

Семейное ресурсное объединение  
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

16.05.2023 г.

Гипотрофия мышц у детей школьного возраста  
«Слабость тела, но не слабость духа»



ГКОУ СКОШИ №31

Инструктор по физической культуре

Наими Марина Шарифовна

**Гипотрофия** — прогрессирующие мышечные дистрофии, общим симптомом которых является слабость, атрофия скелетных мышц, нарушения функции опоры и движения, контрактуры. На 45-60% мышечные дистрофии носят наследственный характер. Рассмотрим основы и основные направления.



Реабилитацией детей с мышечной дистрофией является, возможно, раннее выявление, компенсации нарушенных функций опорно-двигательного аппарата, максимально возможное сохранение двигательных функций, подготовка ребёнка к жизни в обществе.

**Наша цель** — максимально развить или хоть как-то сохранить двигательные способности ребёнка.



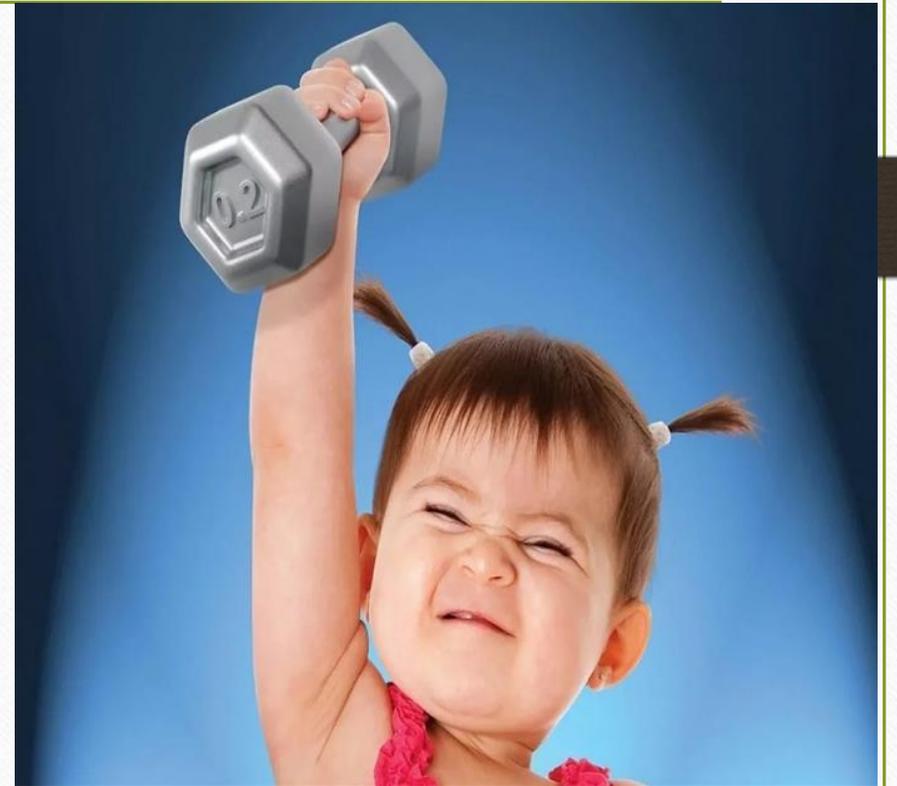
# Этапы реабилитации при прогрессирующей мышечной дистрофии

1. Первый этап реабилитации при ПМД начинается в стационаре, после полного обследования ребёнка.
2. Второй этап — санаторно-курортный. Задачи этого этапа — поддержание и развитие достигнутого эффекта применением природных физических факторов.
3. Третий этап реабилитации — АФК, физиотерапия, массаж.



# Дифференцированный реабилитационный комплекс при ПМД

Программный комплекс реабилитации разрабатывается в зависимости от формы, возраста ребёнка. Важное значение для детей с ПМД имеет двигательный режим.



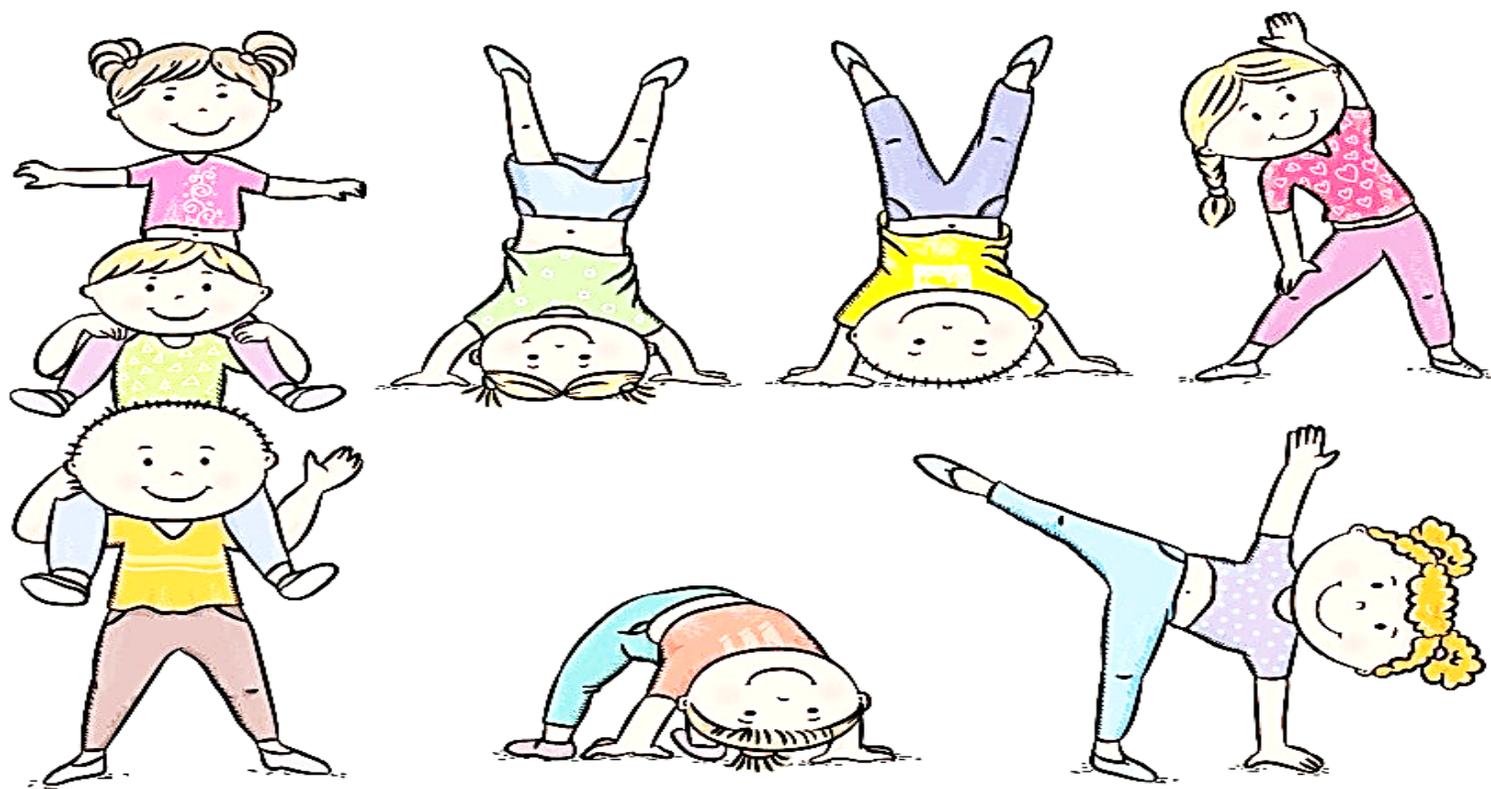
# Основные методы физической нагрузки, которые назначаются детям с ПМД

- утренняя гимнастика
- АФК
- прогулки и игры
- Гидрокинезотерапия  
(аквагимнастика)
- Закаливание



# Утренняя гимнастика

Проводится за 8 -10 минут до завтрака, в медленном темпе, периодически меняя комплекс физических упражнений. Можно проводить занятия в игровой форме.



**АФК** включает общеукрепляющие и щадящие упражнения, для тренировки поражённых мышц и сохранения объёма движения. Обязательно включают дыхательные упражнения, способствующие выработке глубокого вдоха и усиленного выдоха. Можно использовать различные вспомогательные приспособления. Продолжительность лечебной гимнастики составляет от 15 до 30 минут, в зависимости от состояния ребёнка.



**Гидрокинезотерапия** — физические упражнения в воде и бассейне является преимущественным видом физической нагрузки для детей, страдающих мышечной дистрофией.

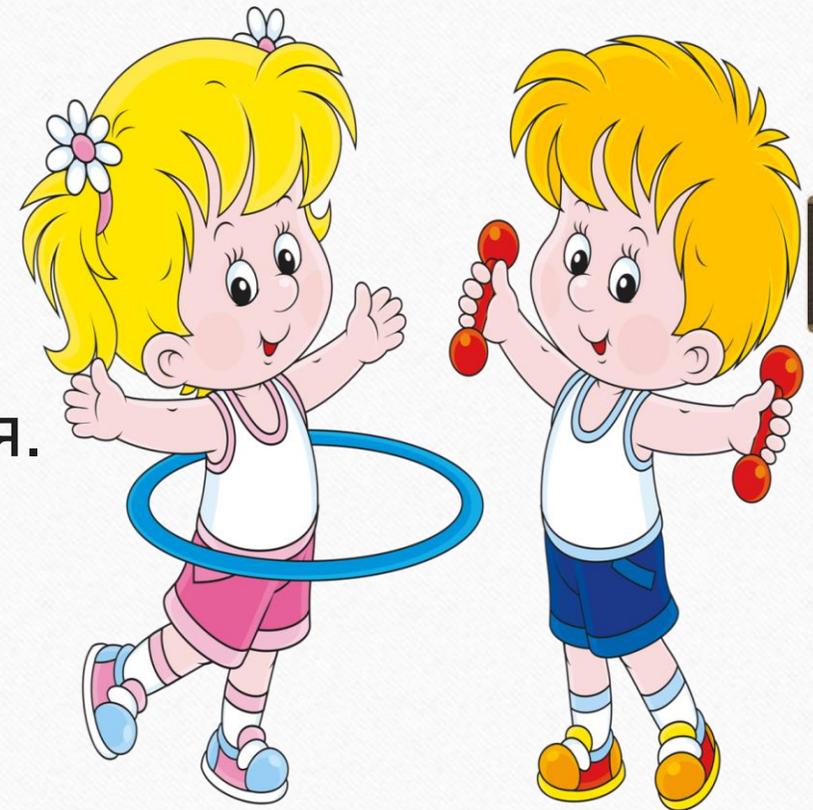


**Закаливание** — это специальная тренировка, призванная повышать устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды.



## Об улучшении состояния ребенка свидетельствует

- улучшение двигательной активности;
- повышение выносливости мышц;
- усиление сухожильных рефлексов;
- нормализация психического развития.



**«Ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движение»**

Аристотель, древнегреческий философ

