



# памятка для родителей дисплазия тазобедренных суставов



Составитель инструктор ЛФК Белослудцева Н.А.

**Дисплазия тазобедренного сустава** - это неправильное взаиморасположение элементов, входящих в состав тазобедренного сустава. Другими словами, дисплазия - это порок развития всех элементов сустава. К сожалению, это заболевание встречается не так уж редко, и, в зависимости от степени смещения головки бедренной кости, различают вывих, подвывих и предвывих бедра. Очень важным является как можно раньше диагностировать и лечить данное заболевание, потому что у новорожденного формирование сустава не завершено. Родители должны знать симптомы этого неприятного заболевания, чтобы в случае их обнаружения можно было сразу обратиться к врачу. Самый характерный признак дисплазии тазобедренного сустава - это ограничение движений при пассивном отведении бедра. Наличие этого симптома проверяется следующим образом: ребенка кладут на спину, сгибают ему ноги в коленях и тазобедренных суставах, затем мягкими движениями разводят бедра ребенка в стороны. Если сустав поврежден, то пассивное отведение будет ограничено. Другой способ определения заболевания: ребенка кладут на живот, сгибают ему ножки, как при ползании, в этом положении пораженный сустав становится заметен. Также о наличии заболевания может говорить ассиметричное расположение подъягодичных и бедренных складок. Если случай тяжелый, то даже возможно укорочение ноги.

Успех и эффективность лечения во многом зависит от раннего его начала, поэтому, если у вас появились хоть малейшие сомнения, следует срочно обратиться к ортопеду, и врач уже подтвердит или опровергнет диагноз. Как правило, комплекс лечебных мероприятий при дисплазии тазобедренного сустава состоит в лечении положением (используется широкое пеленание, шины), также используется лечебный детский массаж и гимнастика. Если патология выражена не слишком сильно, то лучше остановиться на таких способах лечения, как лечебный детский массаж и гимнастика, тем более, что детям, страдающим дисплазией тазобедренного сустава, на раннем этапе лечения эти способы отлично помогают. Достаточно нескольких курсов для полного выздоровления малыша. Если же в раннем возрасте движения будут ограничены, то это может оказать весьма отрицательное влияние на дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата.

Не забывайте одно важное правило: пока ребенок не ходит, не выполняйте никаких упражнений "стоя", "сидя на корточках", никаких упражнений при вертикальном положении тела, потому что это может привести к еще большим деформациям тазобедренного сустава.

Все упражнения необходимо выполнять на жесткой поверхности - на столе или пеленальном столике, под ребенка нужно подложить непромокаемую пленку. Массаж надо делать 1 раз в день. Время для массажа выбираете самое оптимальное для ребенка, то есть когда он сыт, в хорошем настроении и его ничего не беспокоит. Курс состоит из 10-15 сеансов. Обязательно нужно пройти 2-3 курса, для того, чтобы улучшить эффект. Важно помнить о том, что все-таки для маленьких детей массаж - это большая нагрузка, поэтому обязательно нужно делать перерывы между курсами - 1-1,5 месяца.

## Комплекс упражнений ЛФК и массажа при дисплазии тазобедренного сустава для детей:

Делаем массаж в положении ребенка на спине (обхватываем весь сустав). Другой вариант: кладем ребенка на спину и массируем переднюю поверхность бедер (Рис.1), затем кладем ребенка на живот и массируем заднюю поверхность бедра (Рис.2).



Рис.1 (обхват сустава) [lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)



Рис.2 (обхват сустава) [lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)

Рис.2 Начинаем массаж с поглаживания: руки плотно прилегают к телу в области тазобедренного сустава, при этом следите за тем, чтобы давление рук не было сильным, руки должны скользить по коже, а не смещать ее.



Рис. 3а (прием поглаживания) [lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)

[lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)



Рис. 3б (прием поглаживания)

[lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)



Рис. 3с (прием поглаживания)

[lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)



Рис. 4а (спиральные движения)

[lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com)



Рис. 4б (спиральные движения)

Рис. 4в Выполняем спиральные движения всей ладонью или большим и

указательными пальцами (Рис. 4а, 4б). Внутреннюю поверхность бедер (возле половых органов) не массируем. Делаем поглаживания 3-5 минут, затем переходим к растиранию. Причем сейчас давление рук должно быть сильнее, чем при поглаживании, руки не скользят по коже, а смещают ее. Растирание, выполняемое на пораженных суставах дает превосходный эффект. Лучше растирать кожу подушечками пальцев, проникая глубоко в мышцы. Можно делать растирание, прибегая к такой же технике, как и при поглаживании. Продолжительность процедуры - 10 минут.



Рис. 5а (растирание поясничной области)



Рис. 5b (растирание поясничной области) lfk-gimnastika.com



Рис. 5с (растирание поясничной области)

Очень полезно делать растирание поясничной области (Рис. 5а, 5b, 5с), ягодиц

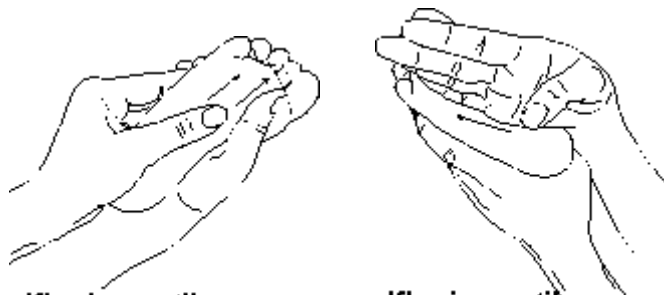


(Рис. 6а, 6б), lfk-gimnastika.com

а также массировать



стопы, для того, чтобы улучшить циркуляцию крови (Рис. 7а lfk-gimnastika.com ,



7b [lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com) , 7c [lfk-gimnastika.com](http://lfk-gimnastika.com) ).

Гимнастику надо делать 2-3 раза в день, каждое упражнение выполняется по 10-15 раз. Полезно выполнять следующие упражнения (ребенок при выполнении упражнений лежит на спине):

"Велосипед" - согните ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах и в таком положении выполняйте имитацию движений при езде на велосипеде (Рис. 8).



Рис. 9 (сгибание-разгибание ног вместе)



Рис. 10 (сгибание-разгибание ног по очереди)

Сгибание и разгибание ног вместе (Рис. 9) и по очереди (Рис. 10) (одна нога должна быть согнута в коленном суставе, другая - прямая, и так нужно их чередовать).

Согнуть одну ногу ребенка в коленном и тазобедренном суставе, при этом одна рука должна фиксировать тазобедренный сустав, а другая - обхватывать колено ребенка. Затем нужно, слегка надавливая на колено, производить вращение бедра внутрь (Рис. 11).



Рис. 11 (вращение бедра внутрь).

Когда вы будете выполнять разведение бедер ребенка, не делайте резких движений, нельзя допускать, чтобы ребенку было больно, а то это вызовет с его стороны негативную реакцию на процедуру. Если ребенок находится в шинах, тогда массаж и гимнастику следует делать в том объеме, в котором позволяет данная укладка. Разводя согнутые ножки ребенка, старайтесь аккуратно положить их на стол. При этом обязательно наблюдайте, происходит ли улучшение. После

проведенных сеансов массажа и гимнастики следует обратиться к врачу-ортопеду. Для определения успешности лечения может понадобиться сделать рентген сустава. Ортопед определит, в каком состоянии находится сустав ребенка, в тяжелых случаях возможно наложение шин.

Таким образом, если позволяет состояние ребенка и у вас есть на это возможность, то лучше всего лечить дисплазию тазобедренного сустава с помощью массажа и ЛГ (лечебной гимнастики). При легких случаях малышу назначается массаж и укрепляющая гимнастика, а при более тяжелых – используют стремена Павлика или шину (подушку) Фрейка, с помощью которых ножки ребенка будут поддерживаться в согнутом и разведенном состоянии. Длительность ношения может варьироваться от нескольких месяцев до года, и в каждом случае определяется индивидуально. Первое время они должны быть на ребенке постоянно, т.е. круглосуточно. Бывает так, что родители снимают шину сами, задолго до назначенного врачом срока или дают ребенку поблажки в виде отдыха от распорок. Этого делать ни в коем случае нельзя. Также, при лечении дисплазии тазобедренных суставов нельзя без разрешения врача ставить ребенка на ноги. Этими действиями вы можете свести на нет все усилия.

