

Муундар толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу (МТККИС) жана башка көнүгүүлөр

Көнүгүүлөр балдардын баарына керек, анткени алар денени ийкемдүү абалында сактоого, анын булчуңдарын жана жалпы ден соолукту бекемдөөгө жардам берет. Айылдагы балдардын көпчүлүгү көнүгүүлөргө болгон муктаждыгын кадимки күндөлүк ишмердиги аркылуу эле канааттандырат: алар **жөргөлөшөт, басышат, чуркашат, дарактарга чыгышат, ар түрдүү оюндарды ойношот, түрдүү буюмдарды ары-бери ташышат, кичинекей бөбөктөрүн көтөрүшөт, жана үй-бүлөсүнө үй жана талаа иштеринде жардам беришет.**

Ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдар да көнүгүүлөргө болгон муктаждыктарын мүмкүн болушунча так эле ушундай жолдор менен канааттандырып турууга тийиш. Бирок кээде, мүмкүнчүлүктөрүн чектеген илдетинен улам денесин же анын кээ бир бөлүктөрүн жетиштүү көлөмдө кыймылдатып пайдалана албагандыктан денесине керектүү болгон көнүгүүлөрдү аткаруу бала үчүн кыйын болот. Колдонулуп турбаган **булчуңдар** алсыз болуп калат. Толук көлөмүндө кыймылдатылып турбаган муундар ийкемдигин жоготуп, ошол ошол бойдон толук жазылбай же бүгүлбөй калышы мүмбүгүлбөй калышы мүмкүн (**контрактуураларга** арналган 8-бөлүмдү караңыз). Андыктан ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү бала болгон булчуңдарын пайдаланып аларды бекемдеп туруусун жана денесинин бардык бөлүктөрүн толук көлөмүндө кыймылдатып туруусун камсыз кылышыбыз керек. Кээде бала мындай көнүгүүлөрдү жасоодо жардамга муктаж болушу мүмкүн. Бирок мүмкүн болушунча, көнүгүүлөрдү пайдалануу жана көңүлдүү түрдө өз алдынча аткарып туруусуна аны шыктандыруу зарыл.



Мүмкүн болушунча, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдар пайдалануу жана көңүлдүү түрдө физикалык жактан көнүгүп турууга тийиш!

Түрдүү муктаждыктар үчүн ар түрдүү көнүгүүлөр

Ар түрдүү балдардын өзгөчө муктаждыктарын канаттандыруу үчүн, ар түрдүү көнүгүүлөр талап кылынат. Кийинки эки бетте мындай көнүгүүлөрдүн ар бир түрү боюнча мисалдар берилет. Андан кийин ошол ар түрдүү көнүгүүлөрдүн кээ бирлери кененирээк каралат.

Көнүгүүнүн максаты	Көнүгүүнүн түрү	Көнүгүүнүн мисалдары келтирилген беттер:
Муундун кыймылдоо ийкемдигин сактоо же жогорулатуу	1. муундун толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу көнүгүүлөр 2. чоюучу көнүгүүлөр	224, 368, 378 83, 368, 383
Булчуңдардын күчүн сактоо же жогорулатуу	3. булчуңдарды бекемдөөчү, динамикалык (кыймылдуу) көнүгүүлөр: каршылыкты жеңип чыгуу жолу менен муунду кыймылдатып, булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөр 4. булчуңдарды бекемдөөчү, статикалык (кыймылсыз) көнүгүүлөр: муунду кыймылдатуусуз эле булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөр	368, 378, 388 140, 141, 368
Бүтүндөй дененин же анын бөлүгүнүн абалын оңдоо	5. түрдүү буюмдарды кармоону же ар кандай нерселерди кылууну дененин туура абалдарында аткарууга көнүгүү	96, 149, 164
Бүтүндөй денени же анын бөлүгүн башкаруу жөндөмдүүлүгүн жакшыртуу	6. дененин тең салмактыгын сактоону же денени башкарууну жакшыртуу үчүн, белгилүү бир кыймылдарды аткарып көнүгүү	306, 325, 369

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН ТҮРЛӨРҮ ЖАНА АЛАРДЫ КАЧАН ПАЙДАЛАНУУ КЕРЕК

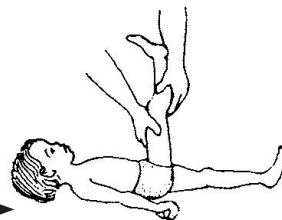
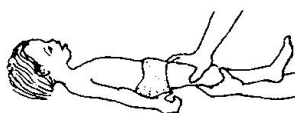
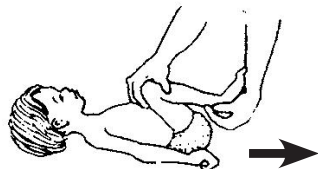
1. Муун толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу (МТККИС) көнүгүүлөр

Рам 2 жашта. 2 жума мурун Рам полиомиелит менен ооруп калып, анын эки буту тең шал болуп калды.

Муундарынын толук кыймылдоо ийкемдигин сактап, аларда контрактуралардын пайда болуусуна жол бербөө үчүн, Рам муундарын толук көлөмдө кыймылдатып туруучу көнүгүүлөрдү аткарып турушу керек.

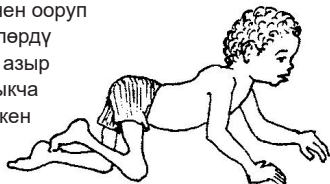
Күндө жок дегенде эки маал Рэмдин апасы баласынын муундарын жай ылдамдык менен бүгүп, кайра жазып, дени соо балдар жасаган кыймылдарды аткартып турат.

Мында тизелер үчүн көнүгүүлөр көрсөтүлгөн. Башка муундар үчүн зарыл МТККИС көнүгүүлөрдү 378–381-беттерден караңыз.

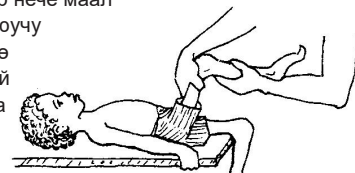


2. Муунду чоюучу көнүгүүлөр

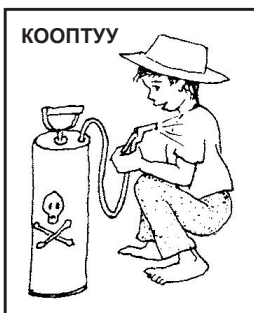
Азыр 4 жаштагы Лола 2 жашында полиомиелит илдети менен ооруп калган. МТККИС көнүгүүлөрдү аткарып турбагандыктан азыр анын муундарында, айрыкча тизелеринде, өтүшүп кеткен **контрактуралар** бар.



Апасы Лоланын **муундарын күн сайын улам көбүрөөк жазуу үчүн** күнүнө бир нече маал чоюучу көнүгүүлөрдү жасайт. Чоюучу көнүгүүлөр МТККИС көнүгүүлөргө окшош келет, бирок муун аны жай ылдамдык менен чоюу абалында туруктуу басым менен бекем кармалат.



3. Булчуңдарды бекемдөөчү, динамикалык (кыймылдуу) көнүгүүлөр



Чон 6 жашында атасы отоо чөптөрүн жоготуу үчүн колдонгон ууну кийимине жана денесине чачып алган. Бир жумадан кийин Чондун буттары абдан алсыз болуп кеткендиктен ал буттарына тура албай калган. Азыр (андан бери 2 ай өттү) Чондун булчуңдарыны бир аз калыбына келди. Бирок ал буттарына турайын деп аракеттенгенде азыр деле жыгылып калат.

Сандарынын **алсыз булчуңдарын күчтөндүрүү үчүн**, Чон адегенде кызыл ашыгына кошумча жүк кошпой эле, кийинчерээк ага кум салынган баштыкты байлап, бутун сүрөттө көрсөтүлгөндөй көтөрүп жана түшүрүп машыкса болот. Бутундагы булчуңдары улам күчтүүрөөк болгон сайын жүктүн салмагын да улам көбөйтсө болот.



4. Булчуңдарды бекемдөөчү, статикалык (кыймылсыз) көнүгүүлөр

9 жаштагы Кларанын бир тизеси абдан катуу ооруйт. Тизесин кыймылдатканда ал ооругандыктан, Кларанын сан булчуңдары абдан алсыз болуп кетип, ал буттарына тура албай калган. Клара көнүгүүлөрдү Чон аткаргандай аткара албайт, анткени анын тизезеси өтө катуу ооруйт.

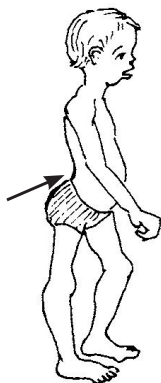
Бирок Клара тизесин кыймылдатпай эле бут булчуңдарын бекемдөөчү көнүгүүлөрдү аткара алат. Ал үчүн Клара бутун түз кармап, сан булчуңдарын түйүгө тийиш.



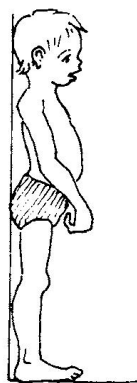
Статикалык көнүгүүлөр тууралуу толугураак маалыматты 140-беттен караңыз.

5. Дененин абалын оңдоочу көнүгүүлөр

8 жаштагы Эр-нестодо булчуңдар дистрофиясынын баштапкы белгилери бар. Башка көйгөйлөрүнөн тышкары анын омуртка тутумунун бел бөлүгү алдыга нормадан ашып ийилип кеткен.



Эрнесто арты менен дубалга жанаша туруп, омуртка тутумунун бел бөлүгү дубалга мүмкүн болушунча жакындашы үчүн, курсагын өзүнө тартсын. Эрнесто такай ушинтип дубалга жанашып турууга аракеттенсин, ал эми сиз аны муну аткаруусу үчүн мактап туруңуз.



Омуртка тутумдун бел бөлүгүнүн алдыга аша ийилип калуусуна көп учурда бир четинен курсак булчуңдарынын алсыздыгы алып келгендиктен, “жаткан абалдан отуруу” көнүгүүсүн аткаруу менен да курсак булчуңдарын бекемдөөгө болот. Эрнесто бул көнүгүүнү аткара алар бекенин (жок дегенде, жарым-жартылай) текшерипиз. Эгер аткара алса, көнүгүүнү күнүгө 2 маал аткарып турсун.

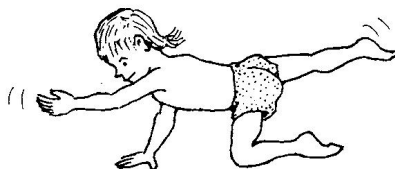
“Жаткан абалдан отуруу” көнүгүүсүн тизелерди бүгүп алып аткарган баарынан мыкты. (Буттар түздөлүп кармалганда, жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын бүгүүчү булчуңдар курсак булчуңдарына салыштырмалуу көбүрөөк иштеши мүмкүн.)



6. Дененин тең салмактыгын сактоо жана денени башкаруу ык-жөндөмдөрүн өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр

Селия 3 жашта. Ал эмдигиче башка бирөөнүн жардамысыз баса албайт. Селия денесинин тең салмактыгын жакшы сактай албайт. Далай көнүгүүлөр жана иш-чаралар денесинин тең салмактыгын сактоо жана денесин башкаруу ык-жөндөмдөрүн жакшыртуусуна жардам бериши мүмкүн. Мында өнүгүүсүнүн эки башка баскычына туура келүүчү 2 идея келтирилген. Башка идеяларды “Эртелеп түрткү бере баштоо” деп аталган 35-бөлүмдөн караңыз.

Адегенде бир бутун, андан кийин экинчисин көтөрө алар бекенин текшерүү үчүн, аны оюнга тартыңыз.



Бул оюн денесинин салмагын бир жагынан экинчи жагына өткөрүп, денесинин тең салмактыгын сактоого аракеттенип үйрөнүүсүнө жардам берет.

Селия өз алдынча басканды үйрөндү дейли. Бирок анын басуусу дагы деле туруктуу эместей таасир калтырса, ал устунга же кууш тактага туруп алып басуу жолу менен денесинин тең салмактыгын сактоо ык-жөндөмүн жакшыртууга жардам бериши мүмкүн.



КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АЙКАЛЫШТЫРЫП КОЛДОНУУ

Дароо булчуңдардын бир нече тобун жана дененин ар кайсы бөлүктөрүн бир иштетүүчү түрдүү көнүгүүлөрдү бир иш-аракетти, болгондо да балдар ырахат алган иш-аракетти аткаруу жолу менен жасоо мүмкүн.

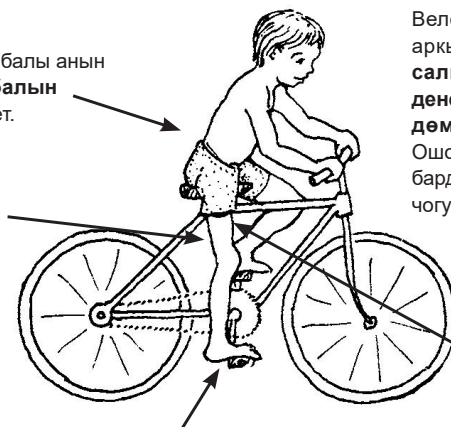
Мисалы, 8 жаштагы Ким ымыркай кезинде полиомиелит илдети менен ооруган. Натыйжада, азыр анын оң бутунун булчуңдары алсыз, тизеси толугу менен түздөлбөйт, ал эми **кылтасы** тартылып калган. Мындан тышкары, анын омуртка тутумунун бел бөлүгү алдыга нормасынан ашып ийилип баратат.

Ким ага керектүү көнүгүүлөрдүн көбүн велосипед тебүү жолу менен аткара алат.



Педалдарды айландыруу тизе муунун **толук көлөмүндө кыймылдатат** жана **чоёт**.

Велосипедде отуруу абалы анын омуртка тутумунун **абалын оңдоого** жардам берет.



Велосипед тебүүнү үйрөнүү аркылуу ал **денесинин тең салмактыгын сактоо жана денесин башкаруу ык-жөндөмдөрүн жакшыртат**. Ошондо анын денесинин бардык бөлүктөрү уюшуп чогуу иштейт.

Педалды ылдый түртүү иш-аракети сан булчуңдарын **бекемдейт**.

Педалды эң төмөнкү абалында басуу кылтаны **чоюп**, анын контрактурасын оңдоого жардам берет.

ЭСКЕРТМЕ. Велосипед тебүү же сууда сүзүү сыяктуу, бүтүндөй денени иштетүүчү кадимки иш-аракеттер балага керектүү болгон көнүгүүлөрдүн көбүн камсыз кылат. Бирок кээде атайын ыкмалар боюнча колдонулуучу атайын көнүгүүлөр керек болот. Ушундай атайын көнүгүүлөрдүн айрымдары ушул бөлүмгө кошулган.

МУУН ТОЛУК КӨЛӨМҮНДӨ КЫЙМЫЛДОО ИЙКЕМДИГИН САКТООЧУ (МТККИС) КӨНҮГҮҮЛӨР

Бул кандай көнүгүүлөр?

Бул – дененин бир же андан көп муунун түздөөчү же бүгүүчү жана аларды нормасындагыдай бардык багыттарында кыймыл-датуучу, регулярдуу түрдө кайталанып турган көнүгүүлөр.

Булардын максаты

МТККИС көнүгүүлөрдүн негизги максаты – муундардын кыймылдоо ийкемдигин сактоо. Алар муундун ийкемсиз болуп кетүүсүнө, анда контрактуралардын жана деформациялардын пайда болуусуна жол бербөөгө жардам берет.



МТККИС көнүгүүлөр **муундарда контрактуралардын пайда болуусуна жол бербөө** үчүн өзгөчө маанилүү. Мындай коркунуч денедеге шалдыктан же булчуңдардагы спастикадан улам булчуңдардын тең салмактыгы бузулганда эң чоң болот. Муунду бир багытта тартуучу булчуңдарга салыштырмалуу аны карама-каршы багытта тартуучу булчуңдар кыйла күчтүүрөөк болуусу менен мүнөздүү абал **булчуңдардын тең салмактыгы бузулуусу** деп аталат. Мындай бузулуу орун алганда, муун дайыма бүгүлүп же түздөлүп турган абалында кармалып калат (78-бетти караңыз).

Мындай көнүгүүлөрдү кимдер аткарууга тийиш?

МТККИС көнүгүүлөр төмөнкүлөр үчүн маанилүү:

- балдардын церебралдык шалдыгы, жүлүн чуркусу, маймактыгы же бара-бара күчөгөн деформацияларга алып келиши ыктымалдуу болгон башка бузулуулары бар болуп төрөлгөн ымыркайлар;
- катуу ооругандыктан, шайы кеткендиктен же бир жерин катуу жабыркатып алгандыктан төшөктөн тура албаган же денесин жетиштүү көлөмдө кыймылдата албаган адамдар;
- мээни же жүлүндү жабыркаткан илдети же жаракаты (төмөндө айрымдары келтирилди) бар адамдар:
 - полиомиелит (илдеттин активдүү мезгилинде же андан кийин)
 - менингит же энцефалит (мээ **инфекциялары**)
 - жүлүн жабыркоо
 - инсульт (мээде кан кетүүдөн же кан уюудан улам болгон шалдык; көбүнчө улгайгандарда байкалат; “Үй-бүлөсүнүн ден соолугу үчүн” аттуу китептин 327-бетин караңыз.)
- денесинин бөлүктөрү полиомиелиттен, жаракаттан же башка себептерден улам (айрыкча булчуңдарынын тең салмактыгы бузулганда) шал болуп калган жана аларда контрактуралардын пайда болуусу ыктымалдуу болгон балдар;
- нервдерди же булчуңдарды жабыркаткан, бара-бара күчөгөн илдети (алардын арасында: булчуңдар дистрофиясы жана пес оорусу) бар балдар;
- колунун же бутунун бир бөлүгүн жоготкон (ампутация) балдар.

Күнүнө канча маал аткаруу керек?

Негизи МТККИС көнүгүүлөр күнүнө жок дегенде 2 маал аткарылууга тийиш. Эгер кайсы бир муундун кыймылдоо ийкемдиги жоголгон болсо жана сиз аны калыбына келтирерм десеңиз, көнүгүүлөрдү күнүнө көбүрөөк маал жана ар бир ирет узагыраак аткарыңыз.

күнүнө жок дегенде 2 маал



МТККИС көнүгүүлөрдү качан баштоо керек?

Мүмкүн болушунча эрте баштоо керек! Көнүгүүлөрдү муундун кыймылдоо ийкемдигинде жоготуу пайда боло элегинде эле баштаңыз. Катуу ооруган же жакында эле шал болгон балага ооруп калганынан бир нече күн өткөндөн кийин эле МТККИС көнүгүүлөрдү аткара баштоосуна өзгөчө жумшактык жана этияттык менен жардам бериңиз. Сактык чараларын 374–376-беттерден караңыз. МТККИС көнүгүүлөрдү ЭРТЕ баштоо жолу аркылуу ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген абалдардын катаалдыгын азайтууга же аларга жол бербөөгө болот.



КОФИ ЖАНА МЕДА



Кофи жана Меда менингит менен бир күндө ооруп калышкан. Мыкты медициналык жардам тез көрсөтүлгөндүктөн экөө тең тирүү калган. Бирок экөөнүн тең мээси жабыркап, денелеринин бөлүктөрү бүгүлгөн абалында кармалган боюнча денелери катып калгансыйт.

Кофинин дене табы түшөөрү менен, апасы баласы менен көнүгүүлөрдү күнүгө 2 маал аткара баштаган.

Кофинин ахывалы оңолуп калганда, апасы анын бардык муундарын мүмкүн болушунча чоюсуна жана бүгүүсүнө жардам берген кыймылдардан турган оюндарды баласы менен көп ойной баштады.



Кофинин денеси ийкемсиздиктен кичинеден бошоно баштады.

Меданын апасы баласына алына жараша кам көрүп жүрдү, бирок ага эч ким көнүгүүлөр тууралуу эч нерсе айтып берген жок.



Меданын дене бөлүктөрүнүн бүгүлүүсү ого бетер күчөп, денеси ого бетер ийкемсиз боло берди.

Балдардын экөөндө тең булчуңдарындагы спастика бара-бара басылды. 6 айга толгондо, экөө тең денелерин дээрлик кадимкидей эле башкарганды үйрөнүштү.

Кофинин муундарынын кыймылдоо ийкемдиги сакталгандыктан, булчуңдарын башкаруу жөндөмдүүлүгү калыбына келгенде, ал денесин аны менен бир курактагы дени соо балдардай эле кадимкидей башкарганды үйрөндү.

Меданын булчуңдарын башкаруу жөндөмдүүлүгү калыбына келгенде, анын булчуңдары абдан кыскарып кеткендиктен басуу үчүн жамбаш сөөк - кашка жилик муундарын же тизелерин жетишерлик түздөй албай калганы айкын болду. Меда төрт аяктап жөргөлөөгө гана жөндөмдүү болуп, анын денеси ого бетер деформациялана берди.



МТККИС КӨНҮГҮҮЛӨР
КОЛДОНУЛГАНДЫГЫНЫН НАТЫЙЖАСЫ
КОЛДОНУЛБАГАНДЫГЫНЫН НАТЫЙЖАСЫ



Мындай көйгөйлөрдү оңдоого караганда алардын алдын алуу кыйла жеңилээрэк.



ЭМНЕ ҮЧҮН УБАГЫНДА МАГА КӨНҮГҮҮЛӨР ТУУРАЛУУ ЭЧ КИМ ЭЧ НЕРСЕ АЙТКАН ЭМЕС?

МТККИС көнүгүүлөрдү аткарып туруу мөөнөтү канча?

Контрактуларга же деформацияларга жол бербөө үчүн, МТККИС көнүгүүлөрдү көп учурда өмүр бою аткаруу керек болот. Андыктан бала денесинин жабыркаган бөлүктөрүндөгү муундарын толук көлөмүндө кыймылдатып турууну жумушуна, оюндарына жана башка күндөлүк ишмердигине кошуп, муну адат кылып алуусунун мааниси чоң. Эгер муундарынын кыймылдоо ийкемдиги мыкты сакталса, жана бала денесин күндөлүк ишмердигинде жетиштүү көлөмдө кыймылдатып тургандай таасир калтырса, көнүгүүлөрдүн жыштыгын азайтса болот. Же болбосо, муундардын кыймылдоо ийкемдигинде жоготуу пайда болгон-болбогонун ар бир нече жума сайын текшерип туруңуз.

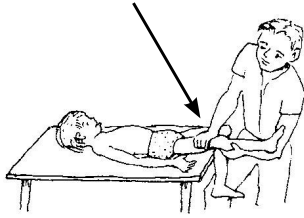
Кайсы муундарды көнүктүрүү керек?

Бала күндөлүк ишмердигинде толук көлөмүндө кыймылдатып турбаган муундарынын бардыгын көнүктүрүңүз. Абдан катуу ооруган же жакында эле шал болгон бала үчүн бул дененин бардык муундарын көнүктүрүү керек дегенди билдирет. Бир колу же бир буту шал болгон бала үчүн денесинин так ошол бөлүгүндөгү муундарын (жамбаш сөөк - кашка жирик муундарын жана ийиндерин да кошо) гана көнүктүрүп туруу демейде жетиштүү болот. Артрити бар балдар үчүн МТККИС көнүгүүлөрдү дененин бардык муундарында, алардын ичинде омуртка тутумунда, анын моюн бөлүгүндө, атүгүл жаак менен кабыргаларга да аткаруу зарыл болушу мүмкүн.

МУУНДУ ЧОЮУЧУ ЖАНА МТККИС КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУ БОЮНЧА КӨРСӨТМӨЛӨР

1. Мындай көнүгүүлөрдү аткарууда, баланын кыймылдатылып жаткан муунун гана эмес, **бүтүндөй денесинин абалын эске алыңыз**. Мисалы:

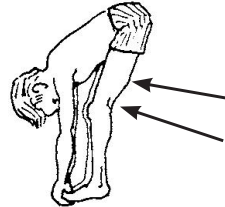
Жамбаш сөөк - кашка жилик мууну бүгүлгөн абалындагыга салыштырмалуу



түздөлгөн абалында тизени, көп учурда, көбүрөөк түздөөгө мүмкүн болот (башка булчуңдар дагы чоюлат).



Бул кээ бир булчуңдар жамбаш сөөктөн башталып, тизенин астына чейин жетүүсүнө байланыштуу.



Муну далилдөө үчүн, тизелериңизди түз кармаган боюнча бут манжаларыңызга тийип көрүңүз. Бул жердеги булчуңдардын чоюлуусун жана бул жердеги тарамыштардын тартылуусун сезесиз.

Так эле ушундай, таман сөөктөр - жото жилик муунунун кыймылдоосуна тизенин абалы (29-бет), кол манжаларынын кыймылдоосуна кырк муундун абалы (375-бет) таасирин тийгизет.

2. Эгер муундар катып калгансып ийкемсиз болсо же ооруса, же тарамыштар жана булчуңдар тартылып калса, муундар менен булчуңдарды кыймылдатуудан же чоюдан мурун аларга **жылуу бир нерсе басуу** көп учурда жардам берет. Жылуулук ооруну басаңдатып, тартылып калган булчуңдарды бошоңдотот. Ал үчүн ысык сууга салынган кездемени же жылуу момду басуу же жылуу суу куюлган чөмүлмөгө жатуу ыкмаларын колдонсо болот. Мындай ыкмаларды 132- жана 133-беттерден караңыз.

Катып калгансып ийкемсиз болгон жана ооруп турган муунга



10 же 15 мүнөт бою жылуу бир нерсе басыңыз.



Андан кийин гана көнүгүүлөрдү аткарууга киришиниз.



3. **Муунду анын кадимки кыймылдоо ийкемдиги боюнча толук көлөмүндө ЖАЙ ЫЛДАМДЫК МЕНЕН кыймылдатыңыз.**

Эгер муунду толук көлөмүндө кыймылдатуу мүмкүн болбосо, аны жай ылдамдык жана этияттык менен ар бир жаңы ирет сайын бир аз көбүрөөк чоюуга аракет кылыңыз. Күчкө салбаңыз, жана ооруу пайда болсо, чоюуну токтотуңуз.

Колду же бутту чоюлган абалында 25ке чейин санап бүтмөйүнчө кармаңыз.



Андан кийин муунду жай ылдамдык менен дагы бир аз чоюп, дагы бир канча убакыт санап, ушул абалында кармаңыз.



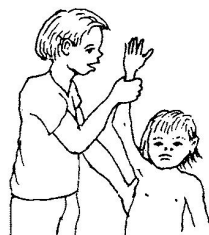
Муну муунду күчкө салбоосуз же аны оорутпоосуз чоюу мүмкүн болушунча кайталаңыз.



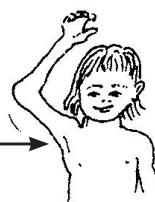
Муну канчалык тез-тез жасап турсаңыз, иштетилген кол же бут ошончолук тезирээк түздөлөт.

4. **Көнүгүүнүн мүмкүн болушунча көбүрөөк бөлүгүн бала өзү аткарсын.** Ал өз алдынча аткара албаган бөлүгүн аткаруусуна гана жардам бериңиз. Мисалы:

МТККИС көнүгүүнү баланын ордуна аткаруудан көрө,



аны бала булчуңдарын мүмкүн болушунча колдонуп, өзү аткарганы пайдалуураак.



Бала өзүнө экинчи колу менен жардам берсин (же, эгер зарыл болсо, сиз жардам бериңиз).

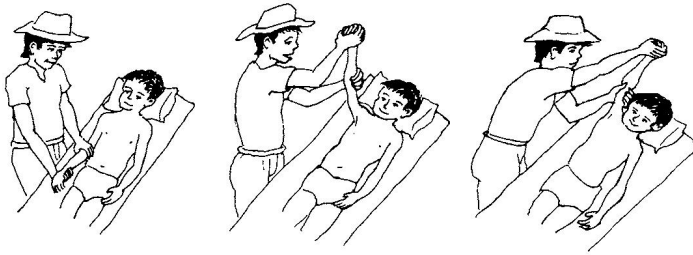


Муундардын кыймылдоо ийкемдигин сактоого же жогорулатууга жардам берүүчү көнүгүүлөр булчуңдардын күчүн да сактоого же жогорулатууга мүмкүн болушунча жардам бериши керек. Башкача айтканда, МТККИС, чоюучу жана булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөрдү көп учурда айкалыштырып бир аткарууга болот.

МУУНДУН ТОЛУК КӨЛӨМҮНДӨ КЫЙМЫЛДОО ИЙКЕМДИГИН САКТООЧУ КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУНУН НЕГИЗГИ 3 ЖОЛУ БАР

1. **Пассивдүү көнүгүү.** Эгер бала колун же бутун такыр кыймылдата албаса, аны баланын ордуна сиз кыймылдатсаңыз болот...

же аны бала денесинин башка бөлүгүнүн жардамы менен толук көлөмүндө кыймылдатса болот.



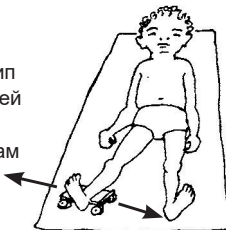
2. **Башка бирөөнүн жардамы менен аткарылган көнүгүү.** Эгер денесинин жабыркаган бөлүгүн бир аз болсо да кыймылдатууга баланын алы жетсе, бала аны мүмкүн болушунча өзү кыймылдатсын. Андан кийин андан ары кыймылдатуусуна балага жардам бериңиз.



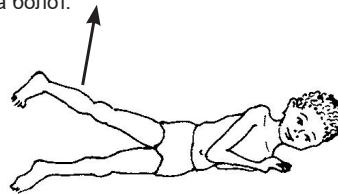
3. **Активдүү көнүгүү.** Эгер денесинин бөлүгүн кадимкидей толук көлөмүндө өз алдынча кыймылдатууга баланын алы жетсе, ал көнүгүүнү башка бирөөнүн жардамысыз же “активдүү түрдө” аткара алат десек болот. Эгер буга баланын алы жетсе, **активдүү көнүгүү, негизинен, баарынан артык, анткени мындай көнүгүү булчуңдардын күчүн сактоого же көбөйтүүгө да жардам берет.**

Эгер булчуңдарынын күчү начар болсо, бала колун же бутун анын салмагын көтөрүүгө аргасыз болбогон абалында кыймылдатсын.

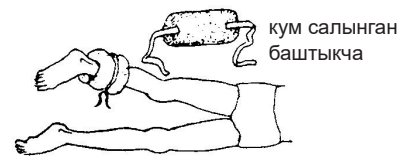
Эгер зарыл болсо, баланын колун же бутун колдоруңуз менен же курга илип кармап же кичинекей дөңгөлөктөрү бар тактага коюп жардам бериңиз.



Эгер бала колун же бутун анын кадимки кыймылдоо ийкемдиги боюнча толук көлөмүндө көтөрө алса, муну мүмкүн кылган абалында көнүгүүнү аткаруусуна балага мүмкүнчүлүк бериңиз. Мисалы, ал капталына жатып, бутун көтөрүп машыкса болот.

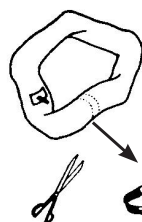


Эгер бала колун же бутун оңой эле көтөрө алса, ошол колун же бутун басуу же ага кум салынган баштыкча байлоо жолдору аркылуу бала көбүрөөк аракет кылуусун камсыз кылыңыз. Мындай ыкма бутту ушундай кыймылдаткан булчуңдарды бекемдөөгө жардам берет.

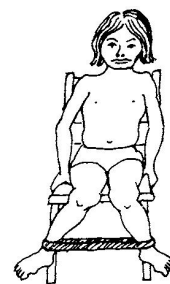


Булчуңдарынын күчү көбөйгөн сайын, булчуңдарына келтирилген жүктүн салмагын да бара-бара көбөйтүңүз.

Көнүгүүлөрдүн далайын **чоюлуучу материалдардын** жардамы менен оорлотсо болот. Ал үчүн велосипеддин эски камерасынан узун тилке кесип алыңыз. Тилкенин туурасы канчалык жазы болсо, аны чоюу ошончолук оор болот.



Бутунун төмөнкү бөлүгүн ичти көздөй, ал эми сан бөлүгүн сыртты көздөй кыймылдатсын.



Буттарынын төмөнкү бөлүктөрүн сыртты көздөй, ал эми сан бөлүктөрүн ичти көздөй кыймылдатсын.

Бала МТККИС жана булчуңдарды бекемдөөчү көнүгүүлөрдү бир убакта аткарып жатат.

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ АТКАРУУДАГЫ САКТЫК ЧАРАЛАР

Ар бир баланын муктаждыктары ар түрдүү. Бир эле көнүгүүлөрдү бардык балдарга аткара бербейиз же сунуштабаңыз. Адегенде балада кандай көйгөйлөр жана муктаждыктар бар, ага кандай көнүгүүлөр калгандарынан мыктыраак жардам бериши мүмкүн, ал эми кайсылары зыян келтириши ыктымал экенине ой жүгүртүңүз. **Көнүгүүлөрдү баланын муктаждыктарына жана алар балага кандай таасир тийгизип жаткандыгына жараша өзгөртүп тууралаңыз.** Төмөндө маанилүү сактык чараларынын кээ бирлери келтирилген:

1. **Муунга зыян келтирип алуудан сак болуңуз.** Эгер этият болбосок, чоюучу көнүгүүлөр менен бекем эмес муундарга тез эле зыян келтирип алышыбыз мүмкүн. **Колду же бутту көнүгүп жаткан муундун үстүнөн да, астынан да кармаңыз. Ошол колдун же буттун мүмкүн болушунча көбүрөөк бөлүгүн желөп кармоого аракеттениңиз.**

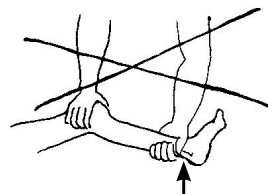
Бутту тизенин дароо үстүнөн бекем кармаңыз.



Экинчи колуңуз менен бутту тизенин дароо астынан кармап, буттун калган бөлүгүн колуңуз менен желөп алыңыз.

Муунду түздөн-түз түртпөңүз.

Тизеден алыс кармап тартпаңыз.



ЭСКЕРТҮҮ! Бул жерден тартуу жото жилик кашка жилик менен ашташынан чыгып кетүүсүнө (же сынуусуна) алып келиши мүмкүн.

ЭСКЕРТҮҮ! Спастикасы бар муундар тез кыймылдатылганда, ийкемсиздиги ого бетер күчөйт. Андыктан **ЖАЙ ЫЛДАМДЫК МЕНЕН КЫЙМЫЛДАТЫҢЫЗ!**

2. **Муунду этияттап ЖАЙ ЫЛДАМДЫК МЕНЕН кыймылдатыңыз** – айрыкча эгер баланын булчуңдарында спастика бар болсо же муундары ийкемсиз болсо же ооруса.

Мисалы, Тереза ювенилдик артрит менен ооругандыктан анын муундары катуу ооруйт. Ал муундарын контрактураларга алып келүүчү, бүгүлгөн абалында кармайт. Баланын муундарын абдан жай ылдамдык жана этияттык менен, алар катуу ооруй баштамайынча, мүмкүн болушунча толук кыймылдатыңыз. Муундарды бул сүрөттөрдө көрсөтүлгөндөй кичинеден түздөңүз.



Колду же бутту жерден суу соруучу атайын жасалганын туткасындай тез тартып же түртүп кыймылдатуу – **көп учураган ката.** Анын эч пайдасы жок, тескерисинче, зыян гана келтирет. **Андыктан, жай ылдамдык жана бир калыптагы басым менен этияттап кыймылдатыңыз.**

3. **Зыян келтирип албаңыз.** Омуртка тутумунун моюн же башка бөлүгүндөгү омурткаларын же денесинин башка сөөктөрүн жакында эле сындырып алган же олуттуу жаракаттары бар балдарда көнүгүүлөр чоң этияттык менен аткарылууга тийиш. Дененин сынган же жаракат алган бөлүгүн кыймылдатуудан сак болуңуз. Бул сынган сөөктөр бүтүп бирикпейинче же жарааттар айыкмайынча кээ бир муундарды көнүгүү аткаруу максатында кыймылдатууга болбойт дегенди билдириши мүмкүн. (Сынган сөөктөр үчүн, негизи 4 жумадан 6 жумага чейин күтүңүз.)

4. **Эч качан күчкө салып кыймылдатпаңыз.** Муунду жана анын айланасындагы тарамыштар менен булчуңдарды чоюу кыймыл аракети көп учурда ыңгайсыздыкты жаратат, бирок катуу оорутпашы керек. Эгер бала муну билдире албаса же сезбесе, өзгөчө этият болуңуз. Тарамыштар үзүлүп кетпеши үчүн, алар канчалык катуу тартылганын аларды кармалап текшериниз.



5. “Бошоң” же нормасынан аша бүгүлүүчү же жазылуучу муундардын кыймылдоо ийкемдигин ого бетер күчөтүүчү көнүгүүлөрдү аткарбаңыз.

Эгер баланын бут кетмени өйдөнү көздөй ашыкча бүгүлсө,



МТККИС же чоюучу көнүгүүлөрдүн бут кетменин өйдө тартуучу түрлөрүн жасабаңыз.



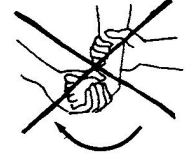
Эгер баланын бут кетмени ичти көздөй нормадагыдан ашыкча бурулуп калса, бирок сыртты көздөй бурулбаса,



бут кетменин сыртты көздөй буруучу көнүгүүлөрдү жасаңыз,



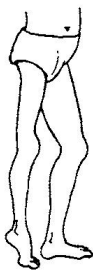
бирок бут кетменин ичти көздөй буруучу көнүгүүлөрдү жасабаңыз.



Муунду нормасына жакыныраак абалга келтирүүгө жардам бериши үчүн, көнүгүүлөрдү деформациянын же контрактуранын багытына карама-каршы багытта аткарыңыз.

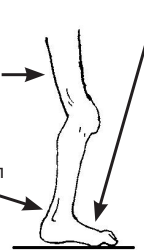
6. Кээ бир муундардын кыймылдоо ийкемдигин көбөйтүүгө көмөк берүүчү көнүгүүлөрдү баштоодон мурун, алардын кыймылдоо ийкемдигинин жогорулашы баланын ар кандай нерселерди жасоосун жеңилдетүүгө жардам берер-берберин эсепке алыңыз. Кээде контрактуралардын же муундардагы ийкемсиздиктин белгилүү бир түрлөрү баланын кээ бир нерселерди мыктыраак жасоосуна чындыгында жардам бериши мүмкүн.

Мисалы, эгер бир буту кыска баланын ошол бутундагы тартылып калган кылтасы бут кетменин манжаларына туруу абалында кармаса, бала үчүн басуу оңоюраак болушу мүмкүн.



Эгер тартылып калган кылтасы бут кетмени өйдө көздөй бүгүлүүсүнө жол бербесе, ошол бутунун сан булчуңдары шал болгон бала үчүн да басуу оңоюраак болушу мүмкүн. (530-бетти караңыз.)

Сан булчуңдары алсыз.
Кылтасы тартылып калган.



Бут кетмени өйдө көздөй бүгүлбөй калган. Тартылып калган кылтасы бутту алдыга келтирпей кармайт, жана тизенин бүгүлүп туруусуна тоскоолдук кылат.



Бут кетменин өйдө көздөй бүгүүгө көмөк берүүчү чоюу көнүгүүлөрүн жасоо бала басканга аракет кылганда бошоң тизеси бүгүлүп кете берүүсүнө алып келиши мүмкүн.

Церебралдык шалдыгы же артрити бар бала омуртка тутумунун кыймылдоо ийкемдигин сактоого же оңдоого көмөк берүүчү көнүгүүлөрдү аткарууга көп учурда муктаж болот. Бирок жүлүнүн жабыркатып алган же булчуңдар дистрофиясы бар бала үчүн омуртка тутуму ийкемсиз абалында калтырылганда жакшыраак болот.

Арка булчуңдары алсыз болгондуктан балдар көп учурда бүкүрөйүп кетишет. МТККИС көнүгүүлөрдүн жардамы менен омуртка тутумунун кыймылдоо ийкемдиги жогорулатылганда, бала денесин түз кармап отура албай калышы мүмкүн!



МТККИС көнүгүүлөр колдонулганда

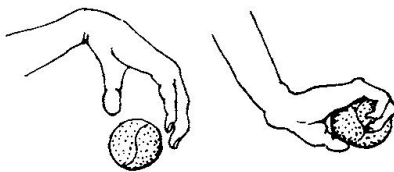
Аркасы туура абалында сенейип кармалып калуусуна мүмкүнчүлүк берүү жолу денесин түзүрөөк кармап отуруусуна балага жардам бериши мүмкүн.



МТККИС көнүгүүлөр колдонулбаганда

Квадриплегиядан же кол манжаларына таасирин тийгизүүчү шалдыктын башка түрлөрүнөн жапаа чеккен адамдардын манжаларын алакаңдары артты көздөй бүгүлүп турган абалында жазып чоюудан оолак болуңуз.

Эгер квадриплегиядан жапаа чеккен адамдын кол манжаларындагы булчуңдары алсыз болсо, көп учурда ал буюмдарды алаканын артка бүгүү жолу менен кармайт, анткени тартылып турган тарамыштары манжаларын бүгүп кармап калат.



Так эле ушул себептен, квадриплегиядан жапаа чеккен бала манжалары жазылып түздөлгөн эмес, бүгүлгөн абалында тулкусун колдорунун жардамы менен кулатпай кармаганды үйрөнүп алышы керек.



ТУУРА

ТУУРА

Манжалардын мындай кармап калуу функциясын сактоо үчүн, манжаларды алакан астыны көздөй бүгүлгөн абалында түздөңүз.



ТУУРА ЭМЕС

Манжаларды алакан артты көздөй бүгүлгөн абалында чойбоңуз.

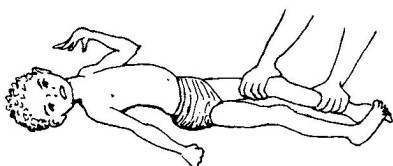


ТУУРА ЭМЕС

7. Катыйп калгансыган ийкемсиз моюнга МТККИС көнүгүүлөрдү аткарууда моюн сөөктөрү ордуларынан жылып кетип, **жүлүн нервдерине** зыян келтирилбеши үчүн, этияттык талап кылынат. Мындай зыяндан адамдын бүтүндөй денеси шал болуп калышы же атүгүл адам өлүп калышы мүмкүн. Мындай коркунуч артрити же Даун синдрому бар же мойнун жабыркатып алган адамдар үчүн өзгөчө чоң. **Мойнун ийүүсүнө жардам берүү үчүн, күчкө салбаңыз. Күчкө салбай, көп кайталоо жолу жана жай ылдамдык менен муну өзү аткаруусуна ага мүмкүнчүлүк бериңиз.**

8. **Церебралдык шалдыгы** бар балдарга МТККИС көнүгүүлөрдү жасоо булчуңдарындагы спастиканы кээде күчөтүп жиберет, жана муундарынын айрымдарын бүгүүнү же түздөөнү кыйындатат же такыр мүмкүн эмес кылып коёт. Колго же бутка көнүгүү жасоого киришүүдөн мурун, денени белгилүү бир абалга келтирип алуу аркылуу спастикасы бар булчуңдарды, көп учурда, бошондотууга болот. Мисалы:

Спастикасы бар бала денесин түз кармап чалкасынан жатканда, башы жана ийиндери артын көздөй тартылып калышы мүмкүн. Анын буттары да сөнейип, аларды бүгүү оор болуп калат.



Мындай абалда баланын спастикасы бар буттарын бүгүү абдан оор болушу мүмкүн.

ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН! Дене мүчөлөрүн тез кыймылдатуу алардагы спастиканы күчөтөт. Андыктан **көнүгүүлөрдү АБДАН ЖАЙ ЫЛДАМДЫК МЕНЕН** аткарыңыз.

Бирок эгер биз баланын аркасын, ийиндерин жана башын алдыны көздөй ийилтип жаткырсак, бул анын сенек буттарын бошондотууга жардам берет жана аларды кыймылдатууну жеңилдетет.

Тизесин бүгүүгө киришүүдөн мурун, бутун нугу боюнча сыртты көздөй айлантайып алуу да жардам бериши мүмкүн.

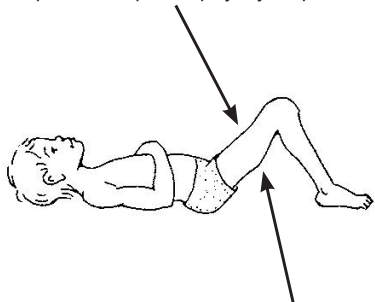


Денеси артын көздөй сөнейип кала берген, церебралдык шалдыгы бар баланын денесин ыңгайлуу абалга келтирип алуу үчүн гамак жакшы жарайт.

ЭСКЕРТҮҮ! МТККИС көнүгүүлөр спастикасы бар балдардын көбү үчүн абдан маанилүү, бирок аларды атайын ыкмалар боюнча аткаруу талап кылынат. Спастиканы азайтуу боюнча кошумча мисалдар балдардын церебралдык шалдыгына арналган 9-бөлүмдө келтирилген. Мындан тышкары, денени түрдүү абалдарга келтирип, алардын кайсылары спастиканы азайтууга жардам берерин өзүңүз эксперименттеп билсеңиз болот.

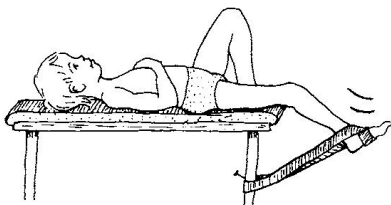
9. Эгер муундарды кыймылга келтирүүчү булчуңдарда тең салмаксыздык (78-бет) орун алса, **булчуңдардын күчтүүрөөктөрүн эмес, алсызыраактарын бекемдөөчү көнүгүүлөрдү аткарыңыз.** Бул муундарды карама-каршы багыттарда кыймылдатуучу булчуңдардын ортосундагы тең салмаксыздыкты азайтып, контрактураларга жол бербөөгө жардам берет.

Эгер тизени түздөөчү булчуңдары алсыз,



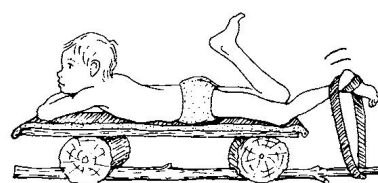
ал эми аны бүгүүчү булчуңдары күчтүү болсо,

алсызыраак жагын бекемдөөчү көнүгүүлөрдү аткарыңыз.



Бул тизени түздөөчү булчуңдарын күчтүүрөөк кылат жана контрактураларга жол бербөөгө жардам берет.

Күчтүүрөөк жагын ого бетер күчтөндүрүүчү көнүгүүлөрдү аткарбасын.



Антпесе, тизени бүгүүчү булчуңдары ого бетер күчтүүрөөк болуп кетет, жана контрактуралардын пайда болуу ыктымалдыгы көбөйөт.

Күндөлүк ишмердигинде күчтүүрөөк булчуңдарына салыштырмалуу алсызыраак булчуңдарын көбүрөөк көнүктүрүүчү мүмкүнчүлүктөрдү издеңиз. Бул сунуш ювенилдик артритке арналган 16-бөлүмдө толугураак талкууланган.

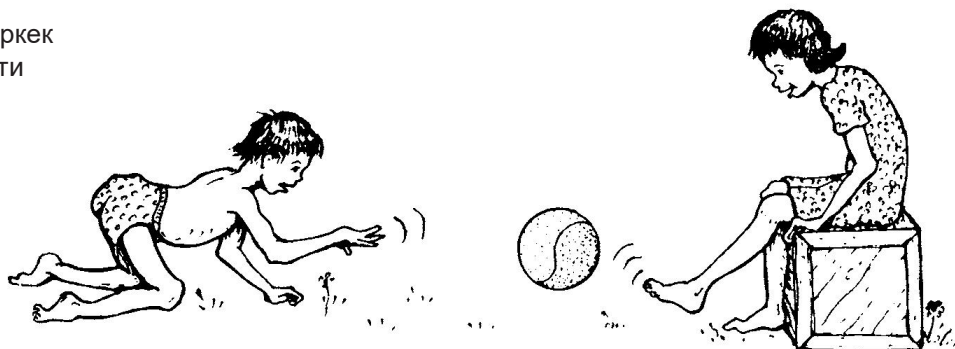
КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ КАНТИП КЫЗЫКТУУ КЫЛУУГА БОЛОТ

Көнүгүүлөрдөн баланын тез эле көңүлү калып, ал аларды аткаргысы келбей калышы мүмкүн. Андыктан көнүгүүнү оюнга айлантаып, аны бала үчүн мүмкүн болушунча кызыктуу кылууга аракет кылыңыз.

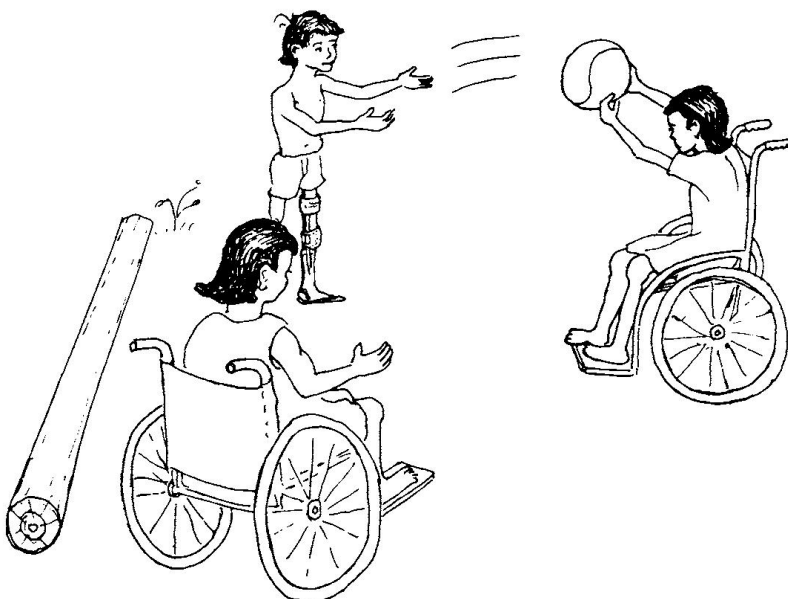


Жакшы жолдордун бири – балдарды башка балдарга кошуп ойнотуу. **Муундарды кыймылдатып жана бекемдөөгө муктаж болгон булчуңдарды көнүктүрүп турууга жардам бергендей кылып, оюндарды өзгөртүп алуу** жолдорун издеңиз.

Церебралдык шалдыгы бар эркек бала топту ювенилдик артрити бар кызга тоголотуп, кыз аны кайра эркек балага тээп, экөө ойноп жатышат. Мындай оюн кызга тизесин жазып түздөп туруусуна жана аны түздөөчү булчуңдарын бекемдөөсүнө жардам берет.



Төмөнкү сүрөттө балдар бир бирине топ ыргытышып ойноп, ювенилдик артрит менен ооруган Марияга катып калгансыган муундарын жана булчуңдарын кыймылдатып чоюп туруусуна жардам берип жатышат.



Сол жактагы 2 бала Марияга МТККИС көнүгүүлөрдү жасоосуна кандайча жардам берип жатканын түшүндүрүзбү?

Алар Мариянын кайсы муундарын көнүктүрүүгө жардам берип жатышат?

Жооп: Мария, ага ыргытылган топту кармоо үчүн, тулкусун бир тарабына, ал эми топту ыргытуу үчүн, тулкусун башка тарабына буруп турууга аргасыз болушу үчүн, балдар үч бурчтукту түзүп жайгашышат. Мындай кыймыл аракеттер анын катып калгансыган омуртка тутумун жана анын моюн бөлүгүн бошоңдотууга жардам берет. Мындан тышкары, кээде алар топту көкөлөтүп ыргытканда, аны кармоо үчүн, Мария башын жана колдорун бийик көтөрүүгө мажбур болот.

Мындай ыкма менен Мария мойнун, аркасын, ийиндерин, чыканактарын, кырк муундарын, алакан-манжаларын кыймылдатып көнүктүрөт. Мындан тышкары, оюн Марияга муундарын кыймылдатканда пайда болуучу оорууга көп көңүл бурбоого жардам берет. Анткени мындай оорудан улам МТККИС көнүгүүлөр балага жаза катары колдонулуп жаткандай сезилет. Көнүгүүлөр оюн түрүндө аткарылганда, баланын көңүлү көтөрүлөт.

Муун толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу көнүгүүлөр – колдор*

Мындай көнүгүүлөрдү жай ылдамдык менен бир калыпта аткарыңыз. Эч качан күчкө салбаңыз, анткени муунга зыян келтирип алышыңыз мүмкүн.

Бир убакта бир муунду көнүктүрүңүз. Баланын колун андагы муундун үстүнөн бир колуңуз менен бекем кармап, экинчи колуңузду муундун астына жайгаштырып, колунун муундан ылдыйкы бөлүгүн кыймылдоо ийкемдигинин толук көлөмүндө кыймылдатыңыз. Төмөндө негизги көнүгүүлөр гана көрсөтүлгөн. Бирок көнүгүүлөрдү балага жага тургандай кызыктуу түрүндө аткарууга аракет кылууну эстен чыгарбаңыз!

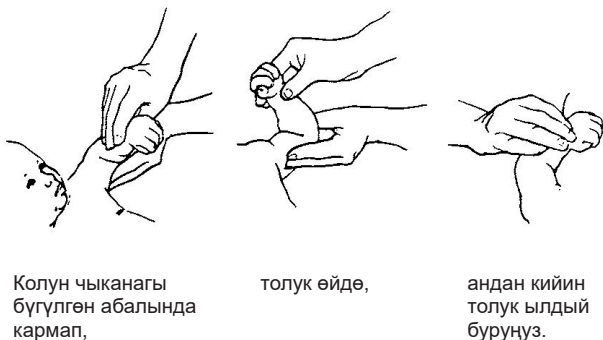
ИЙИН МУУНУ: колун көтөрүү жана түшүрүү



ИЙИН МУУНУ: колун артка жана алдыга кыймылдатуу



ИЙИН МУУНУ: айлантуу



ИЙИН МУУНУ: колун капталына сундуруу



ЧЫКАНАК МУУНУ: колун түздөө жана бүгүү

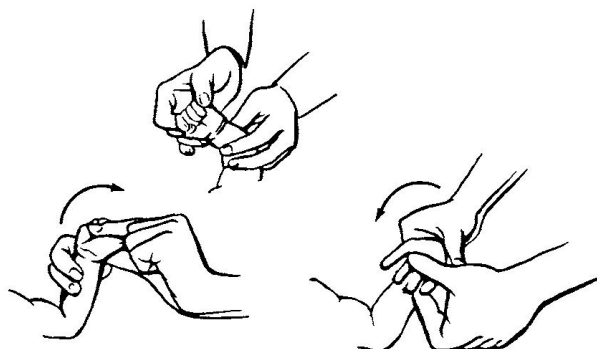


БИЛЕК: айлантуу



*378–380-беттердеги сүрөттөр *Home Program Instruction Sheets by Jaeger* (Үйдөн аткаруу үчүн программанын нускамалары) деп аталган китептен алынып ылайыкталган. (640-бетти караңыз.)

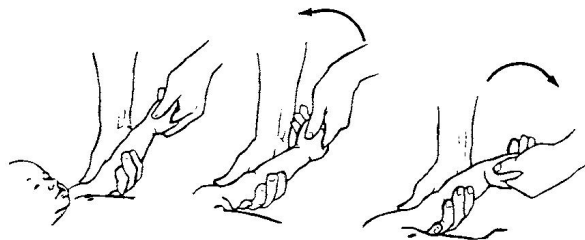
КЫРК МУУН: өйдө жана ылдый бүгүү



Кырк муунун адегенде артка,

андан кийин алдыга бүгүнүз.

КЫРК МУУН: капталынан капталына бүгүү



Бир колуңуз менен баланын чыканак муунун жазылган абалында кыймылдатпай кармаңыз. Экинчи колуңуз менен кырк муунунан кармап, чыпалагын көздөй бүгүнүз.

Андан кийин – бармагын көздөй бүгүнүз. (Бармагын көздөй анчалык бүгүлбөйт. Күчкө салбаңыз.)

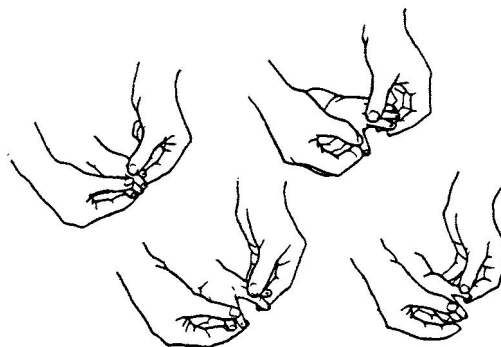
КОЛ МАНЖАЛАРЫ: муштум кылып түйүү жана кайра жазуу



Муштум кылып түйүнүз.

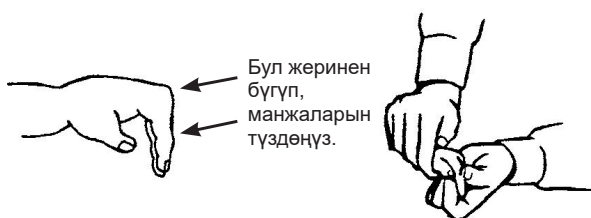
Этияттык менен манжаларын жазыңыз.

КОЛ МАНЖАЛАРЫ: тарбайтып ачуу



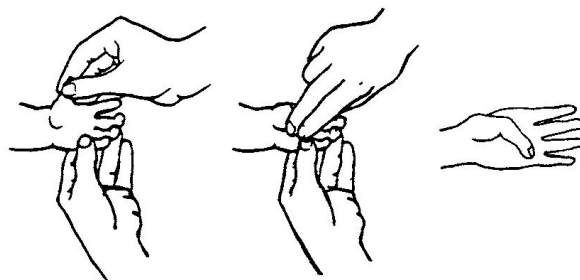
Кезек-кезеги менен манжаларын түздөп, араларын эки жакка тарбайтып ачыңыз.

КОЛ МАНЖАЛАРЫ: алаканга карата бүгүлгөн абалында түздөө



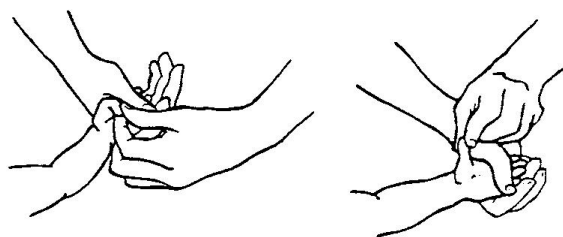
Бул жеринен бүгүп, манжаларын түздөнүз.

БАРМАК: кармап калуу үчүн



Бармагын чыпалагынын түбүн көздөй бүгүнүз.

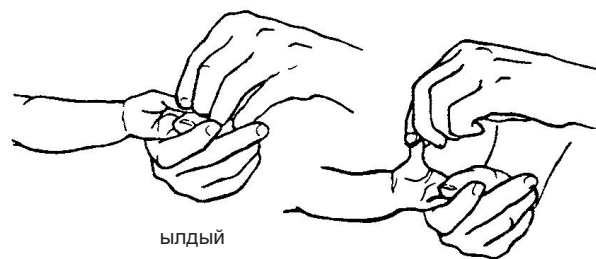
БАРМАК: алаканды көздөй бүгүү жана кайра жазуу



Бармагынын муундарын ичти көздөй мүмкүн болушунча бүгүнүз,

андан кийин түздөп, сыртты каратып жазыңыз.

БАРМАК: өйдө жана ылдый кыймылдатуу



ылдый

өйдө

Алакан-манжаларын жазылган абалында кармап, түздөлүп кармалган бармагын адегенде ылдый көздөй, андан кийин өйдө көздөй кыймылдатыңыз.

Муун толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу көнүгүүлөр – буттар

(Мындан тышкары, 382 – 386-беттердеги көнүгүүлөрү бар барактарды да караңыз.)

ТИЗЕ



Бир колуңуз менен бутун тизеден өйдө кармап, экинчи колуңуз менен бут кетменинен жана кызыл ашык муунунан кармап, тизесин толук бүгүңүз,

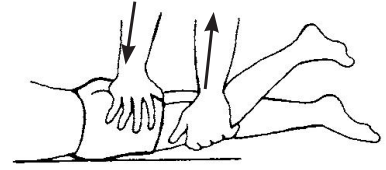
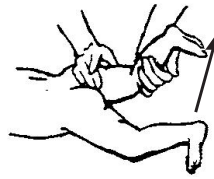


андан кийин тизесин толук түздөнүз.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА

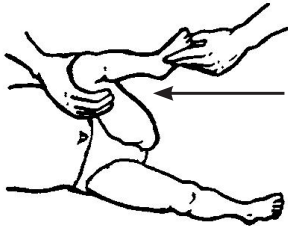
ЖИЛИК МУУНУ: түздөө (385-бетти да караңыз.)

улуураак балдар үчүн

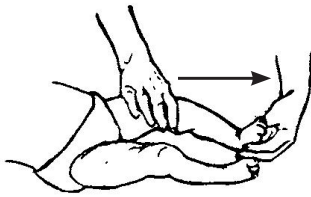


Бутун артка кыймылдатуу учурунда жамбаш сөөк - кашка жилик мууну катуу бетке басылган боюнча кармалуусун камсыз кылыңыз.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНУ: бүгүү



Тизесин көкүрөгүнө келтириңиз.



Толук түздөнүз.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНУ: жазуу



капталды көздөй



ичти көздөй

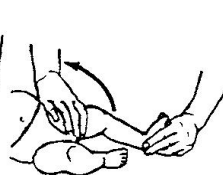
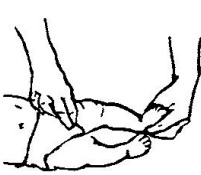


Бутун капталды көздөй кыймылдатуу жолу менен бул муундарын эки жакка мүмкүн болушунча жазыңыз.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНУ: бутун түз кармап айлантуу

Бутун айлантуу кыймылы менен буруңуз,

бүтүндөй бутун (бут кетменин гана эмес).



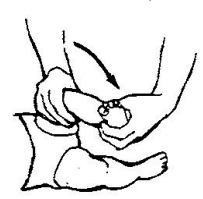
Бутун жана бут кетменин айлантуу кыймылы менен адегенде ичти көздөй,

андан кийин сыртты көздөй буруңуз.

ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНУ: буту тизесинде бүгүлүп кармалат

Айлантуу кыймылы менен бутунун үстүнкү бөлүгүн буруңуз,

бүтүндөй бутун (бут кетменин гана эмес).

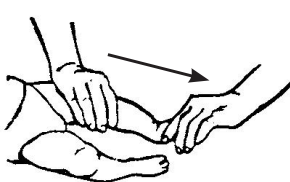


Тизесин бүгүлгөн абалында кармап,

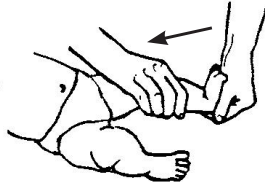
бутун сыртты көздөй,

андан кийин ичти көздөй буруңуз.

ТАМАН СӨӨКТӨР - ЖОТО ЖИЛИК МУУНУ ЖАНА БУТ КЕТМЕНИ: ылдый жана өйдө кыймылдатуу (83-бетти да караңыз.)



Бут кетменин ылдый кыймылдатыңыз – жазыңыз.



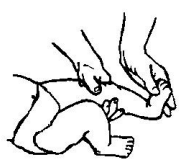
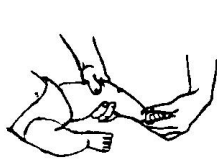
Согончокту ылдый тартып, бут кетменин өйдө көтөрүңүз – бүгүңүз.

МААНИЛҮҮ ТАКТОО: Кылтаны чоюу үчүн, бут кетменин үйдө түртүп жатып, согончокту ылдый тартыңыз.

Бут кетменин өйдө түртүүгө салыштырмалуу согончокту ылдый күчтүүрөөк тартуу зарыл, антпесе кылта жана булчуңдар чоюлбай эле, таман сөөктөр ашташынан чыгып, өйдө жылып кетиши мүмкүн. (382- жана 383-беттерди караңыз.)



ТАМАН СӨӨКТӨР - ЖОТО ЖИЛИК МУУНУН АЙЛАНТЫП КЫЙМЫЛДАТУУ: ичти жана тышты көздөй



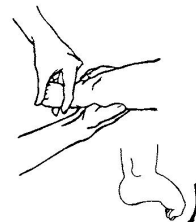
Айлантуу кыймылы менен ичти көздөй буруңуз.

Айлантуу кыймылы менен тышты көздөй буруңуз.

БУТ МАНЖАЛАРЫ: өйдө жана ылдый көздөй



Бут манжаларын өйдө көздөй бүгүңүз.

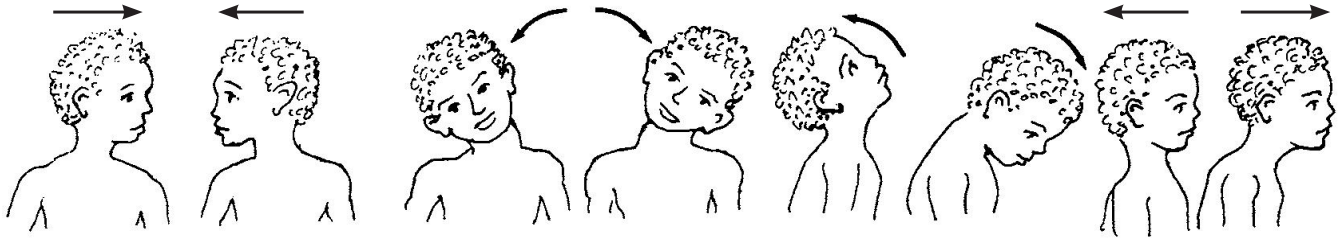


Бут манжаларын ылдый көздөй бүгүңүз.

Муундар толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдигин сактоочу көнүгүүлөр – моюн жана тулку

Төмөндө “активдүү” кыймылдар көрсөтүлгөн, б.а. адам аларды өз алдынча аткарышы керек. Эгер башка бирөөнүн жардамы талап кылынса, жардам чоң этияттык менен, күчкө салбоосуз көрсөтүлүүгө тийиш, айрыкча эгер моюн катып калгансып, ийкемсиз болсо. (Сактык чараларын 376-беттен караңыз.)

МОЮН



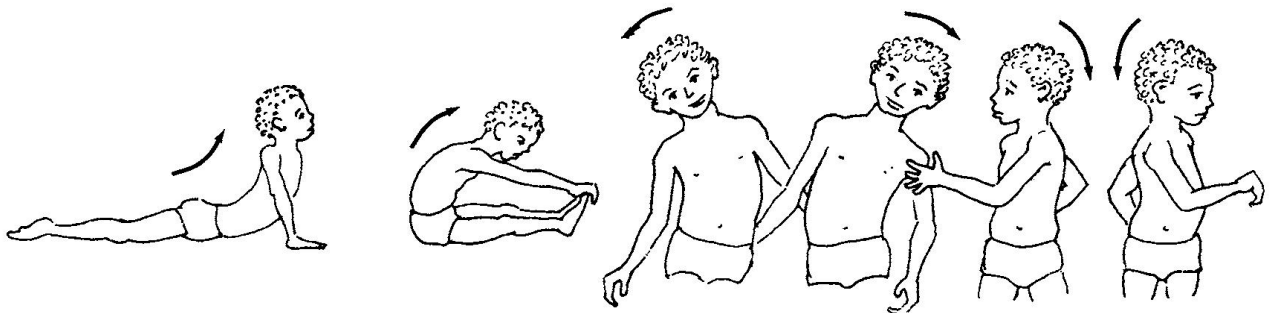
Башын адегенде солго, андан кийин оңго бурсун,

оң капталына, андан кийин сол капталына жантайтсын,

чалкалатсын, андан кийин эңкейтсин,

артка, андан кийин алдыга кыймылдатын.

ТУЛКУ



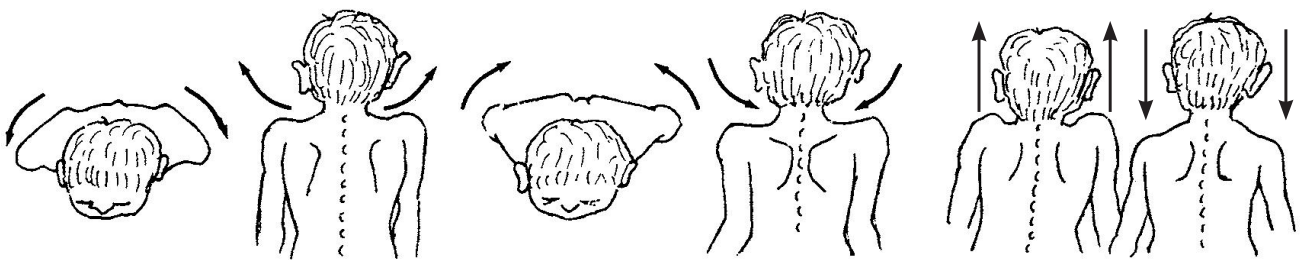
Артын көздөй ийсин.

Алдын көздөй ийсин.

Капталдарына ийсин.

Капталдарын каратып бурсун.

АРКАНЫН ҮСТҮНКҮ БӨЛҮГҮ (ийиндер жана далылар)



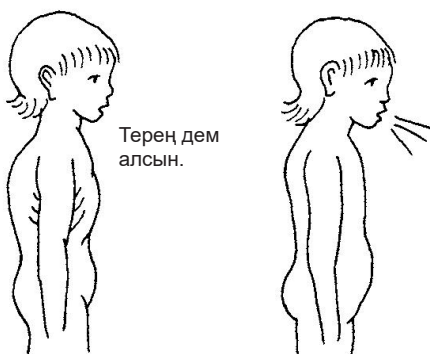
Ийиндерин алдыга келтирип, далыларын эки жакка кенен жазсын.

Ийиндерин артка тартып, далыларын бир бирине жакындатын.

Ийиндерин кулактарына чейин көтөрсүн.

Ийиндерин түшүрсүн.

КАБЫРГАЛАР



Терең дем алсын.

Демди толук чыгарсын. Канчалык узак ышкыра же үйлөй алар экенин текшергиле.

(Ышкырыкка же аба шаригине мүмкүн болушунча үйлөсүн.)

ЖААК



Жаагын артка тартсын,

андан кийин алдыга кыймылдатын.

Оозун чоң ачсын.

Жаагын адегенде бир капталына,

андан кийин экинчи капталына кыймылдатын.

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ КАМТЫГАН НУСКАМА БАРАКТАРЫ – ата-энелерге таратып берүү үчүн

Эгер балага керектүү көнүгүүлөрдүн сүрөттөрү бар барактарды үй-бүлөсүнө берсеңиз, алар ошол көнүгүүлөрдү дегеле аткаруусунун жана аларды туура аткаруусунун ыктымалдыгы жогорулайт.

Кийинки бир нече бетте **көнүгүүлөрдү камтыган барактардын** үлгүлөрү келтирилген. Сиз алардын көчүрмөлөрүн даярдап, балдардын ата-энелерине таратып берсеңиз болот. Алардын катарында үйдөн аткарууга мүмкүн болгон көнүгүүлөрдүн айрымдары да бар. Үй-бүлөлөр бул көнүгүүлөрдү эң көп колдонушат.

Бирок мындай көнүгүү баракчаларын алардагы көнүгүүлөрдү иш жүзүндө көрсөтүп түшүндүрүүсүз колдонууга болбойт. Андыктан, **аларды ата-энелерге көнүгүүлөрдү кандай аткаруу керектигин үйрөткөндөн кийин гана бериңиз.** Көнүгүүнү же кыймыл аракетти аткарууну үйрөтүүдө төмөнкү иретти сактаңыз.

1. Адегенде көрсөтүп түшүндүрүңүз.



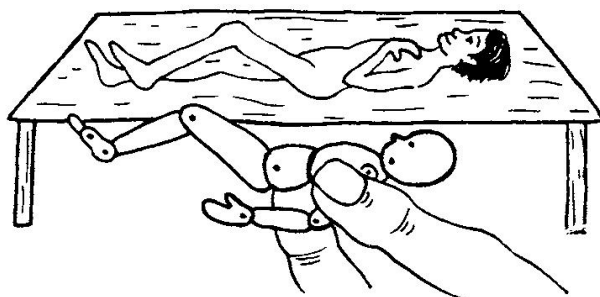
2. Андан кийин, бала жана анын үй-бүлөсү туура аткарганды үйрөнмөйүнчө жана эмне үчүн так ушундай аткаруу керектигин түшүнмөйүнчө өздөрү иш жүзүндө аткарып көрүшсүн.



3. Андан соң баланын ата-энесине көнүгүү баракчасын берип, дагы бир ирет андагы көнүгүүнүн негизги максаттарын түшүндүрүңүз.




4. Контрактураларды оңдоочу көнүгүүлөрдү камтыган барактарга муундары бүгүлүүчү куурчакты да кошуп берүүнү караштырыңыз. Баланын ахывалы жакшыруусун кантип ченөө жана каттоо керектигин көрсөтүңүз. Бул ыкма үй-бүлөгө баласынын ахывалы бара-бара жакшырып баратканын “көрүүгө” мүмкүнчүлүк жаратып, көнүгүүлөрдү мурункудан да ынталуу аткарышына түрткү берет. (5-бөлүмдөгү “муундары бүгүлүүчү куурчакты” караңыз.)



Бул китепте келтирилген башка көнүгүүлөрдөн, иш-чаралардан же пайдалуу оюндардан буга окшогон барактарды даярдасаңыз болот. Мындай барактарды даярдоодо андагы **көнүгүүлөрдү жана иш-чараларды жергиликтүү каада-салттарга карама-каршы келбегендей жана коомчосунун турмушуна катышуусуна балага жардам бергендей кылып түзсөңүз**, ого бетер жакшы болот. (1- жана 2-бөлүмдөрдү караңыз.)

ЧОЮУЧУ КӨНҮГҮ – БУТ КЕТМЕНИН ЖЕРГЕ ТОЛУК КОЮУСУНА БАЛАГА ЖАРДАМ БЕРҮҮ ҮЧҮН (“АТТЫН БУТУ” ТҮРҮНДӨГҮ КОНТРАКТУРАНЫ ОҢДОО)

№1
КӨНҮГҮ
БАРАГЫ



балтыр булчуңдары

тартылып калган кылта

КӨЙГӨЙ

Бут кетменин “аттын бутуна” окшотуп кармап калган балтыр булчуңдары өтө кыскарып, тартылып калат.

Ушул себептен бала согончогун жерге түшүрүп, бут кетменине толук тура албайт.

Бутун бир колуңуз менен тизесинин астынан, артты көздөй ийилбеши үчүн, кармаңыз.



Экинчи колуңуз менен бут кетменин сүрөттө көрсөтүлгөндөй кармап, этияттап, күчкө салбай, көтөрүңүз.

Бут кетменин мында көрсөтүлгөндөй кармаңыз. **Согончогун** бир аз ичин көздөй буруп, андан соң бекем **ылдый тартыңыз.**

Бут кетменин өйдө түртүңүз.

Бут кетменин өйдө түртүп жатып, анын ортоңку бөлүгүн, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, бекем басыңыз. (Бул таман сөөктөр жото жилик менен ашташынан чыгып кетпөөсүнө жардам берет. Чоюу көнүгүүлөрүн аткарууда мындай көйгөй көп орун алат.)

25ке чейин жай санап бүткүчө, согончокту бекем жана бир калыпта ылдый тартыңыз, ал эми бут кетменин өйдө түртүңүз. Андан соң бут кетменин коё берип, бир аздан кийин көнүгүүнү кайталаңыз. Бул көнүгүүнү 10дон 20 жолуга чейин – эртең менен, түштө жана кечинде – кайталап аткарыңыз.

ЭСКЕРТҮҮ! Бул жерден басуу тизени жабыркатышы же артка ийилип кетишине алып келиши мүмкүн – өзгөчө эгер сан булчуңдары алсыз болсо.

Эгер бут кетменин мындай абалында өйдө түртсө, тарамышты бир калыпта чойбой эле, аны оорутуп же сөөктөрдү ашташынан чыгарып алуу мүмкүн – өзгөчө эгер бут кетменинин булчуңдары шал же абдан алсыз болсо.

ТУУРА ЭМЕС



ТУУРА ЭМЕС



**ЧОЮУЧУ КӨНҮГҮҮ – СЕНЕЙГЕН ТИЗЕНИ ЖАЗУУ ҮЧҮН
(ТИЗЕ КОНТРАКТУРАСЫ)**

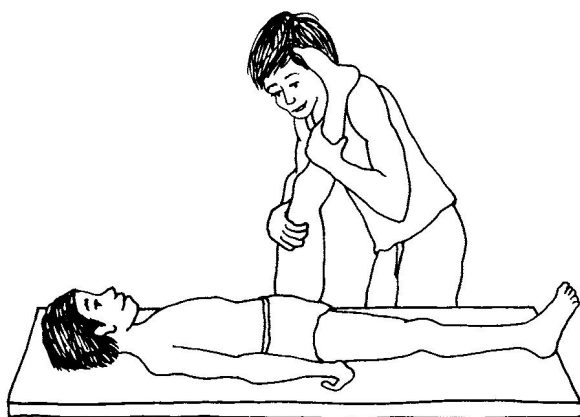
№2
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ



Бала тизесин мүмкүн болушунча өз алдынча жазсын (эгер ал муну дегеле кыла алса). Андан кийин тизесин андан ары жазуусуна балага жардам бериңиз.

25ке чейин жай санап бүткүчө, бала менен чогуу тизесин мүмкүн болушунча жазылган абалында бекем кармагыла. Муну бир нече жолу кайталагыла. Бул көнүгүүнү күнүнө 3 маал аткарып тургула.

Эгер бут кетменинде да контрактура бар болсо, тизесинин арт жагындагы тарамышын чоюп жатып, бут кетменин өйдө бүгүлгөн абалында коё бербей кармап турууга аракет кылыңыз.



Жамбаш сөөк - кашка жилик мууну жазылып кармалган абалында тизеси мүмкүн болушунча жазылганда, бутун бара-бара улам өйдө көтөрүңүз (ошол эле убакта тизеси бүгүлбөсүн).



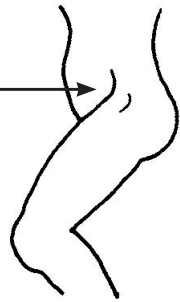
**ЧОЮУЧУ КӨНҮГҮҮ – ЖАМБАШ СӨӨК - КАШКА ЖИЛИК МУУНУН БҮГҮҮ
КОНТРАКТУРАСЫН ОҢДОО ҮЧҮН**

№3
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ

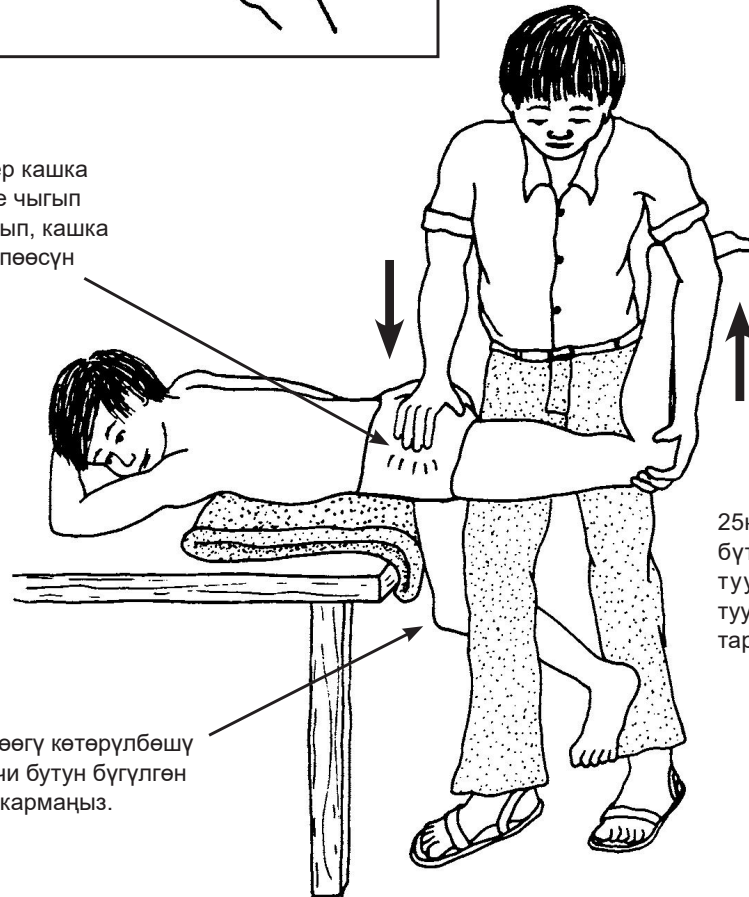
КӨЙГӨЙ

Сан катуу тартылып калган тарамыштардын айынан өйдө көтөрүлүп турат жана жазылбайт.

тартылып калган тарамыш



Жамбашынан басыңыз. (Эгер кашка жилиги ашташынан оңой эле чыгып кетсе, жамбашын басып жатып, кашка жилиги ары-бери жылып кетпөөсүн камсыз кылыңыз.)



Баланын санын саныңыз, шыйрагын колуңуз менен желөп алыңыз.

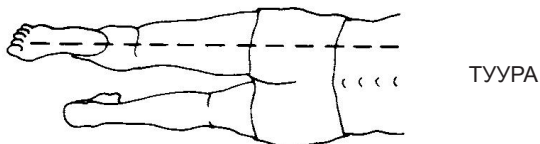
25ке чейин жай санап бүткүчө, бутун туруктуу жана бир калыптуу басым менен өйдө тартыңыз.

Жамбаш сөөгү көтөрүлбөшү үчүн, экинчи бутун бүгүлгөн абалында кармаңыз.

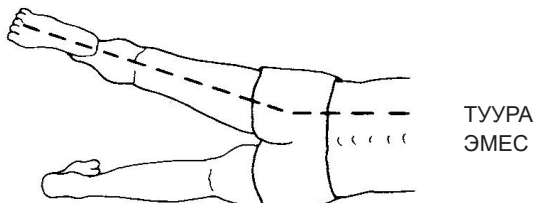
Көнүгүүнү бир нече жолу аткарыңыз. Аны күнүнө 3 же андан көп маал аткарып туруңуз.

ҮСТҮНӨН КӨРҮНҮШҮ

Бул көнүгүүнү аткарууда буту тулкусу менен бир сызыкка кармалууга тийиш.



ТУУРА

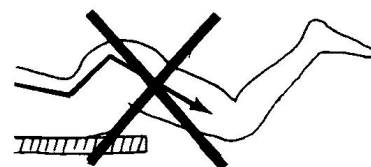


ТУУРА ЭМЕС

Жамбаш сөөгү буту менен чогуу көтөрүлбөй, үстөлдөн көтөрүлбөшүн көзөмөлдөңүз.



ТУУРА



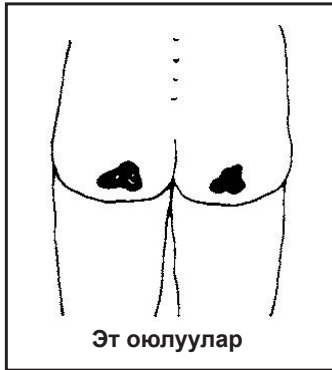
ТУУРА ЭМЕС

ЭТ ОЮЛУУЛАРДЫН ЖАНА КОНТРАКТУРАЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУГА ЖАРДАМ БЕРҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР ЖАНА ДЕНЕ АБАЛДАРЫ

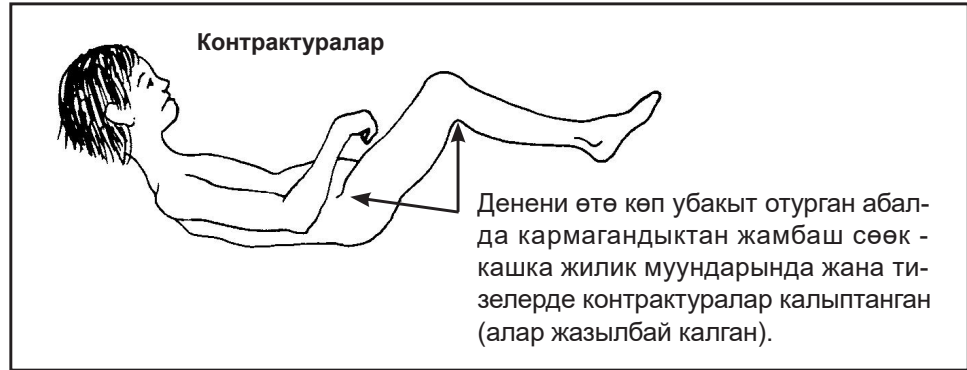
№4
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ

Көп убакыт жата же отура берген, же жамбаштарындагы сезгичтиги жоголгон балдар үчүн БИР КҮН БОЮ КЕРЭЭЛИ КЕЧКЕ ОТУРА БЕРҮҮГӨ БОЛБОЙТ. Андан жамбаш сөөк - кашка жилик муундарында жана тизелерде эт оюлуулар, контрактуралар жана деформациялар пайда болушу мүмкүн.

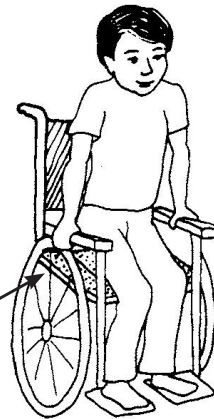
БУГА ЖОЛ БЕРБЕҢИЗ



БУГА ЖОЛ БЕРБЕҢИЗ



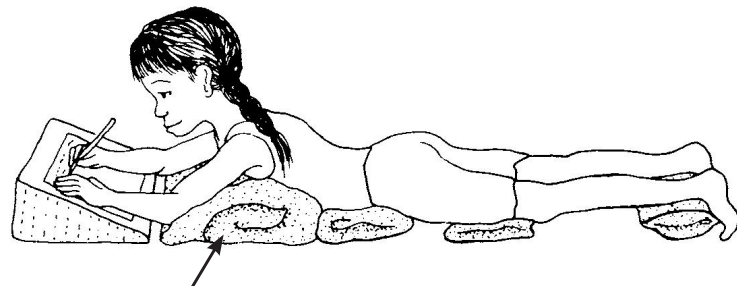
Эгер бала узак убакыт дөңгөлөктүү отургучунда (же башка отургучта) өткөрүүгө аргасыз болсо, тулкусун колдору менен сүрөттө көрсөтүлгөндөй көтөрүп, 25ке чейин санап бүтмөйүнчө, отургучуна отурбасын. Муну ар 15 же 20 мүнөт сайын кайталасын.



Сөзсүз жумшак жаздыкты колдонгула.

Бул жамбаштарында сезгичтигин жоготкон балдар үчүн (эт оюлууга жол бербөө) өзгөчө маанилүү.

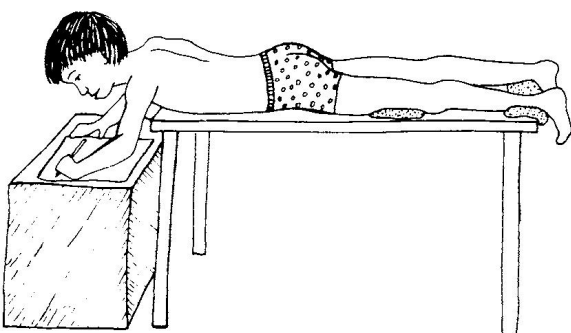
Бала убактысынын бир бөлүгүн курсагында жаткан абалында өткөрсүн. Ошол эле убакта ийиндерин, мында көрсөтүлгөндөй көтөрүлгөн абалында кармасын. (Башка варианттарды 199- жана 500-беттерден караңыз.)



жаздыктар же шынаа сымал поролон төшөмдөр

Сабактарын курсагында жаткан абалында аткарса болот. Убактысынын бир бөлүгүн жаткан абалында өткөрүүгө мүмкүнчүлүгү болушу үчүн, мугалими менен сүйлөшүп алыңыз.

ЭТИЯТ БОЛУҢУЗ! Эт оюлуулар пайда болбошу үчүн, уркуйган сөөктөрү терини кыскан бөлүктөрүн коргоо максатында поролон жаздыкчаларды астына салып алгыла. Бул аталган бөлүктөрүндө сезгичтиги жоголгон учурларда өзгөчө маанилүү.



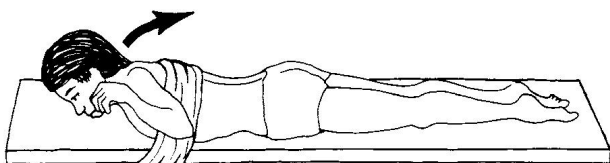
Эгер бала жатуу үчүн денесин толук түздөй албаса, ал үстөлгө жатып алып, сабактарын аткарса же ойносо болот. Колдору сүрөттө көрсөтүлгөндөй төмөнүрөөк кармалат.

АРКАНЫ ТҮЗДӨӨ ҮЧҮН КӨНҮГҮҮ

№5
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ



Баланын тулкусунун үстүнкү бөлүгүн ийкемдүү тасмалар менен айлантат байлаңыз. Андан соң бала аркасын мүмкүн болушунча артын көздөй ийсин.

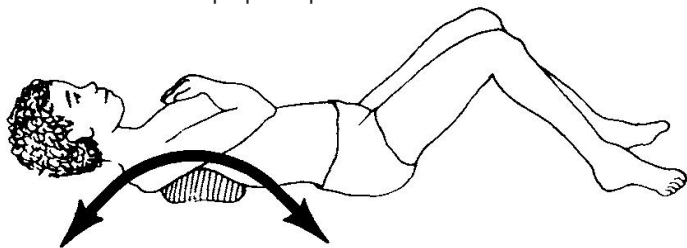


Же болбосо, аркасынын үстүнкү бөлүгүнүн ортосун басыңыз, ошол эле убакта бала мындай басымга каршылык көрсөтүп, аркасын түздөөгө аракет кылсын.



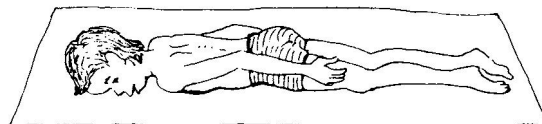
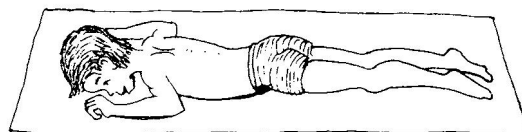
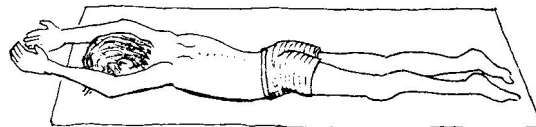
25ке чейин санап бүткүчө ушул абалда калсын. Көнүгүүнү күнүнө 2 же 3 маал аткаргыла.

Бала денесин ушул абалда 25ке чейин санап бүткүчө кармасын.



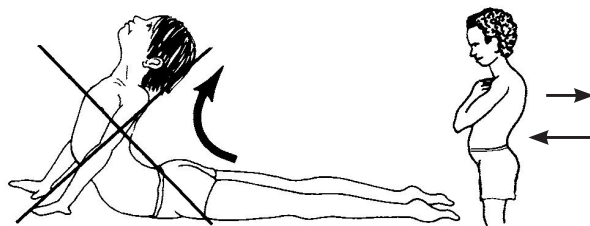
Эскертме. Айрым адистер арканы жогоруда көрсөтүлгөндөй ийүүчү жана жазуучу көнүгүүлөр омуртка тутуму капталды көздөй ийрийүүсүнө (сколиоз) жол бербешти мүмкүн деп ишенишет. Бирок эгер ийрийүү чоң болсо, көнүгүүлөр анча жардам бербейт.

Бала бетин ылдый каратып жатып, колдорун сүрөттө көрсөтүлгөндөй кыймылдатын. Мындай көнүгүү ийиндердин, далылардын жана арканын үстүнкү бөлүгүнүн кыймылдоо ийкемдигин сактоого жардам берет.

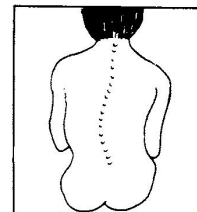


ЭСКЕРТҮҮ! Аркасын ушинтип ийгенде, демейде аркасынын төмөнкү бөлүгү нормасынан ашыкча ийиле берет, бирок үстүнкү бөлүгүнө дээрлик күч келбейт. Мунун натыйжасында арканын деформациясы атүгүл күчөп кетиши мүмкүн.

ТУУРА ЭМЕС

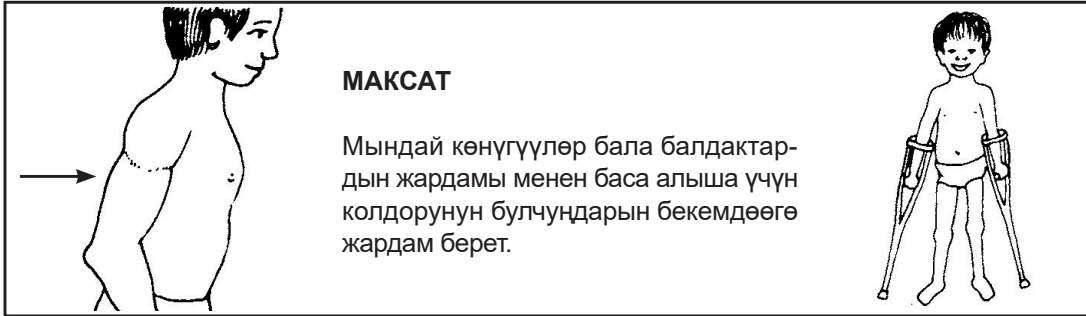


Мындан тышкары, бала тоголоктолгон сүлгүрдү же кездемени омуртка тутумунун ийрийген бөлүгүнүн астына салып, күнүнө жок жегенде жарым сааттай жатсын. Бала терең дем алсын. Ар бир жолу дем чыгаруусунда аркасы тоголоктолгон сүлгүрдүн үстүндө артты көздөй ийилсин.

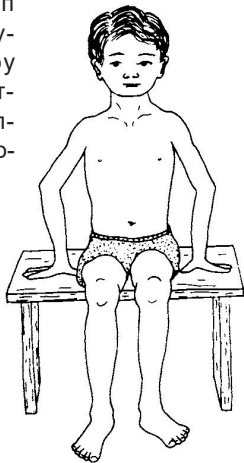


БУЛЧУНДАРДЫ БЕКЕМДӨӨ ҮЧҮН КӨНҮГҮҮЛӨР – БАЛДАКТАРДЫН ЖАРДАМЫ МЕНЕН БАСУУГА КОЛДОРДУ ДАЯРДОО ҮЧҮН

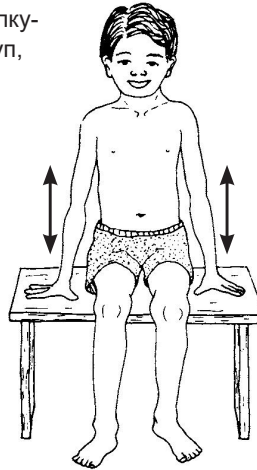
№6
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ



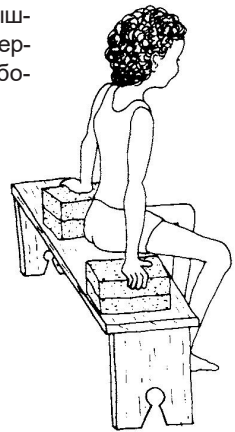
Бала отуруп алып, тулкусун колдору менен сүрөттө көрсөтүлгөндөй көтөрсүн.



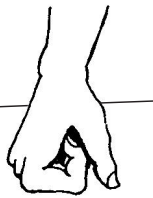
Ал чарчагыча тулкусун бирде көтөрүп, бирде түшүрүп машыксын.



Тулкусун өйдөрөөк көтөрүү үчүн, кыштарды же китептерди пайдаланса болот.



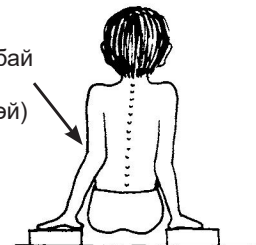
Эскертме. Эгер алакандарына таянып, тулкусун көтөрүү үчүн колдорунун узундугу жетишсиз болсо, колдорун муштуп кылып түйүп алса болот.



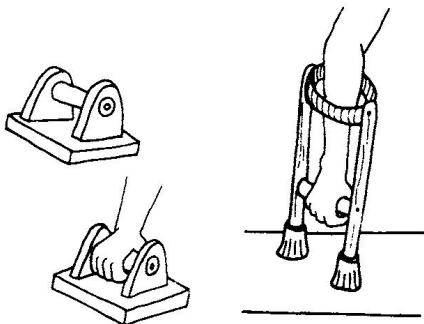
Бала чыканактарын тулкусунан алыстатып көтөрүлүүгө аракеттенсин (бул сүрөттөгүдөй),



тулкусуна жабыштырбай (бул сүрөттөгүдөй)

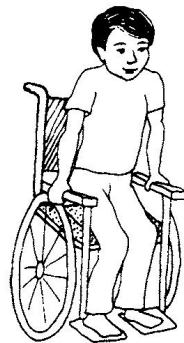


Бала балдактарды колдонгонду алдын ала үйрөнүшү үчүн, мындай таканчтарды жасап бериңиз.

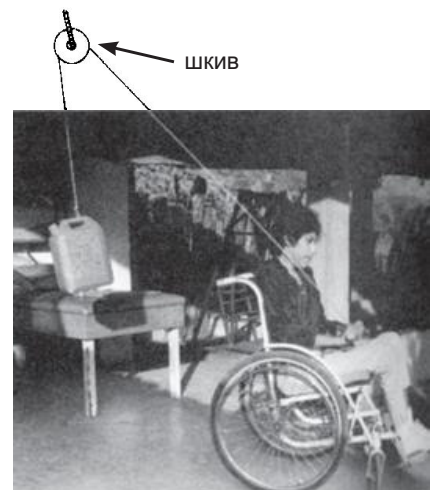


Же кыскартылган балдакты пайдалангыла.

Же болбосо, көнүгүүнү дөңгөлөктүү отургучта деле жасоого болот.



Бул көнүгүүлөрдү күнүнө 3 же 4 маал аткарып тургула. Тулкуну тынымсыз көтөрүүлөрдүн санын күн сайын көбөйтүп отуруп, 50гө жеткиргиле.



Оордук көтөрүү. Кол булчуңдарынын күчү көбөйгөн сайын, кошумча жүктүн салмагын да кичинеден көбөйтүңүз.

БУЛЧУНДАРДЫ БЕКЕМДӨӨ ҮЧҮН КӨНҮГҮЛӨР – САН БУЛЧУНДАРЫН БЕКЕМДӨӨГӨ БАЛАГА ЖАРДАМ БЕРҮҮ ҮЧҮН

№7
КӨНҮГҮ
БАРАГЫ

Бул жериндеги булчуңдары алсыз.



КӨЙГӨЙ

Сандын алдынкы бөлүгүндөгү булчуңдарынын алсыздыгы бут дененин салмагын көтөрүп туруусун мүмкүн эмес кылат.

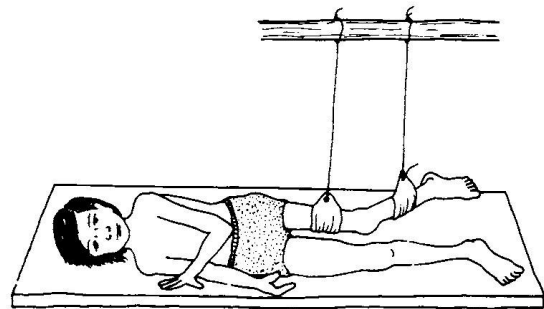
Бала бутун көтөрүп, чарчагыча аны ушул абалда кармасын. Андан соң аны мүмкүн болушунча жай түшүрсүн.



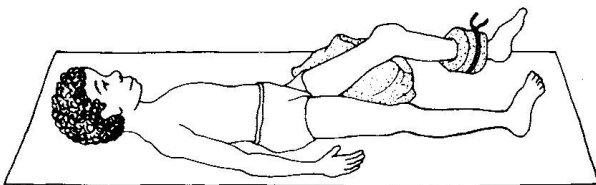
Көнүгүүнү канча жолу аткара алса, ошончо жолу аткарсын (буту чарчагыча).

Бул көнүгүүнү күнүнө 2 же 3 маал аткаргыла.

Эгер бала бутун өз алдынча көтөрө албаса, ага жардам бериңиз, бирок бала өзү да аракет кылсын.

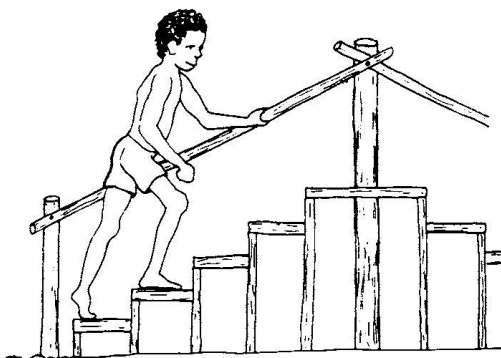


Эгер сан булчуңдары өтө алсыз болсо, бала **капталдап жатып алып**, бутун бирде бүгүп, бирде жазып көнүксүн. Бутун сүрөттөгүдөй илип, балага жардам берүү керек болушу мүмкүн.

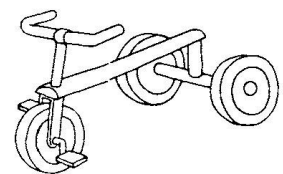


Сан булчуңдары күчтүүрөөк болгондо, шыйрагына кум салынган баштыкчаны байлаңыз (бутун көтөрүү үчүн, мындай кошумча оордукту жеңүүгө аргасыз болсун).

Сан булчуңдарын бир бутка мүмкүн болушунча төмөнүрөөк отуруп, кайра туруу кыймылдары менен да бекемдесе болот. Бул көнүгүүнү көп жолу кайталагыла.



колго жасалган, үч дөңгөлөктүү велосипед



Буту жетишерлик бекемдегенде, бала тепкичтер боюнча өйдө көтөрүлүп, кайра ылдый түшүп машыксын. Төмөнкү тепкичтерден баштап, бара-бара эң жогоркуларына чейин жеткиле.

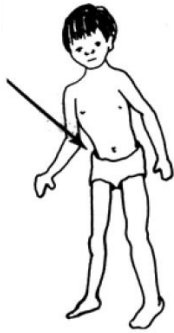
Сан булчуңдары тоого чыкканда, же болбосо, эки же үч дөңгөлөктүү велосипедди тепкенде да жакшы күчтөнүп, бекемделет.

**БУЛЧУҢДАРДЫ БЕКЕМДӨӨ ҮЧҮН КӨНҮГҮҮЛӨР – САНЫНЫН КАПТАЛ
ЖАГЫНДАГЫ БУЛЧУҢДАРЫ ҮЧҮН**

№8
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ

көйгөй

Бул жердеги булчундардын алсыздыгы бала басканда денеси бир жагына ооп кетүүсүнө алып келет.

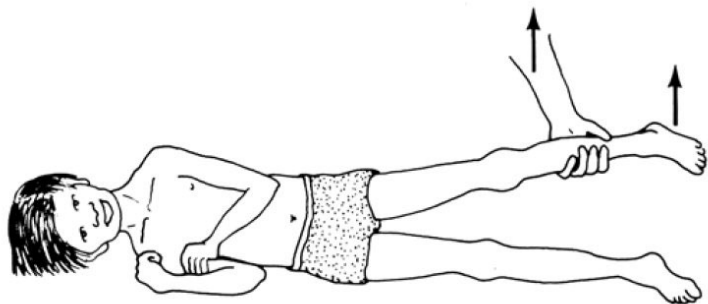


Бала капталдап жатып алып, бутун мүмкүн болушунча көтөрсүн.

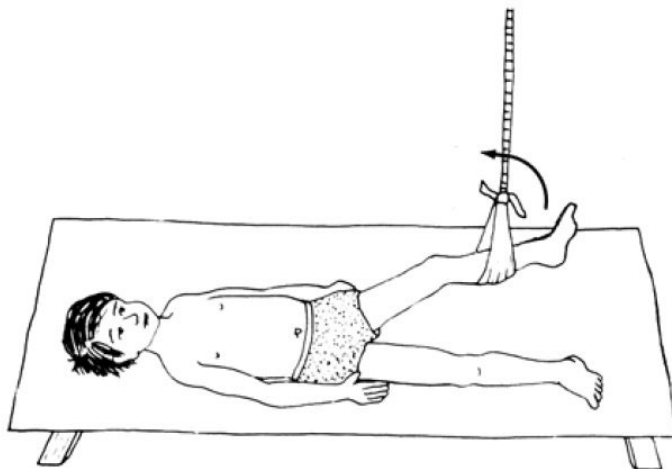


Буту чарчап, өзү түшө баштамайынча, аны көтөргөн абалында кармасын.

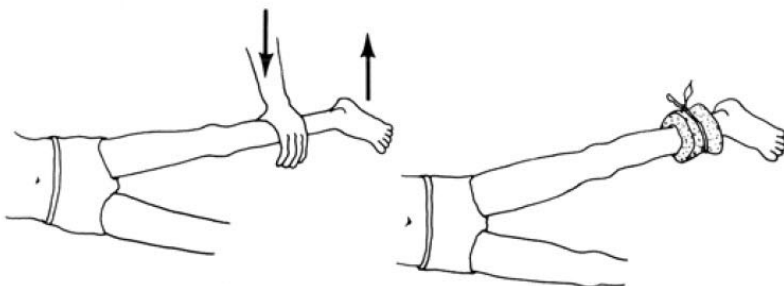
Эгер бала бутун өз алдынча көтөрө албаса, ага жардам бериңиз, бирок бала өзү да аракет кылып жардам берсин.



Же бала аркасына жатып, бутун капталын көздөй сунсун. Бул көнүгүүнү жеңилдетүү үчүн, бутун сүрөттөгүдөй илип койсо болот.

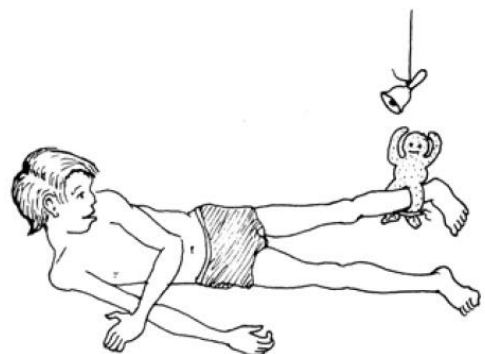


Булчундары бекемдеген сайын, арканды алысыраак илиңиз (бутун кыймылдатуусун оорлотуу үчүн).



Эгер бала бутун оңой эле көтөрсө, бутун басып,

же ага кум салынган баштыкчаны байлап, көнүгүүнү оорлотуңуз.



Көнүгүүнү кызыктуу кылуу жолдорун издеңиз.

Көнүгүүнү күнүнө 3 маал аткарып тургула.

**МУУНДАР ТОЛУК КӨЛӨМҮНДӨ КЫЙМЫЛДОО ИЙКЕМДИГИН САКТООЧУ
ЖАНА БУЛЧУҢДАРДЫ БЕКЕМДӨӨЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР – АЛАКАН-МАНЖАЛАР
ЖАНА КЫРК МУУН ҮЧҮН**

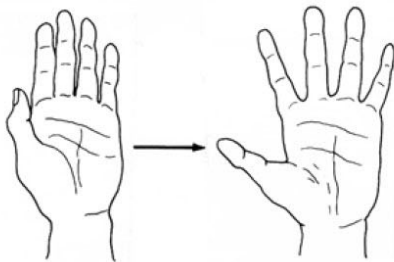
№9
КӨНҮГҮҮ
БАРАГЫ

Мындай көнүгүүлөрдүн жардамы менен алакан-манжалардын булчуңдарынын күчүн жана муундарынын кыймылдоо ийкемдигин калыбына келтирүүгө же сактоого болот. Көнүгүүлөр **жаракаттан** (же операциядан), билектеги кырк муунга жакын жайгашкан **сынган сөөктөр** кайра биригип айыккандан кийин, андан тышкары, **артритте** же түрдүү себептерден (полиомиелит, жүлүн жабыркоо, инсульт) улам орун алган толук эмес **шалдыкта** эффективдүү.

Бул көнүгүүлөр адегенде алакан-манжаларды мүмкүн болушунча башка бирөөнүн жардамысыз кыймыл-датуу жолу менен аткарылат. Андан соң, эгер муундарын толук көлөмүндө өз алдынча кыймылдатуу мүмкүн болбосо, бала соо колу менен манжаларын же кырк муунун мүмкүн болушунча **күчкө салбай** бүгүүгө же жазууга жардам берет.

Ар бир көнүгүүнү күнүгө жок дегенде 2 маал 10–20 жолудан кайталап жасап тургула.

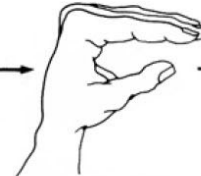
1. Манжаларды мүмкүн болушунча бир бирине жакындатып, андан соң бир биринен алыстатып.



2. Алакан-манжаларын жазсын.



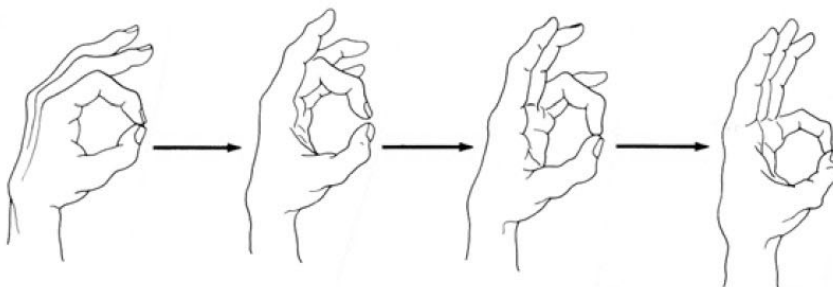
Төмөнкүдөй бүксүн.



Муштум кылып түйсүн.



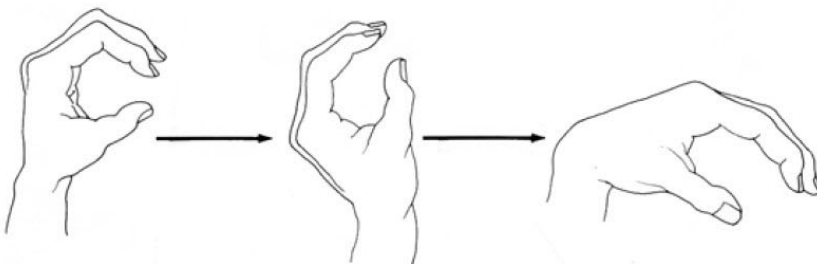
3. Бармагын башка манжаларына кезек-кезеги менен, "О" тамгасын түзүп, тийгизип чыксын.



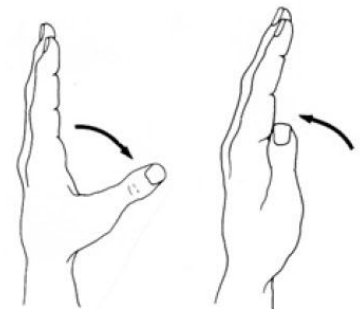
Так эле ушинтип, бирок эми "О" тамгасы кичирээк болгудай кылып, манжаларын бир бирине тийгизсин.



4. Алаканын артка, анан алдыга бүксүн. (Артка бүгүү кыйыныраак, бирок маанилүүрөөк.)



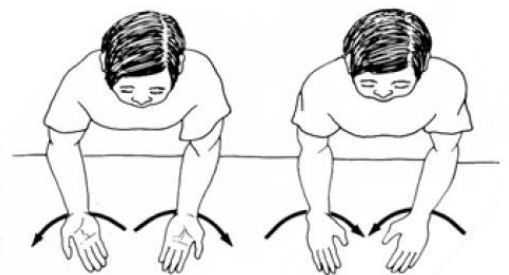
5. Бармагын адегенде алаканынан алыстатып, анан ага жакындатып.



6. Алаканын капталдарына ийсин.



7. Алакандарын бирде өйдө, бирде ылдый каратсын.



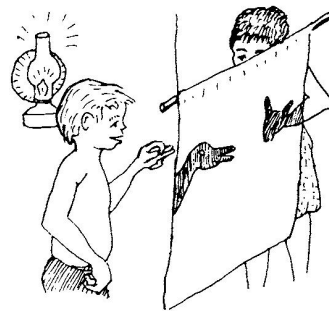
АЛАКАН-МАНЖАЛАР ҮЧҮН КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ КАНТИП КЫЗЫКТУУ ЖАНА ПАЙДАЛУУ КЫЛСА БОЛОТ

Алакан-манжалар үчүн көнүгүүлөрдү кызыктуу кылуунун жолдорун издеңиз.

Мисалы, дүлөйдүк баладан жаңдоо тилин үйрөнүүгө аракет кылса (266-бетти караңыз),

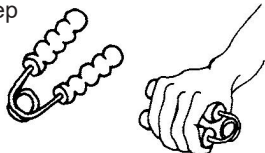


же жарык кылгычты пайдаланып, “көлөкө театрын” ойносо болот.



Алакан-манжаларды көнүктүрүүчү жасалга

Сүрөттөгүдөй жөнөкөй эспандер сатып алууга,



же мындагыдай түрүн жасап алууга болот. Эгер бала аны өзү жасаса, бул да алакан-манжалары үчүн сонун көнүгүү болот.



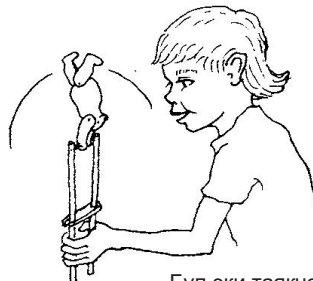
Бул чектөөчүн ары-бери жылдырып, кысуу оордугун жеңилдетсе же кыйындатса болот.

Мындай акробат аюуну жасоо оор, бирок бала аны менен ойноп, колдорун көнүктүрсө, өзгөчө ырахат алат.

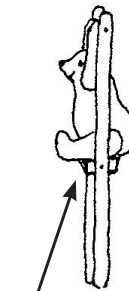
Бул бөлүктөрдү картонго өткөрүп, аларды кесиңиз.



Тешиктери аркылуу боо өткөрүп, колу-буттарын тулкусуна тыгыз эмес бекитиңиз.

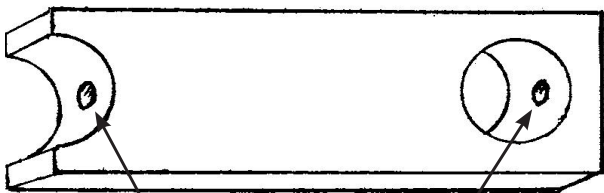
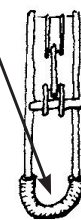
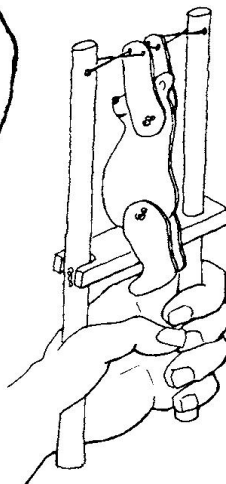


Бул эки таякчасы кысылган да, аюу тегеренип, “сальто” кыла баштайт.

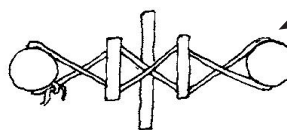


Эми аюуну “отургузууга” аракет кылсын.

Таякчаларды кысуусун тааалдатуу үчүн, алардын ортосуна резинке түтүктү же автоунаанын дөңгөлөгүнөн кесим карматыңыз.



Боону таякчаларындагы жана бул бөлүгүндөгү тешиктери аркылуу өткөрүңүз.



Үстүнөн көрүнүшүнөн боо таякчалары жана аюунун алдынкы буттары аркылуу кандай өткөнү жакшы көрүнөт.

Андан тышкары, эгер бала эчки сааса, кайчы же ага окшош аспап менен иштесе, атайын тешкич аспаптын жардамы менен булгаарыны же кагазды тешип, бир нерсе жасаса, кир жууп, аны сыкса, жана буларга окшогон көптөгөн башка жумуштарды аткарса, алакан-манжалары жакшы иштетилет.

Көнүгүүлөрдүн түрлөрү ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген ар түрдүү илдеттерде кандайча пайдаланылары тууралуу мисалдарды АЛФАВИТТИК КӨРСӨТКҮЧТӨГҮ “Көнүгүүлөр” деп аталган бөлүктүн жардамы менен издеңиз.