

ЧАСТЬ 8

# Организация занятий и контроль

Правильно выстроенный режим пассивной кинезиотерапии — залог успешного восстановления. В этом разделе вы найдёте всё необходимое: расписание занятий, дневник наблюдений, ежедневные чек-листы и чёткие ориентиры для обращения к врачу.



# Режим пассивных занятий

Частота и продолжительность занятий меняются по мере восстановления. Ниже — примерный режим: уточняйте детали у своего реабилитолога.

Период	Частота в день	Длительность занятия
Первые 1–7 дней после операции	2–3 раза	5–10 минут
1–2 недели после операции	3–4 раза	10–15 минут
3–6 недель после операции	2–3 раза	15–20 минут
Более 6 недель (поддерживающий этап)	1–2 раза	10–15 минут (пассивные — как разминка)

## ✓ Когда заниматься

- Утром, после пробуждения — суставы «тугие», нужно разойтись
- После тёплого душа или ванны — мышцы расслаблены
- Через 1–2 часа после еды
- Когда ребёнок в хорошем настроении


## ✗ Когда НЕ стоит заниматься

- На голодный желудок
- Сразу после еды
- Перед сном
- Когда ребёнок устал или болен

# Дневник занятий

Дневник — простой, но мощный инструмент. Он помогает отслеживать даже маленькие улучшения, не забывать выполненные упражнения и предоставлять врачу точную картину динамики для корректировки программы.

Дата	Упражнение	Исходный угол	Угол после	Повторы	Боль (0–10)	Примечания
01.04	Сгибание колена	60°	75°	10×3	2/10	Было легче
02.04	Сгибание колена	75°	80°	10×3	1/10	Хруст?
03.04	Носок к себе	10°	15°	15×3	1/10	—

 **Как измерять угол:** можно на глаз, с помощью обычного транспортира или приложения-угломера на телефоне. Главное — измерять одинаково каждый раз, чтобы данные были сопоставимы.

# Чек-лист для родителей

Ежедневные проверки занимают не более 5–10 минут, но позволяют вовремя заметить любые отклонения от нормы и реагировать до того, как ситуация ухудшится.

1

Каждое утро — 2 минуты

- Ребёнок проснулся без жалоб на боль в суставе
- Нет отёка, покраснения, местного повышения температуры
- Может полностью выпрямить ногу (колени) или поднять носок (голеностоп)

2

Перед занятием — 2 минуты

- Температура тела менее 37,5°C
- Ребёнок в хорошем настроении
- Прошло не менее 1 часа после еды
- Подготовлено место (коврик, валики)

3

После занятия — 2 минуты

- Нет жалоб на острую боль
- Нет усиления отёка
- Объём движений не уменьшился

Похвалили ребёнка! ✨

4

Раз в неделю — 10 минут

- Измерили длину ног
- Проверили осанку
- Записали результаты в дневник

# Когда обращаться к врачу

## Срочно — в течение дня

Симптом	Возможная причина
Внезапное усиление боли в суставе	Перелом, вывих, инфекция
Отёк, покраснение, жар в области сустава	Инфекция (гнойный артрит)
Невозможность пошевелить конечностью	Повреждение нерва

## Планово — на приёме

Симптом	Возможная причина
Объём движений не растёт 2–3 недели	Нужна коррекция программы
«Пружина» при пассивном движении	Формируется стойкая контрактура
Боль после каждого занятия	Возможна перегрузка

## Рекомендуемые визиты к ортопеду

Период	Частота
Первые 6 месяцев	1 раз в 1–2 месяца
6 мес. – 2 года	1 раз в 3–6 месяцев
Более 2 лет	1 раз в год

# Заключение — главное, что нужно запомнить

## 1 Пассивная кинезиотерапия — движения делает взрослый

Ребёнок при этом полностью расслаблен — не напрягается и не помогает.

## 2 Начинать как можно раньше

С первых дней после операции — с разрешения врача. Промедление затрудняет восстановление.

## 3 Каждый день — лучше, чем редко, но долго



10–15 минут ежедневно эффективнее, чем час раз в неделю.

## 4 Движения — плавные, медленные, без рывков

Острая боль — сигнал остановиться. Дискомфорт допустим, боль — нет.

## 5 Ведите дневник и показывайте ортопеду

Записи помогут врачу скорректировать программу и увидеть прогресс.

 **Помните:** Ваши руки — главный инструмент восстановления вашего ребёнка. Будьте терпеливы: результат не приходит за день, но ежедневные занятия *обязательно* приведут к улучшению. 

# Спасибо за внимание

Мы надеемся, что этот материал поможет вам уверенно и грамотно поддерживать восстановление вашего ребёнка дома.

## Презентация №2

Активная кинезиотерапия выйдет отдельно. Следите за обновлениями.

## Вопросы

Если у вас остались вопросы — обратитесь к своему реабилитологу или ортопеду.

## Источник

Клинические данные из главы VII, практические рекомендации по кинезиотерапии.

# Приложение: краткий справочник пассивных упражнений

Для удобства — сводные таблицы упражнений по всем суставам. Распечатайте и держите рядом во время занятий.

## КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Упражнение	Положение	Повторы	Когда особенно важно
Сгибание ноги	Лёжа на спине	10–15×3	Всегда
Разгибание с надавливанием	Лёжа на спине	5–10×3	При сгибательной контрактуре
Скольжение пяткой	Лёжа на спине	10–15×3	Всегда
Растяжка подколенных сухожилий	Лёжа на спине	5×3 (по 15–30 сек)	При сгибательной контрактуре
Растяжка четырёхглавой мышцы	Лёжа на животе	5×3 (по 15–30 сек)	При разгибательной контрактуре

## ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ


Упражнение	Положение	Повторы	Когда особенно важно
Носок к себе	Лёжа на спине	10–15×3	Всегда (самое важное!)
Носок от себя	Лёжа на спине	10–15×3	Всегда
Круговые движения	Лёжа на спине	10×3	Всегда
Растяжка икроножной мышцы	Лёжа на спине	5–10×3 (по 20–30 сек)	При эквинусной контрактуре

## ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Упражнение	Положение	Повторы
Колено к груди	Лёжа на спине	10–15×3
Разгибание ноги	Лёжа на животе	10–15×3
Отведение ноги	Лёжа на спине	10–15×3
Вращение ногой	Лёжа на спине (нога согнута)	10×3

## ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Упражнение	Положение	Повторы
Подъём руки вверх	Лёжа на спине	10–15×3
Отведение руки	Лёжа на спине	10–15×3
Вращение плеча	Лёжа на спине (рука согнута)	10×3

 Данный справочник носит ознакомительный характер. Конкретные упражнения и нагрузку всегда согласовывайте с лечащим врачом или реабилитологом.