# Основы лечебно-физической культуры (ЛФК) для детей с детским церебральным параличом (ДЦП)

Физическая культура для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) является важной частью процесса их реабилитации. Она помогает им совершенствовать свои физические способности, координацию и движения. Основы лечебной физической культуры (ЛФК) были разработаны для обеспечения комплексного подхода к оказанию помощи этим детям в восстановлении подвижности и уменьшении последствий ДЦП.

В основе ЛФК лежит комплексный подход, учитывающий физическое состояние ребенка, уровень его развития, возраст, мотивацию, а также все физические и психологические проблемы, которые он может испытывать. Целью ЛФК является укрепление и восстановление нормального мышечного тонуса для улучшения подвижности и максимального снижения инвалидности. Эта цель достигается с помощью упражнений, специально адаптированных к индивидуальным возможностям и потребностям ребенка.

Типичная программа ЛФК включает в себя упражнения, направленные на укрепление мышц, пораженных ИКП; растяжку пораженных мышц; развитие контроля равновесия; отработку навыков двигательной координации; улучшение осанки; развитие диапазона движений и гибкости; обучение правильным паттернам движений; улучшение механики походки и снижение спастичности ослабленных мышц. Каждое упражнение должно выполняться правильно, при этом необходимо обращать внимание на правильное выравнивание тела, чтобы ребенок мог получить сбалансированное мышечное развитие, не перегружая при этом какую-либо отдельную группу или область мышц.

Родителям детей с МКПП важно понимать, насколько важны регулярные занятия физкультурой для долгосрочного здоровья ребенка, и как важно, чтобы они оставались приверженцами программы в течение длительного времени. Цели, которые обычно ставятся во время первичной консультации, периодически пересматриваются медицинскими специалистами, чтобы убедиться не только в достижении хороших результатов, но и в отсутствии дальнейших ухудшений или травм из-за чрезмерных нагрузок или неправильной техники выполнения упражнений, особенно если речь идет о детях младшего возраста, которые еще недостаточно физически развиты для продвинутых форм тренировок, таких как высокоинтенсивные силовые тренировки или более сложные упражнения на баланс/координацию, которые могут привести к более сложным спортивным упражнениям, таким как бег/прыжки и т. д.

Для успешного выполнения ЛФК детям необходимо положительное подкрепление со стороны родителей дома, поэтому важно, чтобы воспитатели проявляли интерес к тому, что они делают, избегая при этом давления, которое может легко спровоцировать отказ от занятий, что в конечном итоге приведет к возврату к первоначальному малоподвижному образу жизни до начала лечебных занятий. Занятия физкультурой всегда должны приносить удовольствие, особенно если речь идет о молодых людях, которым для быстрого и эффективного освоения новых навыков необходима игра. Профессиональные физиотерапевты, работающие вместе с родителями и социальными терапевтами, играют важную роль в том, чтобы помочь пациенту вести здоровый образ жизни, осознавая собственные ограничения и добиваясь поставленных на ранних этапах лечения целей. Улучшение психического самочувствия часто отмечается после растяжек, помогающих расслабить тело и разум, и дыхательных техник, освоенных во время самих занятий, так что даже при тяжелой работе все равно остается чувство удовлетворения от каждого успеха на этом пути. Так что не забывайте о важности лечебной физкультуры сегодня — станьте лучше завтра, находя при этом время для удовольствия.