

Детей-инвалидов, так же как и здоровых детей, следует с раннего возраста приучать к участию в одевании. Важно не подгонять ребенка, не заставлять его осваивать навыки, которые пока еще слишком трудны для него.

ДЦП

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ У ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ

до 1 года  
Ребенок сам  
не может  
одеваться.

1 год  
Помогает,  
когда его  
одевают.

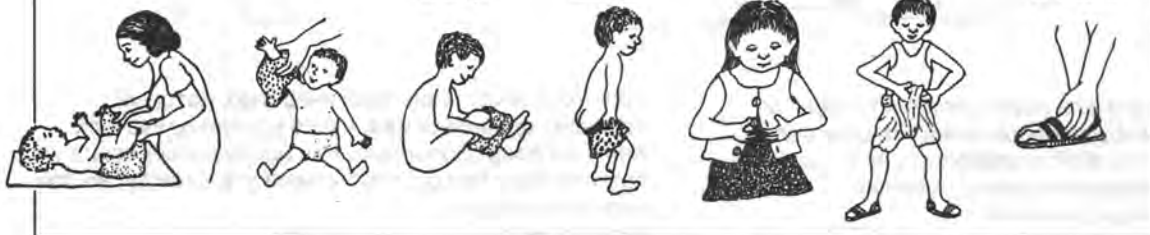
2 года  
Снимает  
свободно  
сидящую  
одежду.

3 года  
Надевает  
свободно  
сидящую  
одежду.

4 года  
Застегивает  
большие  
пуговицы.

5 лет  
Одевается сам,  
кроме трудных  
операций.

6 лет  
Завязывает  
шнурки,  
застегивает  
сандалии.



Дети могут осваивать навыки одевания в разном возрасте, в зависимости от местных обычаев и от того, какое значение родители придают этим навыкам. Понаблюдайте, что умеют делать другие дети в разном возрасте. Дети могут научиться снимать одежду в возрасте до 2 лет, но научиться правильно надевать всю одежду – только в возрасте 5–6 лет. Часто нормальный 6-летний ребенок надевает рубашку задом наперед или левую сандалию на правую ногу.

Дети, отстающие в развитии, или дети, которым трудно двигаться, могут медленнее осваивать навыки одевания. Матери или сестре быстрее и легче самим одеть ребенка. Однако это лишь еще больше задержит развитие ребенка.

Важно использовать одевание как возможность помочь развитию ребенка сразу во многих областях: осознания себя и окружающего мира, умения сохранять равновесие, освоение двигательных навыков, координации движений и даже усвоения речи.

Одевая ребенка, разговаривайте с ним. Помогайте ему узнавать части тела, названия предметов одежды и их взаимосвязь: "Руку – в рукав", "Ногу – в штанишки" и т.д. Так ребенок начнет усваивать речь и связывать части своего тела со своими действиями и с тем, что его окружает.

Чтобы помочь ребенку научиться одеваться, требуется время и терпение. Пусть он старается как можно больше сделать сам. Будьте готовы помочь ему, если он не справляется, но только в той мере, в какой это необходимо. Не следует допускать, чтобы неудача отбила у ребенка охоту делать дальнейшие попытки. Задача должна быть посильной, соответствовать уровню развития ребенка.



ДЦП

## ПОЗЫ ПРИ ОДЕВАНИИ

Попробуйте одевать ребенка в разных положениях, чтобы выяснить, как ему удобнее.

Поза особенно важна для ребенка со спастическим церебральным параличом. При одевании в положении лежа на спине его тело часто напряженно выгибается назад.

Ребенка с мышечной спастичностью часто лучше одевать в положении, когда корпус наклонен вперед, а ноги согнуты в бедрах.

**Неудобное положение:**  
(тело ребенка напряженно выгибается назад)



**Удобное положение:**

ребенок лежит на коленях лицом вниз



Если для переодевания требуется, чтобы ребенок лежал **лицом вверх**, попробуйте подложить под голову твердую подушку, а ножки придерживайте согнутыми в коленях и бедрах. Это поможет ребенку расслабиться.



Ребенку с мышечной спастичностью, который начинает одеваться сам, часто удобно одеваться, **лежа на боку**. Возможно, ему придется перевернуться с боку на бок, чтобы натянуть одежду, но при этом ему следует держать ноги согнутыми в коленях и бедрах, а голову нагибать вперед.



Чтобы помочь ребенку **одеваться сидя**, позаботьтесь, чтобы он находился в устойчивом положении. Помогите ему держать ноги согнутыми в бедрах, а корпус – наклоненным вперед, вот так.



Если ребенок плохо удерживает равновесие в положении сидя или напряженно выгибается назад, попробуйте одевать его в углу комнаты.



Удобное положение для игры и одевания – сидя ступнями вперед с разведенными коленями. Если ноги напряженно сжаты вместе, попробуйте легонько отвести колено, одновременно надавливая под большим пальцем ноги.



Когда ребенок с атетонным церебральным параличом пытается поднимать руки или говорить, его ступни могут отрываться от земли, а ноги – раздвигаются в стороны.

Попробуйте прижать вниз колени, удерживая их вместе, или прижмите сверху ступни.



Помогите ребенку найти такое положение, в котором ему легче всего контролировать свои движения при одевании.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОДЕВАНИЮ

- Если одна рука (или нога) поражена больше, чем другая, лучше сначала надевать одежду на пораженную сторону.
- Кладите одежду туда, где ребенку ее видно и легко до нее дотянуться, чтобы он мог помогать по мере сил.
- Если рука напряженно согнута, сначала попробуйте **медленно ее разогнуть**, затем натяните рукав. (Если вы попытаетесь с силой или быстро разогнуть руку, напряженность может усилиться.)



- Если ноги напряженно выпрямлены, осторожно согните их, чтобы надеть штанишки или обувь.

Положив руку ребенку на поясницу, вы сможете ему удерживать бедра и ноги в согнутом положении.



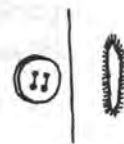
Это помогает расслабить мышцы ног и облегчает управление движениями.

Можно рукой удерживать колено в согнутом положении.

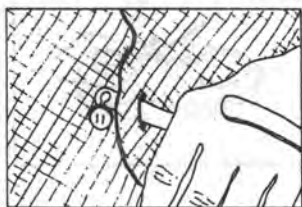
- Вы начинаете одевать ребенка, но заканчивает он сам, пусть делает все больше операций. Если он может полностью одеваться самостоятельно, дайте ему время. Не спешите делать это за него, если он старается сделать сам. Когда у него получается или он очень старается, похвалите.
- Одежда должна быть свободной, чтобы ее было легко надевать. Некоторые идеи по этому поводу:



Пришивайте большие пуговицы, а петли для них делайте с запасом.



- Для детей, которые плохо владеют пальцами, есть простое приспособление для застегивания и расстегивания пуговиц.



тонкая, прочная полоска металла (из старой консервной банки)



- Если ребенок надевает платье задом наперед или сандалии не на ту ногу, попробуйте сделать на одежде "памятки". Например:



пришейте спереди на платье цветной бантик,



нарисуйте на каждой сандалиии или туфельке половинку животного так, чтобы, если правильно надеть обувь, из половинок получилось целое животное.

- Если ребенку трудно дотягиваться до ступней, ему может помочь палка с крюком.



Универсальный инструмент расческа



### Некоторые идеи по поводу обуви

- Если пальцы ног у ребенка изогнуты, как когти, или подогнуты вниз, можно срезать верх у башмаков или обувать ребенка в сандалии.



- Легче надевать теннисные туфли или другую обувь, открытую до самых пальцев.

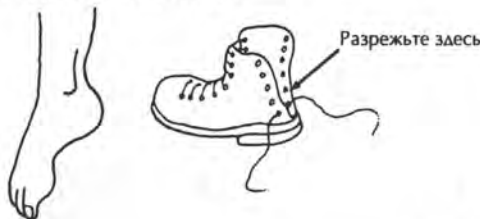
Ворсовые молнии-"липучки" легко застегиваются и расстегиваются, позволяя многим детям одеваться самостоятельно.



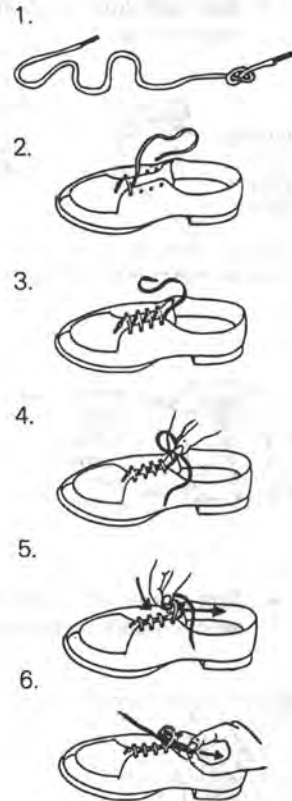
Кожаная или матерчатая петелька, пришитая к заднику, облегчает обувание.

Подумайте, не стоит ли подобрать ребенку обувь посвободнее – примерно на размер больше ноги.

- Если ступня так напряженно вытягивается книзу, что на нее трудно надевать обувь, можно разрезать задник башмака и вдевать ногу сзади.



### КАК ЗАШНУРОВАТЬ ОБУВЬ ОДНОЙ РУКОЙ



Конструкции специальной обуви для ног с потерей чувствительности см. на с. 224–225.  
 Приспособления обуви для ортопедических аппаратов см. на с. 544.