

Развивающая среда дома для ребенка с двигательными нарушениями своими руками



Появление в семье ребенка с особенностями здоровья, обнаружившимися при рождении, или с диагностированными ранними двигательными нарушениями, определенным образом отражается на психологическом состоянии семьи. Родители переживают за будущее малыша, им предстоит пройти множество консультаций, а ребенку - разнообразных непростых занятий и процедур. Обрушившийся массив информации поглощает, и родители часто не могут ни выудить главное, ни выстроить правильный алгоритм поведения, ни потратить время на организацию бытового пространства для обеспечения максимального комфорта для малыша.

На самом деле, редко, в какой позе спит ребенок, как он ест или играет. А ведь бывают удобное и неудобное положение, которое расслабляет мышцы ли, наоборот, приводит к болевым ощущениям и развивает патологические двигательные привычки.

Анализируя опыт работы с детьми от рождения до трех лет, можно выделить основные риски и способы решения, не требующие материальных затрат.

Первый месяц жизни дома

С первых дней жизни малыша важно продумать пространство его комнаты так, чтобы было удобно брать ребенка из кровати, переодевать и проводить медицинские мероприятия. Важно сделать так, чтобы всё было под рукой и не нужно было подстраиваться под узкое пространство или другие особенности помещения, чтобы можно было полностью уделить внимание процедуре переодевания, ухода, кормления и общения с младенцем.

Кроме этого, крайне важно организовать положение мышц для сна, особенно если у ребенка повышенный или пониженный тонус.

Для сна на спине можно создать так называемое «гнездо», когда верхняя часть туловища немного приподнята, попа оказывается в небольшой ямке, потому что под коленями находит валик. Такая поза не будет провоцировать развитие разгибательного тонуса и поможет собрать тело в случае пониженного тонуса мышц. Для сна на боку, можно под голову положить тонкую подушку, а за спину - валик, помогающий ребенку почувствовать границы тела. Также стоит положить и валик между ног, помогающий позиционировать верхнюю ногу на одном уровне с линией тела, что станет профилактикой дислокации тазобедренных костей.

Первый год жизни

После того как организована удобная, «полезная» поза для сна, важно найти удобную и столь же «полезную» позу для кормления.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, важно кормить ребенка поочередно на одной и на другой руке. Это связано с тем, что кормлению может уделяться в сутки от 4 до 10 часов и если это время ребенок будет находиться только на одном боку, то та сторона тела, на которой ребенок лежит, будет растягиваться, а сторона, находящаяся сверху, - сокращаться, что приведет к формированию сколиоза в очень раннем возрасте. По наблюдениям, сколиоз, обусловленный положением тела при кормлении на одном боку, формируется уже к двухлетнему возрасту.

Примерно к 7 – 9 месяцам, ребенку можно организовать место для кормления в укладке, в детском адаптированном стульчике или даже в автомобильном кресле. Это поможет развивать самостоятельность ребенка и будет первым шагом к развитию самостоятельного кормления. Детский стульчик или автомобильное кресло можно уменьшить в размерах за счет туристических ковриков, вырезая их по форме спинки и боковых панелей кресла. Таким образом, ребенок, испытывающий трудности в удержании своего тела в полу-сидячем положении, не будет болтаться в кресле или наклоняться на один бок.

Часто дети с двигательными нарушениями играют в очень ограниченный набор игр, находясь на спине в связи с тем, что не могут удержать вертикальное положение тела в сидячем положении. Важно организовывать место и позу для игры. Для этого можно использовать «гнездо» с дополнительными валиками под локти и валиком или столиком на коленях, чтобы ребенку было удобно свести руки и увидеть, что находится перед ним. Если ребенок уже имеет возможность самостоятельно сидеть, он может использовать позу «W», коррекцию которую можно за счет клина под попу.

Второй год жизни

Второй год жизни - это время, когда важно подумать над способом вертикализации. Совместно с врачами, физическим терапевтом и эрготерапевтом важно решить, какой наиболее подходящий способ вертикализации будет использован. Если ребенок не делает попыток встать, то важно выбрать или сколотить самостоятельно вертикализатор. Если ребенку требуется помощь в удержании положения сидя, то нужно подумать, какой стул больше всего подходит. Очень часто сложный

ортопедический стул используется для еды, чтобы удержание положение сидя не требовало дополнительных усилий и можно было бы всё внимание уделять процессу потребления пищи. В этом случае для игры можно использовать стол с вырезом для туловища, сколоченный под индивидуальные размеры ребенка, с подобранным сидением и спинкой. В таком стуле ребенок сможет тренировать мышечный корсет, опору на руки, осваивать новые игры. Во второй половине второго года жизни можно начать привлекать ребенка к процессу кормления, предлагать держать ложку в процессе кормления, помогать донести её до рта. От того, какой формы будет чаша, ложка и её ручка, во многом будет зависеть успех. Чаша должна быть не большой и не маленькой, лучше - металлической. А ручка, в свою очередь, - тяжелой и широкой в диаметре, ведь может потребоваться изменить направление чаши, её угол. Это можно сделать самостоятельно, нагрев шейку ложки и направить так, как это было бы удобно ребенку. Ручку можно увеличить за счет разных трубочек или полимерной глины, запекая её в духовке.

Третий год жизни

Одной из главных задач в этом возрасте является вопрос коммуникации. Если ребенок не может еще говорить или имеет серьезные трудности развития речи, важно найти доступный способ коммуникации. Это может быть система карточек, кнопок, планшет, коммуникатор, управляемый глазами, или система жестов. Многие приспособления можно сделать самостоятельно, главное - определится со специалистом по коммуникации, какой из этих способов лучше всего подойдет вашему ребенку.

В этом возрасте важно привлекать его к переодеванию и перемещению, комментируя свои действия и прося ребенка о помощи, ожидая его ответных действий. Все эти простые советы по организации домашней среды помогут избежать серьезных костно-мышечных проблем, и помогут стать активным участником жизни.