



ЧАСТЬ 4. ПАССИВНАЯ КИНЕЗИОТЕРАПИЯ

Голеностопный сустав — анатомия для родителей

Всё, что вам нужно знать о строении и работе голеностопного сустава вашего ребёнка — простым и понятным языком.

Как устроен голеностопный сустав?

Строение сустава

Голеностопный сустав соединяет **большеберцовую** и **малоберцовую** кости с **таранной костью** стопы. Именно он позволяет стопе двигаться вверх и вниз при ходьбе.

Нормальные углы движения

Тыльное сгибание (носок вверх) — 20–30° от нейтрالي

Подошвенное сгибание (носок вниз) — 40–50° от нейтрالي

Важные мышцы

Икроножная и камбаловидная

Задняя поверхность голени.
Опускают носок вниз. При укорочении — **эквинусная контрактура**

Передняя большеберцовая

Передняя поверхность голени.
Поднимает носок вверх. Слабеет при парезе малоберцового нерва.

- ❏ **Самая частая проблема при лечении сарком — эквинусная контрактура («конская стопа»):** стопа застывает носком вниз, ребёнок ходит на цыпочках или подволакивает ногу. Главная задача — растягивать икроножную мышцу.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Тыльное сгибание — носок к себе

Самое важное упражнение! Именно оно помогает предотвратить и устранить «конскую стопу». Выполняйте регулярно — 3–4 раза в день.

Исходное положение

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые и расслабленные.

Техника выполнения

01

Левой рукой фиксируете голень чуть выше щиколотки

02

Правой рукой берёте стопу: пятка на ладони, пальцы обхватывают передний отдел

03

Медленно и плавно тянете носок стопы **на себя** (вверх)

04

Доводите до лёгкого натяжения в задней части голени. Удерживаете 5–10 секунд

05

Медленно возвращаете в нейтральное положение

Параметры выполнения

10–15

повторений

3–4 ×

в день

⚠️ Ключевой контроль

Колено должно быть прямым! Если колено согнуто — растягивается не икроножная, а камбаловидная мышца, и эффект теряется.

Не переусердствуйте: цель — вернуть нормальный угол 20–30°, а не сделать стопу «резиновой».

Подожвенное сгибание — носок от себя

Исходное положение

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые и расслабленные — так же, как в упражнении 1.

Техника выполнения

- 1 Фиксируете голень левой рукой — так же, как в упражнении 1
- 2 Медленно тянете носок стопы **от себя** (вниз)
- 3 Доводите до лёгкого натяжения на **передней** поверхности голени
- 4 Удерживаете 5–10 секунд, затем медленно возвращаете в нейтраль


Параметры

10–15

повторений

2–3 ×

в день

 **Важно понимать:** это упражнение менее приоритетно, чем тыльное сгибание — основная проблема обычно именно в подъёме стопы. Тем не менее выполняйте его для **симметричного развития** всех мышц голеностопа.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Круговые движения стопой

Это упражнение разрабатывает сустав сразу во всех направлениях, улучшает кровообращение и поддерживает подвижность голеностопа.

Исходное положение

Ребёнок лежит на спине, ноги прямые и расслабленные.

Техника выполнения

01

Левой рукой фиксируете голень ребёнка выше щиколотки

02

Правой рукой плавно вращаете стопу **по часовой стрелке** — 10 кругов

03

Затем вращаете **против часовой стрелки** — ещё 10 кругов

04

Амплитуда — максимально возможная, но **без боли и дискомфорта**

Параметры

10 кругов

в каждую сторону

2–3 ×

в день

Зачем это нужно?

Круговые движения задействуют все группы мышц и связок голеностопа одновременно. Это отличное дополнение к направленным растяжкам и помогает сохранять полный объём движений.



☆ САМОЕ ВАЖНОЕ

Упражнение 4. Растяжка икроножной мышцы

Ключевое упражнение при «конской стопе» (эквинусной контрактуре). Отличается от упражнения 1 более длительным удержанием и строгим контролем положения колена.

Исходное положение

Ребёнок лежит на спине. Нога полностью выпрямлена.

Техника выполнения

01

Одной рукой **фиксируете колено** — оно должно быть полностью прямым

02

Другой рукой максимально тянете носок стопы **на себя** (вверх)

03

Удерживаете положение **20–30 секунд** — не отпускайте раньше!

04

Медленно и плавно отпускаете стопу

Параметры

5–10

повторений

3–4 ×

в день

20–30 сек

удержание

⚠️ Главный секрет эффективности: колено **ОБЯЗАТЕЛЬНО** прямое! При согнутом колене растягивается камбаловидная мышца, а не икроножная. Только при прямом колене достигается нужный терапевтический эффект.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Растяжка передней большеберцовой мышцы

Это упражнение выполняется **только по назначению врача** — при пяточной контрактуре, которая встречается значительно реже, чем эквинусная.

Исходное положение

Ребёнок лежит **на животе** — это отличает данное упражнение от всех предыдущих.

Техника выполнения

01

Согните ногу ребёнка в колене под углом **90°**

02

Одной рукой надёжно фиксируете голень

03

Другой рукой давите на переднюю часть стопы, плавно тянете носок **вниз**

04

Удерживаете 20–30 секунд

05

Медленно и плавно отпускаете

Параметры

5–10

повторений

2–3 ×

в день



Важное напоминание: пяточная контрактура встречается гораздо реже эквинусной. Не выполняйте это упражнение самостоятельно — только по назначению и под контролем лечащего врача или реабилитолога.

Когда назначается?

При слабости икроножных мышц, когда стопа фиксируется в положении «пятка вниз, носок вверх» — противоположном «конской стопе».

Краткое резюме: все упражнения для голеностопа

1

Тыльное сгибание (носок к себе)

10–15 повт. · 3–4× в день · Колено прямое!

2

Подошвенное сгибание (носок от себя)

10–15 повт. · 2–3× в день · Для симметрии

3

Круговые движения стопой

10 кругов в каждую сторону · 2–3× в день

4


Растяжка икроножной (усиленная)

5–10 повт. · 3–4× в день · 20–30 сек удержание · Главное при «конской стопе»!

5

Растяжка передней б/б мышцы

5–10 повт. · 2–3× в день · Только по назначению врача

📌  **Помните:** регулярность важнее интенсивности. Делайте упражнения каждый день, мягко и терпеливо — и результат обязательно придёт. Вы отлично справляетесь!