

Одевание

дцп

Детей с ограниченными возможностями здоровья так же, как и здоровых детей, следует с раннего возраста приучать самостоятельно одеваться. При этом важно не подгонять ребенка, и не заставлять его осваивать навыки, которые еще слишком трудны для его уровня развития.

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ УЧАТСЯ ОДЕВАТЬСЯ

до 1 года Ребенок никак не помогает одеванию. 	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 особенно сложной одежды. 	6 лет Завязывает шнурки, застегивает сандалии. 
---	--	---	--	---	---	--

Дети учатся одеваться в разном возрасте, в зависимости от местных обычаев и от того, какое значение родители придают этим навыкам. Понаблюдайте, что и к какому возрасту умеют делать другие дети в вашем селе. Дети могут научиться снимать одежду в возрасте до 2 лет, но правильно надевать всю одежду умеют обычно только к 5-6 годам. Здоровый 6-летний ребенок все еще может надеть рубашку задом наперед или поменять местами правую и левую сандалии.

Дети, отстающие в развитии или имеющие двигательные нарушения, могут медленнее осваивать навыки одевания. Матери или сестре быстрее и легче самим одеть ребенка, без всякого участия с его стороны. Однако это лишь еще больше замедлит развитие ребенка.

Важно использовать одевание как возможность помочь развитию ребенка сразу во многих областях: осознание себя и окружающего мира, умение сохранять равновесие, освоение двигательных навыков, координация движений и даже развитие 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 всякое желание делать дальнейшие попытки. Задача должна быть посильной, соответствовать уровню развития ребенка.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ОДЕВАНИИ

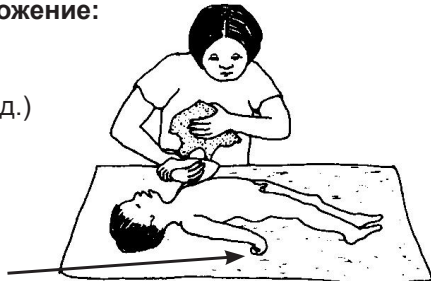
Попробуйте одевать ребенка в разных положениях, чтобы выяснить, как ему удобнее.

Поза особенно важна для ребенка со спастической формой ДЦП. При одевании в положении лежа на спине его тело часто напряженно выгибается назад.

Неудобное положение:

(Тело ребенка напряженно выгибается назад.)

Рука согнута, мышцы скованы.



Ребенка с мышечной **спастичностью** зачастую легче одевать в положении, когда корпус наклонен вперед, а ноги согнуты в тазобедренных суставах.

Удобное положение:

Ребенок лежит на коленях матери лицом вниз.



Если для переодевания требуется, чтобы ребенок лежал **лицом вверх**, попробуйте положить ему под голову твердую подушку, а ножки придерживайте согнутыми в тазобедренных и коленных суставах. Это может помочь ребенку расслабиться.



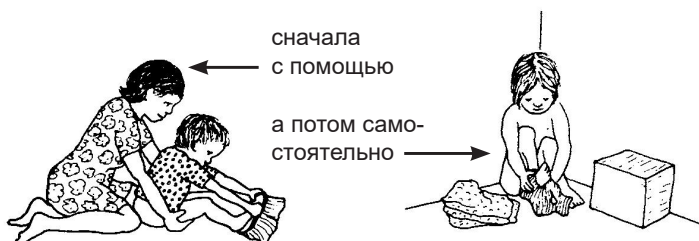
Ребенку с мышечной спастичностью, который начинает одеваться сам, зачастую удобнее делать это, **лежа на боку**. Возможно, ему придется переворачиваться с боку на бок, чтобы натянуть одежду, но при этом ему нужно держать ноги согнутыми в коленных и тазобедренных суставах, а голову наклонять вперед, чтобы тело не выгибалось назад и не напрягалось.



Чтобы помочь ребенку **одеваться сидя**, сначала убедитесь, что ребенок сидит устойчиво. Помогите ему держать ноги согнутыми, а корпус – наклоненным вперед, вот так.

Если ребенок плохо удерживает равновесие в положении сидя или напряженно выгибается назад, попробуйте для одевания посадить его в угол 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.

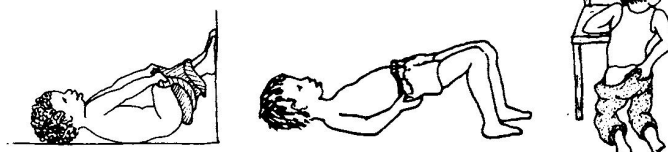


Когда ребенок с атетической формой ДЦП пытается поднимать руки или говорить, его ступни могут отрываться от земли, а ноги – раздвигаться в стороны.

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

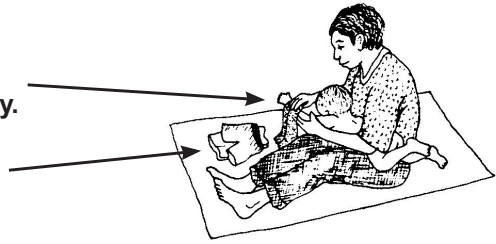


Помогите ребенку найти такое положение, в котором ему легче всего контролировать свои движения при одевании.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОДЕВАНИЮ

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



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

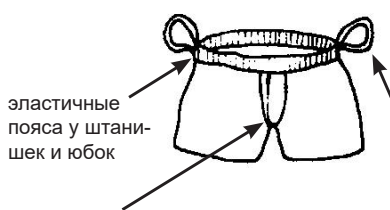
Положив руку ребенку на поясницу, вы сможете ему удерживать ноги в согнутом положении.

Можно рукой придерживать колено в согнутом положении.



Этот прием расслабляет мышцы ног и помогает ребенку контролировать свои движения.

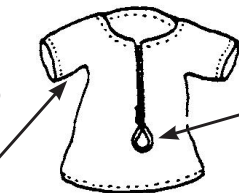
- Начать одевание ребенка должны вы, но закончить одеваться позвольте ему самостоятельно. Пусть ребенок с каждым разом делает все больше операций. Если он способен полностью одеться самостоятельно, дайте ему время. Не спешите делать за него, если он старается все сделать сам. Похвалите ребенка, когда увидите, что у него получается или что он очень старается.
- Одежда должна быть свободной, чтобы ее легко было надевать. Некоторые идеи по этому поводу:



эластичные пояса у штанишек и юбок

матерчатые петельки, чтобы легче было поднимать штанишки

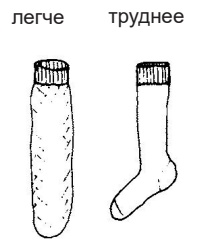
широкие рукава



молния с петелькой или шишечкой, чтобы тянуть было легче

ширинка внахлест - без пуговиц, молнии или ворсовой **застёжки-липучки**

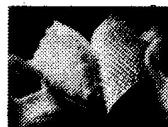
Носки без пятки, растягивающиеся по ноге. Такие ребенку будет легче натягивать.



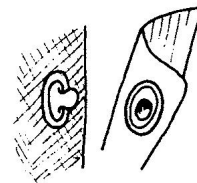
без пятки



нашивки из ворсовой **застёжки-липучки** вместо пуговиц

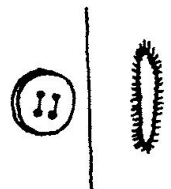


ворсовая **застёжка-липучка**

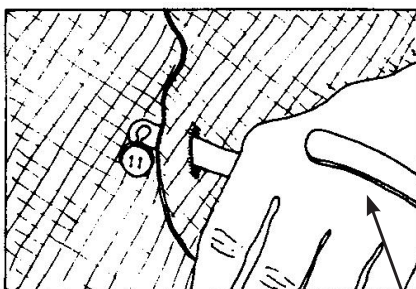


Кнопки легче расстегивать и застегивать, чем пуговицы.

Если используются пуговицы, то пришивайте большие пуговицы, а петли для них делайте с запасом.



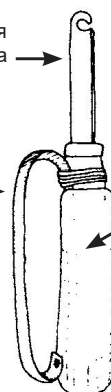
- Для детей, которые плохо владеют пальцами, есть простое приспособление для застегивания и расстегивания пуговиц.



Конец загнут по руке.

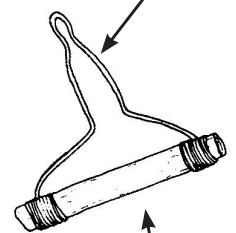
тонкая, прочная полоса металла (из старой консервной банки)

ремешок, удерживающий приспособление на руке, если рука очень слабая



деревянная рукоятка (или рукоятка от старого инструмента)

тонкая, жесткая проволока

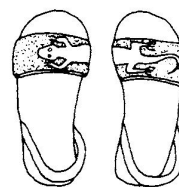


кусочек деревяшки с круглым сечением

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

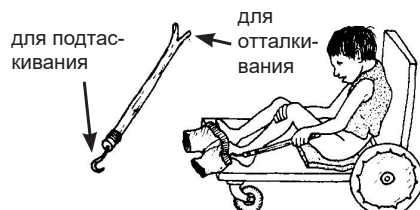


Пришейте спереди на платье цветной бантик.

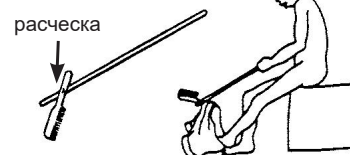


Нарисуйте на каждой сандалии или туфельке половинку животного так, чтобы, при правильном надевании обуви, из половинок получилось целое животное.

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



Универсальный инструмент



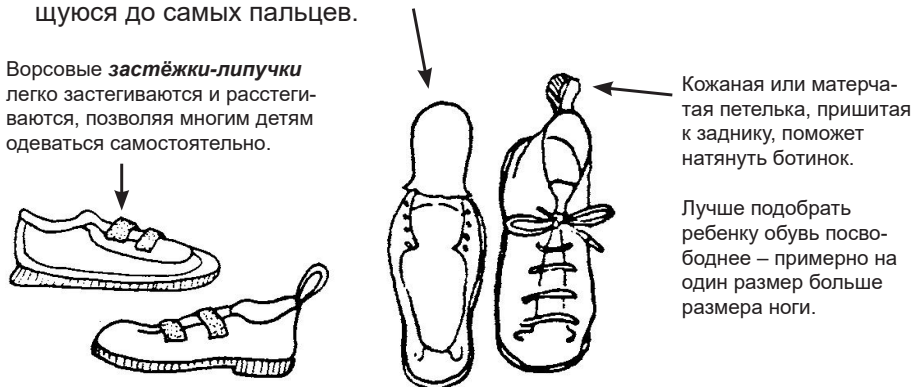
Как приспособить обувь по ноге ребенка

- Если у ребенка когтеобразная деформация стопы или пальцы ног поджаты, можно срезать верх у башмаков или обувать ребенка в сандалии.



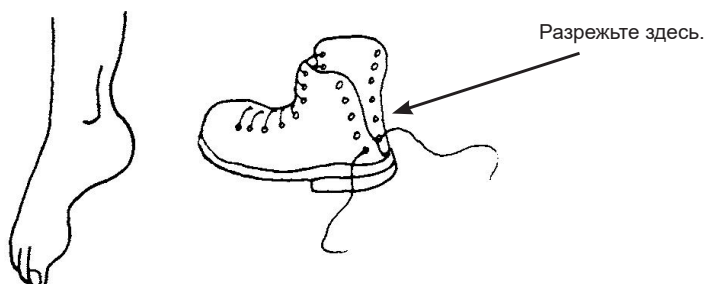
- Легче надевать теннисные туфли или другую обувь, расстегивающуюся до самых пальцев.

Ворсовые **застёжки-липучки** легко застегиваются и расстегиваются, позволяя многим детям одеваться самостоятельно.

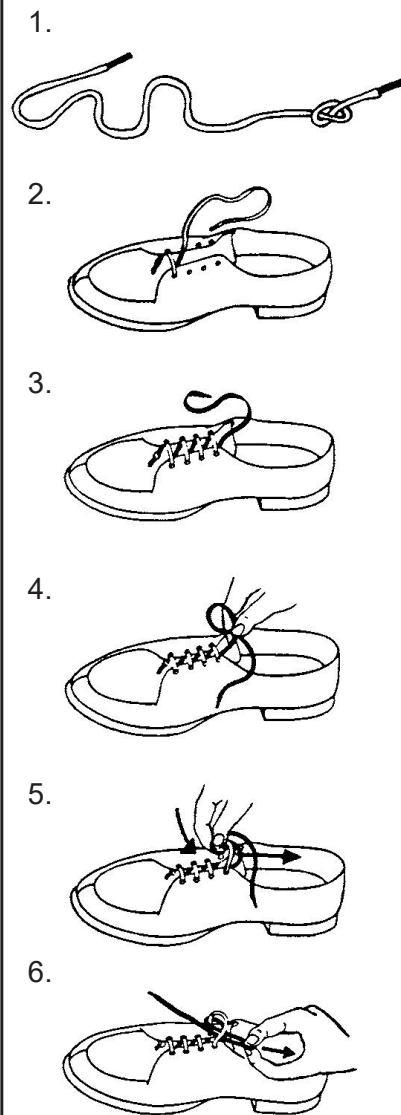


Лучше подобрать ребенку обувь посвободнее – примерно на один размер больше размера ноги.

- Если ступня так напряженно застывает в положении подошвенного сгибания, что на нее трудно надевать обувь, можно разрезать задник башмака и вдевать ногу сзади.



КАК ЗАШНУРОВАТЬ ОБУВЬ ОДНОЙ РУКОЙ



Конструкцию специальной обуви для ног с потерей чувствительности см. на с. 224–225. Приспособления обуви для ортезов см. на с. 544.