



## Памятка для родителей

# ЛФК для детей до года при гипертонусе мышц



Составитель инструктор ЛФК Белослудцева Н.А.

## ЛФК для детей при тонусе

**Тонус у детей** представляет собой минимальное напряжение в скелетных мышцах, которое сохраняется телом в состоянии полного покоя. Для детей существует определенная зависимость тонуса мышц от возраста, то есть, чем меньше малыш, тем больше у него выражен тонус мышц. После рождения ребенка, в течение первых шести, восьми месяцев, мышечный тонус постепенно ослабевает. Нарушение тонуса у новорожденных могут провоцировать различные неблагоприятные факторы, такие как плохая экология, осложнения в период беременности, стрессы и многое другое. Среди наиболее распространенных нарушений мышечного тонуса у детей можно выделить следующие:



### **1. Повышенный тонус - гипертонус.**

При гипертонусе ребенок выглядит напряженным и зажатым. Причем, он не расслабляется даже во сне: его ножки согнуты в коленях и подтянуты к животу, ручки скрещены на груди, а кулачки стиснуты. Также, из-за сильного тонуса затылочных мышц, ребенок с рождения хорошо держит голову, но это не должно быть поводом для радости родителей, так как это - патология.

### **2. Пониженный тонус - гипотонус.**

При гипотонусе ребенок обычно вялый, мало двигает ножками и ручками и долго не может держать голову. Иногда ножки и ручки ребенка разгибаются в коленных и локтевых суставах более чем на 180 градусов. Если выложить ребенка на живот, то он не сгибает руки под грудью, а разводит их в стороны. При этом он выглядит обмякшим и распластанным.

### **3. Асимметрия мышечного тонуса.**

Асимметрия мышечного тонуса характеризуется тем, что на одной половине тела тонус выше, чем на другой. В этом случае голова и таз ребенка повернуты в сторону напряженных мышц, а туловище изгибается дугой. Если ребенка выложить на живот, он начинает заваливаться всегда на один бок (где усилен тонус). Помимо этого, асимметрию легко обнаружить по неравномерному распределению ягодичных и бедренных складок.

### **4. Неравномерный тонус - дистония.**

При дистонии сочетаются признаки гипер- и гипотонуса. В этом случае у ребенка одни мышцы чересчур расслаблены, а другие, напротив, чересчур напряжены.

**Способы лечения тонуса мышц у младенцев**



Если вас что-то насторожило в поведении или состоянии ребёнка, обращайтесь за консультацией к врачу. Лечение мышечного тонуса вполне доступное и почти безболезненное для ребёнка, если провести его вовремя. Основной терапией при любом виде тонуса является **массаж и физкультура**. Но проводить сеансы нужно по назначению невропатолога.

Нужно усвоить, что лечение пониженного или повышенного мышечного тонуса не оканчивается несколькими курсами массажа и медикаментозных препаратов. Ещё несколько лет, вплоть до школы, нужно следить за состоянием ребёнка, показывать его невропатологу, делать профилактические сеансы массажа, давать витамины и развивать его физически.

### **Приемы массажа и некоторые упражнения, способствующие расслаблению мышц**

Массажные приемы, предназначенные для детей первого года жизни, в основном носят расслабляющий характер. Например, прекрасный расслабляющий эффект производит поглаживание, которое в детском массаже используют очень широко.

Скольжение рук при этом должно быть очень медленным и мягким. Разминание и растирание тоже могут вызвать расслабление мышц, если выполнять их медленнее, мягче и нежнее чем обычно.

Из специальных приемов особым эффектом обладает потряхивание, которое нередко используют при повышенном тонусе мышц конечностей или пассивных упражнениях.

Рука взрослого при этом должна плотно обхватить конечность ребенка и мелко «подрожать» вместе с ней. Колебания зависят от направления движения, которое вы стимулируете, а их скорость и ритм должны волнообразно меняться.

Расслаблению мышц способствует точечный массаж или точечная вибрация. Суть приема заключается в следующем: кончиком (подушечкой) одного из пальцев (указательного, среднего или большого) нужно надавить на активную точку (зону) с одновременной вибрацией и при этом не отрываться от нее в течение 5–15 секунд. Колебания должны быть настолько мелкими и быстрыми, что «дрожание» ваших пальцев не должно быть заметным постороннему человеку.

Давление на активную точку тоже должно меняться от поверхностного в начале и конце до глубокого в середине. Точечный массаж выполняется с паузами по 3–5 секунд, в течение которых на массируемом месте нужно выполнить поглаживание. Кроме того, расслаблению мышц способствуют также некоторые упражнения и позы, приведенные ниже.

#### **1. Поза «эмбриона»**

Малыш лежит на руках матери на спине. Скрестите его руки на груди, сгибая при этом ноги, колени подтяните к животу, голову нагните вперед. Данное положение зафиксируйте руками, после чего покачайте ребенка 5–10 раз вперед-назад или к себе и от себя. Движения должны быть плавными и ритмичными.

## 2. Покачивание на мяче

С помощью покачиваний на мяче можно снизить или вовсе устранить повышенный мышечный тонус. Для этого ребенка нужно уложить грудью и животом на мяч и придерживая, покачивать вправо-влево, вперед-назад и по кругу. Размеренные покачивания на мяче можно выполнять также и при повышенном тонусе сгибателей рук, осторожно вытягивая их вперед.

## 3. Покачивание на весу

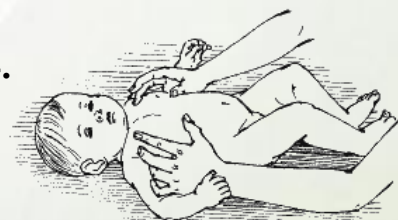
Держа малыша вертикально на руках, покачайте его из стороны в сторону. Данное упражнение можно делать и в воде, где движения можно выполнять как в горизонтальном, так и в вертикальном положении. Самым заметным расслабляющим действием обладает вода. Ежедневные купания и выполнение плавательных движений в большой ванне или бассейне очень полезны для детей первого года жизни.

## Массажные приемы и упражнения на расслабление мышц-сгибателей рук и развитие опорной и хватательной функций

Прежде всего нужно добиться расслабления мышц тела: для этого выполните покачивания на мяче или в позе «эмбриона». При этом нужно стараться, чтобы малыш выпрямлял руки вперед и раскрывал кисти. Для того чтобы расслабить мышцы-сгибатели, расположенные на передней и внутренней поверхностях руки, выполните поглаживания груди и рук и точечный массаж (рис. 53, 54).



**Рис. 53.** Точечный массаж рук  
**Рис. 54.** Точечный массаж груди



Кроме того, расслаблению мышц способствуют легкие потряхивания кистей. Для этого нужно захватить предплечье ребенка в средней его части и выполнить 3–5 потряхивающих движений. Описанные приемы массажа нужно сочетать с пассивными упражнениями. Причем приступать к ним можно только в том случае, если мышцы конечностей хорошо расслаблены, а движения можно производить свободно, мягко и без особых усилий.

## Пассивные упражнения

Приведенные ниже упражнения рассчитаны на малышей младше 1 года и расположены в порядке увеличения степени сложности.

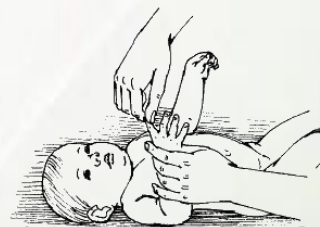
1. Отведение рук, согнутых в локтях. При этом нужно скользить ими по поверхности стола.
2. Подъем согнутой руки из положения лежа на боку.



3. Выведение согнутых рук вперед из положения лежа на животе.
4. Разведение прямых рук в стороны, сочетаемое с поочередным или синхронным потряхиванием.
5. Скрещивание рук с последующим разведением их в стороны.
6. Упражнение «бокс».
7. Попеременное поднятие рук вверх.
8. Одновременный подъем рук вверх.
9. Круговое движение руками.
10. Комбинированное движение: сначала согните руки ребенка в локтях, затем поднимите их вверх, выпрямите, после чего снова согните и опустите вниз ладонями к телу.
11. Вращение предплечий. Руки малыша согните в локтях на уровне грудной клетки так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Затем разверните предплечья так, чтобы ладони были обращены к лицу ребенка. После этого вернитесь в исходное положение и поверните предплечья ладонями вниз.
12. Отведение большого пальца. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, нужно сделать точечный массаж у его основания (рис. 55). Отведения большого пальца можно достигнуть только после точечного массажа основания боковых сторон ногтей остальных пальцев и последующего их разгибания (рис. 56). Одновременно с этими приемами нужно проделать энергичный массаж и упражнения, укрепляющие разгибатели рук, расположенные на задней и наружной поверхностях предплечий.



Рис. 55. Рис. 56.



Точечный массаж большого пальца

Массаж пальцев

Большую пользу приносят также похлопывания ладошкой ребенка по различным поверхностям (крупным игрушкам, стене либо столу) или игра в «ладушки» (рис. 57). Можно также приучить ребенка во время купания хлопнуть по воде: это упражнение наверняка ему понравится. Затем можно захватить его руку и провести ладошкой по своему лицу (либо по руке): это очень полезно и приятно (рис. 58).



Рис. 57. Рис. 58.



Поглаживание ладошкой и «ладушки»

После того как кисть малыша полностью раскроется, нужно научить его играть в «сороку» и «ладушки». В первой игре сначала идут поглаживания по ладошке, а при перечислении «деток» – массаж пальцев. А «ладушки» представляют собой упражнение на раскрытие ладони. Для того чтобы закрепить хватательную функцию руки, нужно в первые 3 месяца жизни ребенка несколько раз в день тренировать хватательный рефлекс, вкладывая пальцы в его ладони.

В том случае, если хватательный рефлекс отсутствует, в ладонь малыша нужно вложить игрушку и сжать вокруг нее его пальцы. При этом нужно следить, чтобы его ладонь обхватывала игрушку с одной стороны, а большой палец – с другой.

Затем ее нужно подвесить над кроваткой ребенка на удобном для захвата расстоянии. Для этого же нужно периодически подносить к малышу яркую мелодичную погремушку, побуждая взять ее из разных положений: лежа на спине, животе или сидя.

Для стимуляции опорной функции рук полезно класть ребенка на живот. Если он пока с трудом держит голову, можно положить ему под грудь сложенную в несколько раз пеленку. При этом важно следить за тем, чтобы малыш полностью раскрывал кисти, ведь в дальнейшем ему придется опираться на прямые руки, чтобы приподнимать все туловище. Когда придет время, нужно научить ребенка стоять на четвереньках, а затем и ползать, так как это является очень хорошей тренировкой для рук, в частности для их опорных функций.

### **Специальные упражнения**

1. На стол положите большой мяч. Возьмите малыша левой рукой под грудь, а правой сверху за ноги («вилочкой») и поднимите над мячом. Слегка подбрасывая ребенка на руках, предоставьте ему возможность дотянуться до мяча. Это вызовет рефлекс опоры, и тогда малыш будет протягивать руки вперед, раскрывая кисти.
2. Поддерживая малыша за ноги снизу и под грудь, приблизьте его к опоре и опять потяните назад. Эти движения должны стимулировать раскрытие кистей и разведение пальцев.
3. Покачивая малыша на мяче в положении лежа на животе, вытяните его руки и, наклоня вперед, побуждайте ребенка опереться на руки.
4. Поддерживая ребенка одной рукой за ноги, а другой – за туловище, осторожно спускайте его с коленей головой вниз. Важно, чтобы при этом малыш вытягивал руки перед собой и в конце упражнения опирался на них. Позже, когда он начнет ползать, этот навык очень ему пригодится. Кроме того, ребенок, у которого он недостаточно развит, при падении не опирается на руки и, как правило, разбивает себе нос.
5. Исходное положение: ребенок лежит на животе с опорой на кисти рук. Медленно отведите его плечи назад с одновременным надавливанием вниз, добиваясь прочной опоры выпрямленных рук.



6. Поставьте малыша на четвереньки. Затем поднимите его голову: при этом должно произойти выпрямление его рук с полным разгибанием пальцев.

7. Упражнение «тачка».

Во втором полугодии следует начинать развитие манипуляционных функций рук, побуждая малыша не просто брать игрушку в руки, но и производить различные действия с ней: рассматривать со всех сторон, переключать из одной руки в другую, бросать, складывать пирамидку или кубики. Ученые давно выяснили, что развитие моторики пальцев тесно связано с интеллектуальным развитием малыша. И если вы хотите, чтобы ребенок рано заговорил, быстро освоил чтение и хорошо учился в школе, вам следует больше времени уделять массажу рук и упражнениям для пальцев и кистей.

### **Массажные приемы и упражнения, способствующие снижению тонуса мышц голени и бедра и развитию опорных функций стоп**

Если тонус приводящих мышц бедра повышен, малыш с трудом разводит ноги в стороны, а если взять его под мышки, он скрещивает ноги. В связи с этим, прежде чем приступить к упражнениям, нужно с помощью массажа расслабить сведенные мышцы.

Массаж ног включает поглаживания, в том числе и внутренней поверхности бедер. При этом нужно стараться не затрагивать половые органы. Такие приемы, как разминание и растирание, применяют исключительно на наружных поверхностях бедер. Кроме того, большое внимание уделяют массажу спины, особенно области поясницы и ягодиц. Хорошие результаты дает точечный массаж в сочетании с пассивными упражнениями – разведением ног с согнутыми коленями.

Точечный массаж в области тазобедренных суставов проводят следующим образом. Подушечкой одного из пальцев нужно коснуться места проекции сустава сбоку (рис. 59). При этом вы должны почувствовать под пальцем небольшое углубление, после чего нужно оказывать на найденную точку давящее и вибрационное воздействие одновременно. К точечному массажу можно подключить потряхивание бедра и отведение его наружу. Разводя бедра, не нужно делать резких движений, так как боль вызовет рефлекторное сокращение мускулатуры, и тогда они напрягутся еще больше.

Выполните точечный массаж области, расположенной в центре внутренней поверхности бедра (рис. 60) с одновременным отведением и потряхиванием согнутой ноги, что будет способствовать общему снижению тонуса приводящих мышц бедра.

Снизить напряжение бедренных мышц помогут покачивания в вертикальном положении

или



покачивания таза ребенка, лежащего с согнутыми ногами на столе.

**Рис.59. Рис.60.**

Точечный массаж

тазобедренного сустава и внутренней поверхности бёдер

Разведение ног выполняют только после того, как будет достигнуто расслабление мышц с помощью мягких вибрационных движений. После этого между ног малыша нужно положить свернутую пеленку и фиксировать ее другой пеленкой или легкими штанишками. Описанные действия получили название «широкого пеленания», которое в профилактических целях можно проводить не только детям с неврологическими патологиями, но и здоровым. Упражнения для ног (разгибание и сгибание, топанье, «скользящие шаги» и пр.) проводят только при широком разведении бедер в стороны.

Очень полезно разведение согнутых ножек ребенка в положении на животе и рефлекторное «ползание». Научите его играть со своими ногами, подтягивая их ко рту: это важно как для его физического развития, так и для психомоторного. Часть упражнений можно делать во время купания, так как теплая вода хорошо расслабляет мышцы.

При гипертонусе задних мышц голени ребенок, взятый под мышки и «поставленный» вертикально, опирается только на пальцы ног – «ходит» на цыпочках. При этом тонус тыльной части стопы и мышц передней части голени бывает снижен из-за их слабости или растянутости, а тонус задних мышц повышен. В связи с этим массаж ног нужно проводить следующим образом.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ноги согнуты, колени разведены. Сначала помассируйте подошвы ног, одновременно потряхивая стопы и сгибая их вперед. Для того чтобы облегчить последнее, нужно предварительно провести точечный массаж, мягко надавив на зону перехода тыльной части стопы в голень (рис. 61). После этого следует провести массаж передней поверхности голени и стопы (растирание и поглаживание). Заднюю поверхность голени нужно массировать более мягко, применяя поглаживание, легкое растирание, нежное разминание и потряхивание икроножных мышц. Затем ребенка следует переложить на живот, согнуть его ноги в коленях и поднять голени вертикально. После этого с мягкой вибрацией нужно надавить на подошвы ног, мягко растягивая ахиллово сухожилие (рис. 62).





Точечный массаж тыльной части стопы и надавливание на подошвы.

Исходное положение: ребенок лежит на животе, его ноги (стопы) свисают со стола. Средним и указательным пальцами обхватите ногу малыша, а большим осторожно нажмите на его стопу у основания пальцев. Это должно вызвать сгибание стопы. Затем с нажимом проведите по наружному краю стопы от пальцев к пятке: произойдет ее разгибание.

Массаж тыльной стороны стоп заключается в интенсивном поглаживании, выполняемом большими пальцами от плюсны к голени. При этом лодыжки нужно сгибать спереди назад.

При повышенном тонусе мышц ног полезно выполнять приведенные ниже упражнения.

1. Рефлекторное упражнение на опору и выпрямление ног. Поддерживая ребенка вертикально, дайте ему упереться ногами в поверхность стола. При соприкосновении ног с опорой должно произойти рефлекторное разгибание согнутых ног.

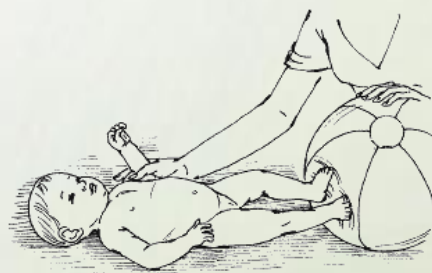
2. Рефлекторная «ходьба». Поддерживая малыша в вертикальном положении с наклоном вперед, коснитесь его стопами поверхности стола. При этом малыш должен совершать рефлекторные «шаги».

3. Развитию функции опоры стоп и разгибанию ног способствуют рефлекторное ползание, ползание на спине и в полугоризонтальном положении.

4. При покачивании на большом мяче нужно следить за тем, чтобы стопы малыша каждый раз касались стола и он мог самостоятельно оттолкнуться. Не допускайте касания поверхности только пальцами. При необходимости малышу нужно помочь. Кроме того, время от времени кладите пляжный мяч ребенку в кроватку: пусть он «топчет» его ногами (рис. 63).

### Рис. 63.

«Топтание» мяча



5. Упражнение «скользящие шаги» рекомендуется выполнять тем детям, которым уже исполнилось 4 месяца. К этому моменту гипертонус сгибателей ног полностью исчезает. Ранним вариантом этого упражнения является топтанье согнутыми ногами по поверхности стола.



6. Полезны и упражнения в теплой воде, которые проводят во время купания малыша. Ребенка нужно взять обеими руками под грудь и «поставить» на дно ванны. Упражнение заключается в перенесении веса тела с одной ноги на другую, имитирующее шаги. Перед выполнением этого упражнения нужно положить на дно ванны рифленый резиновый коврик.

Во время плавания заставляйте малыша отталкиваться от стен ванны.

Для детей более старшего возраста, которые уже умеют стоять с опорой, рекомендуются самостоятельные приседания на корточки у опоры, которые можно стимулировать фразами типа «Стань большим» и «Стань маленьким». Однако ни ходьбу, ни стояние преждевременно стимулировать не стоит: когда придет время, ребенок сам встанет и пойдет. В противном случае возникнет опасность деформации ног. Не стоит пользоваться и ходунками, в которых может закрепиться порочное положение стоп «на цыпочках».





