

Эрб шалдыгы

Төрөт учурунда колду жабыркатуудан болуучу шалдык

БУЛ ЭМНЕ?

Эрб шалдыгы – төрөт учурунда ийиндеги *нервдерди* жабыркатып алуудан улам пайда болуучу, кол *булчуңдарындагы шалдык*.

Наристенин жабыркаган колу жана алакан-манжалары артты көздөй бурулуп кармалып калат. Бала ушул колун экинчи колуна салыштырмалуу азыраак кыймылдатат.

Эгер атайын көнүгүүлөрдү такай аткарып туруу аркылуу колдогу муундардын толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгү сакталбаса, кийин колду ийинден жогору көтөрттүрбөөчү жана алаканды өйдө карарттырбоочу *контрактуралар* калыптанат.



14 жаштагы эркек баладагы оор формадагы Эрб шалдыгы. Бала колун ушунча гана көтөрө алат.

КАНЧАЛЫК КӨП УЧУРАЙТ?

Нервдер жабыркаганынан улам пайда болгон мындай шалдык ар 400 төрөттүн ичинен, болжол менен, бирөөндө орун алат. Жамбашы биринчи чыгып төрөлгөн наристелерде кыйла көбүрөөк кездешет, анткени мындай жагдайда ийин тез эле чоюлуп, андагы нервдер жабыркап калат.

БАЛАГА КАНТИП ЖАРДАМ БЕРСЕ БОЛОТ?

Баланын наристе кезинен эле тартып, кол муундарынын толук көлөмдө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоого жардам берүүчү көнүгүүлөрдү күнүгө 2 маал жасап туруңуз.



Баланын колун алдыга сунуп, алаканын өйдө каратыңыз.



Андан кийин, колун башынан жогору көтөрүңүз.

Бала чоңоюп, даяр болгондо, ушундай көнүгүүлөрдү жана булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөрдү өзү эле жасап көнсүн.



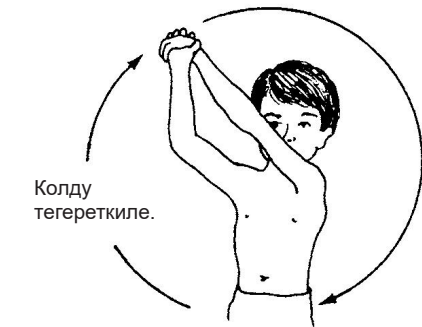
Бала өзү колун мүмкүн болушунча өйдөрөөк сунуп, алаканын мүмкүн болушунча өйдө каратсын,



андан кийин экинчи колу менен жабыркаган колундагы алаканын мүмкүн болушунча өйдөгө караттыра жогору көтөрсүн.

Эскертме. Эгер контрактуралар калыптанып калган болсо, көнүгүүлөрдү күнүгө көбүрөөк маал жана узагыраак жасап туруңуз. Алаканды дайыма мүмкүн болушунча өйдөрөөк каратууга жана колду өйдөрөөк көтөрүүгө аракеттениңиз. Аларды ушундай – чоюлган абалында 25ке чейин санап же ыр ырдап бүткүчө кармап туруңуз.

Пайдалуу дагы башка көнүгүүлөр



Колду тегереткиле.



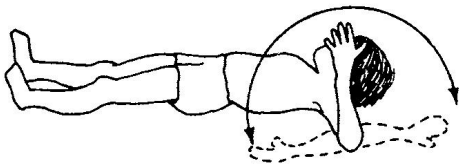
Колду күч менен өйдө тарткыла.



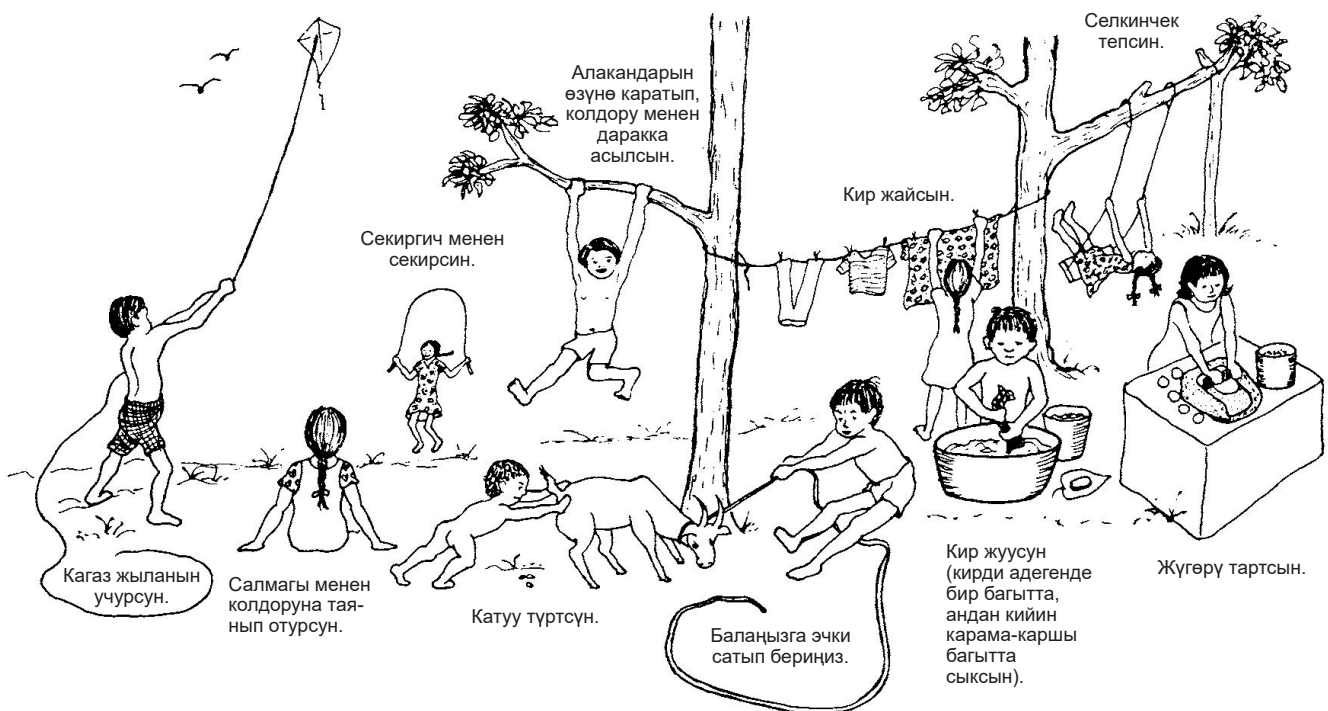
Ийни менен тегеретүү кыймылын аткаргыла.

Колду оңго-солго кыймылдаткыла.

Тарткыла, анан түрткүлө.



Ушул көнүгүүлөрдү бала аткарган жумушуна жана оюндарына кошуу жолдорун издегиле.



АЛДЫН АЛУУ

Аначы же доктур төрөт учурунда наристенин ийиндерин чоюп же дагы башкача кокустатып албоо максатында өзгөчө этият болуу жолу аркылуу кээде Эрб шалдыгынын алдын алууга болот. Аначы эненин курсагын текшерип, наристе жамбашы биринчи чыгып төрөлүүсү канчалык мүмкүн экенин аныктай алат. Мындай жагдайда төрөттү бейтапканада тажрыйбалуу доктурдун же аначынын көзөмөлү астында жүргүзүү ар кандай көйгөйлөрдүн санын азайтышы мүмкүн.

Эрб шалдыгынан улам пайда болуучу контрактураларга жана баланын ден соолук мүмкүнчүлүктөрүнүн кыйла чектелүүсүнө негизинен көнүгүүлөрдүн жардамы менен жеткирбөө мүмкүн. Колундагы алсыздык белгилүү бир көлөмдө өмүр бою сакталышы ыктымал.