтирүүгө аракеттениңиз. Бала муну күндөлүк тиричилигинде: жатканда, отурганда, башка бирөө аны ары-бери көтөргөндө, ойногондо, окуганда, кирингенде жана ары-бери жылганда аткарып туруусу үчүн мүмкүнчүлүктөрдү издеңиз.

Оор илдетте (полиомиелиттин курч мүнөздүү формасы сыяктуу) же жүлүн жакында эле жабыркаганда контрактуралар абдан тез калыптанышы мүмкүн. Андыктан, эртелеп денени туура абалда кармай баштоо өтө маанилүү:

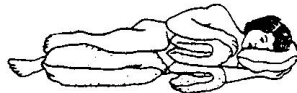
ТУУРА



Бала тизелерин бир бирине тийгизбей кармоосу үчүн, эки бутунун ортосуна жаздык коюңуз.

Жатканда же уктаганда, денени түз абалында кармоо аркылуу контрактуралардын алдын алууга болот.

ТУУРА

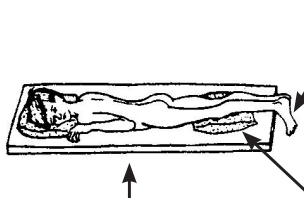


Капталдап жатканда да денени туура абалда кармоо үчүн, жаздыктарды пайдаланыңыз.

ТУУРА ЭМЕС

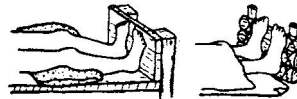


Жатканда же уктаганда, буттарды кайчылаштырып же бүгүп кармоодон контрактуралар пайда болот.

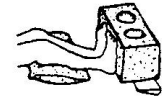


Бут кетмендерин керебеттин кырынан ашырып салаңдатып коюу таман сөөк - жото жилик муунунда контрактуралардын пайда болуусуна жол бербейт.

Убактысынын бир бөлүгүн курсакты ылдый каратып жатуу жамбаш сөөк - кашка жилик муундарынын чоюлуп туруусуна жардам берет.



Тамандарга такта жанаштырып орнотуп коюу таман сөөк - жото жилик муундарында контрактуралар пайда болуусуна жол бербейт.



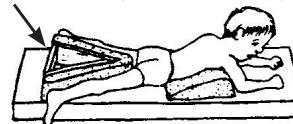
Эгер тамандарга жанаштырылып коюлган нерсени бир аз алдыга жантайтып койсо, бала аны улам түртүп туруу аркылуу бут кетмендеринин булчуңдарын чоюп тура алат. (Анын бетин жумшак бир нерсе менен каптап койгонду унутпаңыз.)



Бут кетмендери туура бурчта кармалышы зарыл.

Эгер тизелерде контрактуралар пайда болуу ыктымалдуу болсо, аларды түз абалында мүмкүн болушунча көбүрөөк кармаңыз.

Буттарды бир биринен алыстатып кармоо үчүн атайын жасалга (эгер зарыл болсо)



Убактысынын көпчүлүк бөлүгүн отурган абалында өткөргөн бала анын бир бөлүгүн жаткан же турган (эгер керек болсо, турууга жардам берүүчү атайын алкакта) абалында өткөрүүгө тийиш. Муну менен жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында жана тизелеринде контрактуралардын пайда болуусуна жол бербейт.

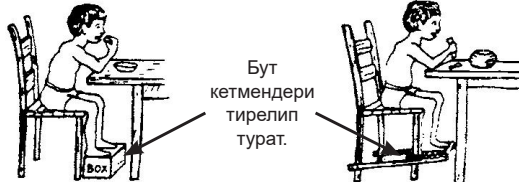


ТУУРА ЭМЕС



Бош коё берилген, салаңдаган бут кетмендеринде аттын бутун элестеткен контрактуралар калыптанышы мүмкүн.

ЖАКШЫРААК



Бут кетмендери тирелип турат.

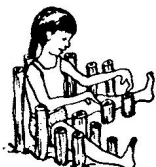
Бала денесин контрактураларды пайда кылбоочу абалдарында кармоосуна жардам берүүчү мүмкүнчүлүктөрдү издеңиз.

ЭҢ ТУУРА АБАЛ



баланын боюна чакталып жасалган эмерек

Буттары бир бирине басылып же кайчылашып калган, булчуңдар спастикасы бар баланы буттарын бир биринен алыстатып отургузуу, жаткыруу же колго көтөрүп алуу зарыл. Мында мисалдары келтирилген.



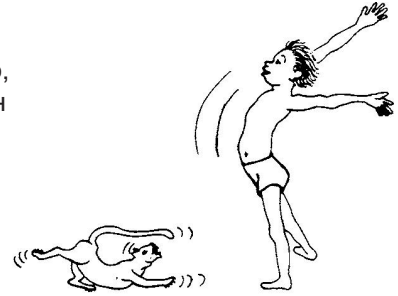
“Тизелер бир бирине тийип калуу” контрактуралары калыптанышына жол бербөө жолдорунун кошумча мисалдарын 100-беттен караңыз.

Баланын денесин туура абалга келтирип кармоо жана атайын отургучтарды пайдалануу боюнча толугураак сунуштар 65-бөлүмдө каралган.

Контрактуралардын алдын алуу үчүн көнүгүүлөр

Мышыктар, иттер жана башка көптөгөн жаныбарлар сыяктуу, ойгонгондо, балдар да колу-буттарын чоюп, денесин керилтүүдөн жана күчүн сыноодон ырахат алышат. Бул – оюндун максаттарынын бири.

Денени күнүгө керилтип чоюп туруудан муундар эркин кыймылдап, алардын ийкемдүүлүгү толук сакталат.



Тилекке каршы, кээ бир балдар оорунун, шалдыктын же алсыздыктын айынан колун же бутун оюн учурунда же күндөлүк тиричилигинде сунуп толук чоюуга жөндөмсүз болушат. Эгер дененин кайсы бир бөлүгү такай чоюлуп же толук көлөмүндө кыймылдатылып турбаса, контрактуралар калыптанышы мүмкүн.

Муундарынын жана колу-буттарынын эркин жана толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоо үчүн, мындай балдар күнүгө денесинин жабыркаган бөлүктөрүн толук көлөмдө кыймылдатып туруучу көнүгүүлөрдү аткарып туруулары зарыл.

ийин муунун толук көлөмүндө кыймылдатуучу көнүгүүлөр



Дененин ар бир муунунун толук көлөмүндө кыймылдоосун сактоочу көнүгүүлөр 42-бөлүмдө каралат.

Бала денесинин жабыркаган бөлүгүн мүмкүн болушунча өз алдынча толук көлөмүндө кыймылдатып турууга аракет кылышы керек. Бирок көп учурда дене мүчөсү өтө эле алсыз болуп, бала башка бирөөнүн жардамына муктаж болот. Ошентсе да, **бала аны мүмкүн болушунча өз алдынча кыймылдатуусуна аракеттенүүсүн камсыз кылыңыз.**



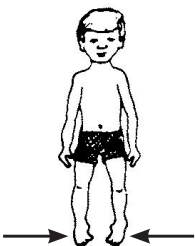
БУТ КЕТМЕНИНДИН УЧУН БОЛУШУНЧА ӨЗҮНҮНӨ ТАРТ. МЕН САГА ЖАРДАМ БЕРЕМ.

Адегенде бала өзү башка бирөөнүн жардамысыз, алы жетишинче, мүмкүн болушунча кыймылдатып көрсүн. Андан кийин кыймылды аягына чейин аткаруусуна балага сиз жардам бериңиз.

Булчуңдардын тең салмаксыздыгы бар болгондо, алсызыраак булчуңдарды күчтөндүрүп күчтөндүрүү жолу аркылуу контрактуралардын алдын алууга болот. **Булчуңдарды күчтөндүрүүчү көнүгүүлөрдүн мисалдарын 138–143- жана 388–392-беттерден издеңиз.**

Көнүгүүлөрдү аткаруу иш-чараларын мүмкүн болушунча кызыктуу кылууга аракеттениңиз.

Бут кетмендери, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, **ичти көздөй** бурулуп кала бермейи бар балага



бут кетмендерин, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, **сыртты көздөй** буруу кыймылдарынан турган көнүгүүлөр жардам бериши мүмкүн.



Бир бирине “V” тамгасы түрүндө бекитилген такталардын үстүндө басуу – ошончо пайдалуу, бирок андан да кызыктуу, булчуңдарды чоюу көнүгүүсү.



Бирок “V” тамгасы түрүндөгү арык боюнча атасынын артынан ээрчип басуу андан да кызыктуу. Мында таман сөөк - жото жилик муундарынын булчуңдары жана тарамыштары көбүрөөк чоюлат, анткени арык абдан узун.



ЧОЮУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУНУН ТӨРТ ЖОЛУ: Контрактуралардын алдын алуу (же аларды оңдоо) үчүн, көнүгүүлөрдү, баланын муктаждыктарына жана мүмкүнчүлүктөрүнө жараша, 4 түрдүү жол менен аткарса болот. Кийинки бетте көрсөтүлгөн бул 4 жол **көнүгүүлөрдү толугу менен башка бирөөнүн жардамы менен аткаруудан башталып, аларды толугу менен өз алдынча күндөлүк тиричиликте аткарууга чейин** болуп бөлүнөт.

ТАРТЫЛЫП КАЛГАН КЫЛТАНЫ ЧОЮУЧУ
КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУНУН 4 ЖОЛУ



1. Көнүгүү башка бирөөнүн жардамы менен аткарылат.



Кызыктуу болбосо да, керектүү көнүгүү.

2. Бала көнүгүүлөрдү өзү аткарат, бирок жабыркаган бөлүгүндөгү булчуңдары иштебейт.



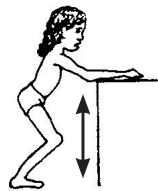
(Мындай көнүгүү контрактуралардын алдын алууга жардам бериши мүмкүн, бирок аларды оңдоого жардам бербейт.)

Мында, бала кылтасын бир аз энесинин жардамы менен өзү чоюп жатат.



Согончоктор жерден көтөрүлбөгө тийиш.

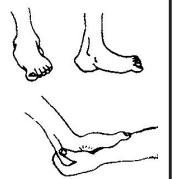
Түз турууга салыштырмалуу дубалга желөнүп, алдыга жантайып туруу бут кетмелдерин көбүрөөк чоёт.



Эгер баланын алынан келсе, тизелерин бүгүү же колдору менен бут манжаларына жетүү – кылталарын тартып турган булчуңдарын чоюунун мыкты жолу.



ЭСКЕРТҮҮ! Бул көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда, таман бөлүк жото жилик менен болгон ашташынан чыгып, капталды көздөй бурулуп калбашын дыкат камсыз кылыңыз. Эгер чыгып кетсе, 1-ыкманы колдонунуз (бут кетмени капталга жантайып калбашын дыкат камсыз кылыңыз).



3. Бала денесинин жабыркаган бөлүктөрүндөгү булчуңдарын пайдаланып, көнүгүүлөрдү өз алдынча аткарат.

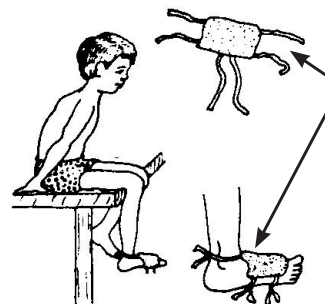
БИРӨӨНҮН ЖАРДАМЫ МЕНЕН:

Эгер бут кетменин учун өзүн көздөй тартууга баланын алы келсе, аны өзү мүмкүн болушунча тартсын. Андан кийин бут кетменин учун тартуусуна балага мүмкүн болушунча (байламталарынын чоюлушуна жараша) сиз жардам бериңиз.

КАРШЫЛЫКТЫ ЖЕЧИП ӨТҮҮ АРКЫЛУУ:

Эгер бут кетменине келтирилген каршылыкты жеңип өтүүгө баланын алы жетсе, анда муну аткарсын. Бирок бут кетменин учу толук көтөрүлүүсүн камсыз кылыңыз.

Бут кетменин учун өйдө көтөрүүчү булчуңдарды көнүктүрүп күчтөндүрүү контрактураларын алдын алышы мүмкүн.



бут кетменине байланган, кум толтурулган баштыкча

автоунаанын же велосипеддин эски дөңгөлөгүнүн камерасынын бөлүгү



4. Бала көнүгүүлөрдү күндөлүк тиричилигинде өз алдынча аткарат.

Үй-бүлөсүнүн күндөлүк иштерине катышып жатып, булчуңдарын чоюп туруу аркылуу контрактуралардын алдын алууга мүмкүнчүлүк берүүчү ыкмаларды жана жасалгаларды ойлоп чыгарууга аракет кылыңыз.



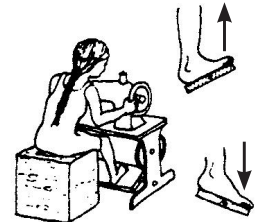
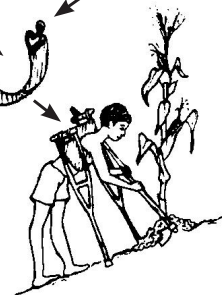
Өйдөлүштө туруу же өйдөлүш боюнча чыгуу кылталарды чоюуга жардам берет.

балдактарга карматылчу, көкүрөк тирөөчү кур

катуу сым



жер жемиш чогултуу



Кийим тигүүчү машинкеде иштөөдөн бут кетмелдери чоюлуп, контрактураларга жол берилбейт.

чоююп отуруу жолу аркылуу таман сөөк - жото жилик муундарын чоюусун мүмкүн кылуучу, эки түркүккө орнотулган таяк

КОНТРАКТУРАЛАРДЫ ОҢДООНУН ТҮРДҮҮ ЫКМАЛАРЫ

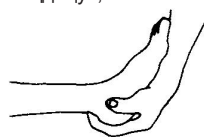
- Жаңыдан эле пайда боло **баштаган** контрактуларды жоюу үчүн, **дене мүчөлөрүн чоюучу көнүгүү-гүүлөрдү аткаруу** жана аны **туура абалга келтирип кармоо** эле жетиштүү болушу мүмкүн.
- **Бир топ илгерилеп кеткен** контрактуларды оңдоо үчүн, **дене бөлүктөрүн тийиштүү абалдарында кыймылдатпай кармоо, гипстөө, ортездерди же атайын жабдууларды колдонуу** аркылуу дене мүчөлөрүн узак убактылуу үзбөй чоюп туруу талап кылынат.
- **Абдан өтүшүп кеткен оор** контрактуларды оңдоо үчүн, **хирургиялык кийлигишүү** талап кылынышы мүмкүн.

Атүгүл контрактулар өтүшүп кеткен учурларда деле, негизи, аларды, адегенде, анчалык радикалдуу эмес, мүмкүн болушунча жөнөкөйүрөөк ыкмалардын жардамы менен оңдоого аракет кылган оң.

Эгер контрактура өтүшүп кеткен болсо:



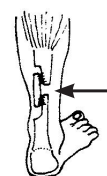
адегенде аны мүмкүн болушунча чоюу көнүгүүлөрүнүн жана денени туура абалына келтирип кармоонун жардамы менен оңдоңуз;



Андан кийин, аны биринин артынан бири уланган гипстөөлөрдүн жардамы менен мүмкүн болушунча оңдоңуз.



Андан соң, эгер дагы оңдоо керек болсо, хирургиялык кийлигишүүнү караштырыңыз.



Демейде хирургиялык кийлигишүү тартылып калган тарамыштарды узартуу үчүн колдонулат.

Гипстөөнүн же ортездерди колдонуунун жардамы менен контрактуларды оңдоо тууралуу 59-бөлүмдөн караңыз.

ЭСКЕРТҮҮ: Айрым **ортопед** хирургдардын дароо эле хирургиялык кийлигишүүнү сунуш кылмай адаттары бар. Бирок хирургиялык кийлигишүү керек делген контрактулардын көбүн, көп учурда, айыл же үй шартында эле атайын көнүгүүлөрдү аткаруу жана гипстөө же ортездерди колдонуу аркылуу оңдоого мүмкүн деген тыянакка келдик. Кандай болсо да, **атүгүл хирургиялык операциядан кийин деле, контрактулардын кайрадан калыптануусуна жол бербөө үчүн, көп учурда, узак убакыт (же такай) чоюу көнүгүүлөрүн аткарып туруу жана ортездерди колдонуу зарыл болот.**

Мындан тышкары, контрактулардын кээ бирлерин оңдобой, ошо бойдон калтырган оң (42- жана 56-бөлүмдөрдү караңыз). Эгер сизге бир нерсе күмөндүү болуп сезилсе, тажрыйбалуу физиотерапевттен кеңеш сураңыз.

Контрактуларды оңдоо үчүн көнүгүүлөр – “чоюу көнүгүүлөрү”

Мындай көнүгүүлөр муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөргө окшош, бирок бир айырмасы бар – чоюу аракети туруктуу түрдө, этияттык менен, бирок ошол эле учурда бекем аткарылышы керек:

1. Мүчөнү туруктуу түрдө чоюлган абалынан коё бербей кармап, 25ке чейин чейин жай санаңыз.
2. Андан кийин, муунду андан ары дагы бир аз чоюп кармап, дагы 25ке чейин шашпай санаңыз.
3. Муунду ушул ыкма менен чоюу даражасын улам көбөйтүүнү 5–10 мүнөт бою улантыңыз. Бул көнүгүүнү күнүгө бир нече маал кайталаңыз.



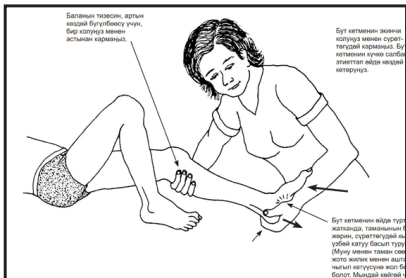
ЭСКЕРТҮҮ! Дене мүчөсүн жабыркатып албоо үчүн, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, **муундун жанынан кармаңыз**. Чоюу аракетинен пайда болгон бир аз ооруу эч нерсе эмес, бирок мындай ооруу катуу болбошу керек. **Келтирилген басымды чоңойтуу жолу тез натыйжа бербейт. Андан көрө, мүчөнү чоюунун узактыгын жана бул көнүгүүнү аткаруу маалдарынын жыштыгын көбөйтүңүз.**

Буттарында сезгичтиги жок балдарда, муундарын кокустатып албоо үчүн, көнүгүүлөрдү өзгөчө этияттык менен аткарыңыз.

ЧОЮУ КӨНҮГҮҮЛӨРҮН АТКАРУУ БОЮНЧА СҮРӨТТҮҮ НУСКАМАЛАР

Чоюу көнүгүүлөрүнүн айрымдарын атайын ыкма боюнча аткарган оң. Көп учурда аларды бир нече жума же ай бою үйдөн аткаруу керек болот. Көп колдонулуучу чоюу көнүгүүлөрүн аткаруу боюнча нускамаларды “Муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоочу жана башка көнүгүүлөр” деп аталган 42-бөлүмдөн табасыз. Алардын ичинде:

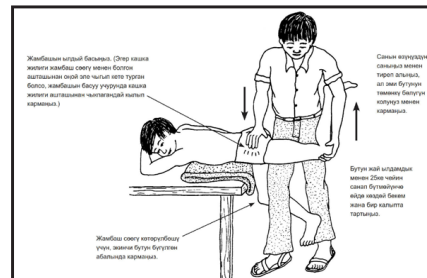
Тартылып калган кылтаны чоюу көнүгүүсү (383-бетти караңыз)



Бүгүү контрактурасы бар тизе муунун чоюу көнүгүүсү (384-бетти караңыз)



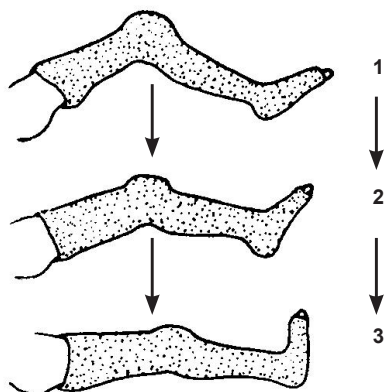
Бүгүү контрактурасы бар жамбаш сөөк - кашка жилик муунун чоюу көнүгүүсү (385-бетти караңыз)



КОНТРАКТУРАСЫ БАР МУУНДУ ЧОЮП, УШУЛ АБАЛЫНДА УЗАК УБАКЫТ КАРМОО

Оор контрактураларды оңдоого арналган ыкмалар (гипстөө, ортездерди жана башка көмөкчү каражаттарды колдонуу) **59-бөлүмдө** каралат. Мисалы:

биринин артынан бирин улап гипстөө жана шынаа колдонуу



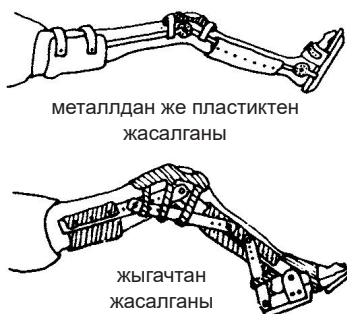
Артыкчылыктары:

- Бутту сиз каалагандай абалында кармайт.
- Бала (же ата-энеси) аны оңой менен алып сала албайт.
- Түрдүү багыттарда ийилип турган оор деформацияларды оңдоодо өзгөчө пайдалуу.

Кемчиликтери:

- Эт оюлуу пайда болуп кетпегенин текшерүү, баланы киринтүү жана көнүгүү аткаруу үчүн, аны чечүү оңой эмес. (Андыктан, гипстөө ыкмасы артрити бар же буттарында сезгичтиги жок балдарда негизинен колдонулбоого тийиш.)
- Аба-ырайы жылыганда, ысып кетет.
- Кымбат (гипстелген таңуу).
- Аны алмаштыруу же бир жерин оңдоо үчүн, клиникага же реабилитациялык борборго баруу талап кылынат.

ыңгайлаштырылма ортездер



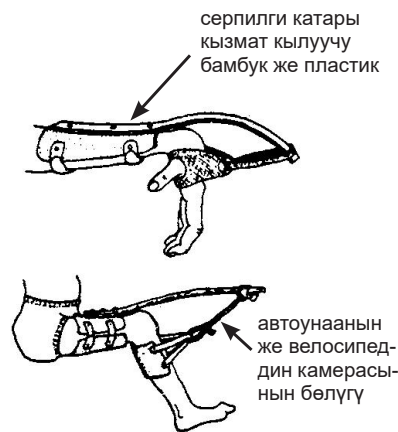
Артыкчылыктары:

- Үй-бүлөсү үйдөн эле баласына өз алдынча ыңгайлаштырып өзгөртүп бере алат.
- Эт оюлуу пайда болуп кетпегенин текшерүү, баланы киринтүү жана көнүгүү аткаруу үчүн, аны оңой эле чечип алып салууга болот.

Кемчиликтери:

- Мындай жасалгаларды жасоо жана балага чактоо кыйыныраак.
- Буларды түрдүү багыттардагы деформациялары бар балдарда колдонуу кыйын.
- Бала (же ата-энеси) аны чечип салып, ош бойдон колдонбой коюшу мүмкүн.

атайын чоюучу, ийкемдүү жасалгалар



Артыкчылыктары:

- Ыңгайлаштырылма ортездердикиндей. Мындан тышкары:
- Аны улам өзгөртүп ыңгайлаштырып туруунун кереги жок, анткени муун чоюлган сайын деле аны тартып чоюп турат.

Кемчиликтери:

- Айланасындагы буюмдарга тийип кала бергендиктен ыңгайсыздыктарды жаратат.
- Жакшылап жардам бергидей кылып жасоо кыйын.
- Булчуңдарда спастика бар болгондо, көбүнчө анчалык пайдалуу эмес.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНДАРЫНЫН КОНТРАКТУРАЛАРЫ

Көпчүлүк учурда жамбаш сөөк - кашка жилик муундарынын “бүгүү” контрактураларын (буттар сан бөлүгүндө алдыга бүгүлүп, ошо боюнча кармалуу) оңдоо оор болот, жана ал үчүн атайын ыкмалар талап кылынат.

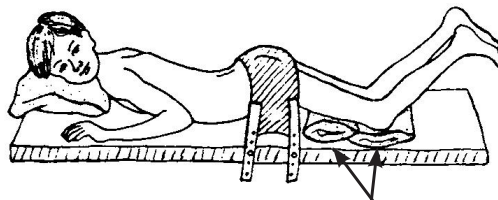
Жамбаш сөөк - кашка жилик муундарынын, сүрөттөгүдөй, өтүшүп кеткен контрактураларын оңдоо үчүн, көп учурда хирургиялык кийлигишүү талап кылынат.



Жамбаш сөөк - кашка жилик муундарынын, төмөнкү сүрөттөгүдөй, анчалык өтүшүп кете элек контрактураларын денени туура абалына келтирип кармоо жана **дене бөлүктөрүн курлар менен байлоо** ыкмаларынын жардамы менен кээде оңдосо болот.



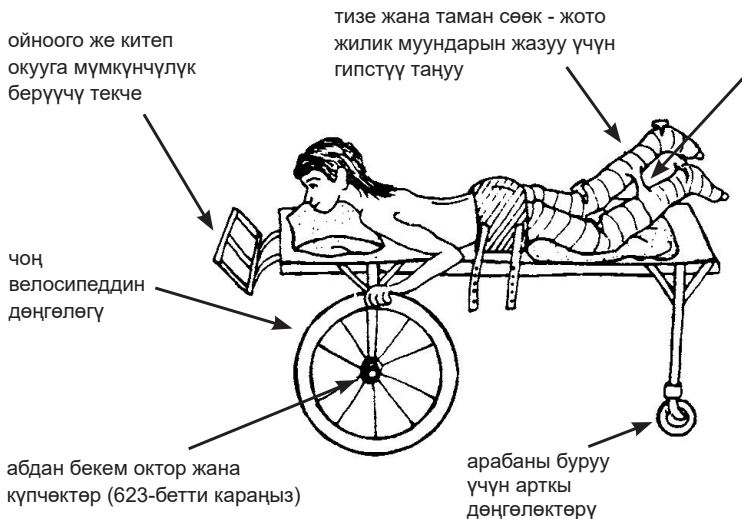
Мында, курсагына жаткан баланын жамбаштары кенен курдун жардамы менен жерге тартылып турат.



Тизелеринде эт оюлуу пайда болбошу үчүн, сандарынын астына жаздыкчалар салынган.

Бала күнүгө денесин ушундай абалда мүмкүн болушунча көбүрөөк убакыт кармоосу зарыл. Эгер мүмкүн болсо, түнкүсүн дагы. Тизелеринде эт оюлуу пайда болбогонун саат сайын текшерип туруу керек. (24-бөлүмдү караңыз.)

Муундарын бир нече жумалап же айлап чоюуга аргасыз болгон баланын ушул абалында өткөрө турган күндөрү кызыктуураак болушу үчүн, ал дөңгөлөктөрү бар атайын арабага жатып алып, ары-бери которулса болот.

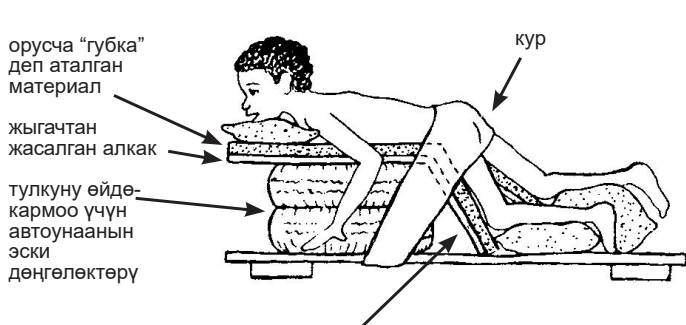


Эки буттун ортосуна орнотулган чектегич буттарды туруктуу абалында кармоого жардам берет (жана буттарды бир бирине тартуучу контрактуралардын пайда болуусуна жол бербейт).

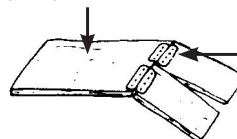
Дагы башка түзүлүштөрүн 618-беттен караңыз.

ЭСКЕРТҮҮ! Контрактураларды ушул ыкма менен оңдоо учурунда, эт оюлуулар (айрыкча тизелерде) пайда болушуна жол бербейсиз. Эгер бала бир жери ооруганына даттанса, курдун тартуусун бир аз азайтыңыз. Тамактануу, киринүү, заара кылуу же заңдоо, көнүгүү аткаруу маалында денесин ыңгайлуу абалга келтирүү үчүн, курун чечиңиз. Бирок 24 сааттын болжол менен 20сын жамбаштары кур менен керебетине тартылган абалында өткөргөнү оң.

Жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында олуттуураак контрактуралары бар баланы тепкичтүү атайын алкакка кур менен бекем карматуу зарыл болушу мүмкүн.



фанера же жыгач



сандарга жумшак келген, булгаарыдан же кеңдир кездемеден жасалган ийкемдүү бириктиргичтер

Такталарды сандарга туруктуу басым келтирип тургандай бурчта орнотсо болот. Контрактуралар бара-бара жоюлган сайын, сан такталарын көтөрүү же тулку тактасын түшүрүү жолу менен бул бурчту өзгөртүп турушат.

Эки муунундагы контрактуралардын бурчтары эки башка болгон бала үчүн сандарынын астында кармалуучу такталарын өзүнчө ыңгайлаштырылма түрүндө жасап койсо болот.

Түрдүү илдеттер үчүн мүнөздүү контрактуралар, көмөкчү каражаттар жана жабдуулар тууралуу кошумча маалыматтарды АЛФАВИТТИК КӨРСӨТКҮЧТҮН (“Контрактуралар” деп аталган бөлүгүн караңыз) жардамы менен издеңиз. Контрактураларды оңдоо ыкмалары 59-бөлүмдө каралат.