ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В помощь родителям детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рекомендации родителям, имеющих детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

СКОЛИОЗ

***Сколиоз** – это стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением относительно плоскости позвоночного столба.*

Операция проводится при сколиозе 3 и 4 степени, когда в результате искривления позвоночного столба возникают расстройства функционирования внутренних органов.

Сколиоз у детей может возникнуть в любом возрасте, однако критическими периодами считается возраст 3 - 7 и 10 - 14 лет. Его развитию, помимо врожденных причин, способствует неправильная осанка, неудобное спальное место и другие несоблюдения ортопедических рекомендаций. Прогрессирование сколиоза ведет к стойким деформациям грудной клетки, таза и конечностей, что приводит, в свою очередь, к нарушениям в работе внутренних органов.

К счастью, идиопатический сколиоз 4 степени встречается не так уж часто – такой диагноз ставят не более 10% детей из числа тех пациентов детского и подросткового возраста, у которых обнаружили сколиоз. Но, к сожалению, данная патология является очень сложной и тяжелой, она с трудом поддается коррекции и требует не только своевременной и комплексной медицинской помощи, но и полного изменения образа жизни больного и его семьи.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ КОНСЕРВАТИВНЫМИ ИЛИ ХИРУРГИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

***После операции на позвоночнике наступает реабилитационный период** – длительный (от 3 до 12 месяцев) и не всегда комфортный этап. Он решает исход операционного лечения. Пройти его следует со всей долей ответственности, как бы тяжело физически и морально не было.Чтобы без осложнений добиться качественного восстановления организма, функций позвоночника, От строгого соблюдения диеты до неукоснительного следования особенному режиму физической активности, будьте готовы к обязательному исполнению всего, что назначит врач.*

На успешном проведении операции лечение не заканчивается. Оно должно продолжаться. Первопричина болезни устранена, и наступает время восстановительной терапии. Необходимо проведение реабилитации психологической, эмоциональной и физической. Идет возвращение к нормальному образу жизни.

***При выписке каждому ребенку выдается инструкция**, что можно делать, каких упражнений и движений нужно избегать, как безопасно и эффективно тренировать костно-мышечную систему. Наряду с физической реабилитацией рекомендуется особое оздоровительное меню, ведь от того, что будет кушать пациент, зависит очень многое.*

*После хирургических манипуляций и перенесенного наркоза организм как никогда **нуждается в поступлении комбинации витаминов, минералов, которые активизируют регенеративные, трофические, метаболические процессы для скорого выздоровления.***

ВАЖНО! НАПИТКИ И ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КОФЕИН, АБСОЛЮТНО ПРОТИВОПОКАЗАНЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО СРОКА. ОНИ УДАЛЯЮТ ИЗ ОРГАНИЗМА КАЛЬЦИЙ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ И РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНИ КОСТЕЙ.

*Так же крайне важна стабильная работа ЖКТ, поэтому кефир, йогурты, прочие кисломолочные продукты, желательно домашнего приготовления, обязательно должны присутствовать в рационе ребенка. Для повышения защитных сил нужно пить морсы на основе клюквы, брусники с добавлением меда. В ежедневное меню включать творог, твердый сыр, блюда с желатином (холодец, натуральные желе и пр.), зелень, белокочанную капусту, яблоки, рыбу. **Оградить ребенка нужно от употребления жаренных и жирных блюд, солений и копченостей, сдобных изделий.** Настоятельно не рекомендуется допускать увеличение массы тела, поскольку это увеличит нагрузку на неокрепший позвоночник.*

Продукты с максимальным содержанием кофеина:

В послеоперационном периоде, ребенку приходится почти постоянно носить плотный корсет, равномерно распределяющий нагрузку на позвоночник. Надо быть готовым к тому, что корсет станет сильно ограничивать движения. В нём непросто выполнять самые рутинные домашние дела. Даже уход за собой становится весьма и весьма проблематичен.

Родителям необходимо помогать, а затем контролировать навык держать позвоночник во время сидения и вставания. *Здесь ничего нет сложного – держать ровно спину без напряжения и расслабления, когда ребенок сидит, и с прямой спиной вставать, не допуская ее перекосов в бок, наклонов вперед, изгибов.*

Нельзя не сказать несколько слов об одежде, которой предельно важно отдавать предпочтение во время прогулок, чтобы позвоночник не страдал от лишних нагрузок. Верхняя одежда должна быть легкой по весу: не грузная шуба или кожаное пальто, а легкая, но по сезону теплая куртка. Обувь – спортивного типа с устойчивой и рессорной подошвой.

Важно организовать спальное место прооперированного ребенка, оно должно быть достаточно жестким, чтобы позвоночный столб не оказался в опасной позиции из-за нежелательного провисания спины. Пациента до или сразу после операции хирург ставит в известность, какой нужен будет матрац по типу жесткости, чтобы по возвращению домой кровать была уже подготовлена.

Правильно выбранный матрац с ортопедическим эффектом поможет поддерживать во время сна позвоночник в идеальном положении, что будет активно способствовать улучшению его состояния, спаду боли, комфортному и полноценному отдыху. Изделие выбирается строго в соответствии с видом проведенной операции, анатомо-физиологическими критериями костно-мышечного аппарата.

На время сна или обычного отдыха разрешенными положениями тела являются: лежа на спине, животе, боку. Необходимо контролировать ребенка, чтобы не происходило скручивания позвоночника (нельзя до упора поджимать ноги к животу, не допускать, чтобы спина и таз находились в разных плоскостях, т. п.).

В период восстановления обращаются за помощью к врачам разных специализаций. *Это могут быть: неврологи, мануальные терапевты, психологи, спортивные реабилитологи, физиотерапевты и другие специалисты при необходимости.*

Основные методы, используемые в процессе реабилитации после сколиоза и операции: *лечебная физкультура (ЛФК); массаж; механотерапия (занятия на специальных тренажерах и плавание); физиотерапия; рефлексотерапия.*

ПО ОКОНЧАНИЮ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЕРИОДА, РЕБЕНОК ВЫНУЖДЕН В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- *не сидеть длительное время в связи с повышением статической нагрузки на позвоночный столб, время, которое ребенок проводит сидя, следует ограничивать. Если он занят интеллектуальным трудом, то несколько раз в день нужно выполнять 5-10 минутную гимнастику;*
- *не разрешается носить рюкзак на одном плече. Нагрузка должна быть распределена равномерно;*
- *запрещено поднимать любые тяжести, в том числе тяжелые вещи в быту;*
- *виды спорта, которые включают в себя резкие выпады, повороты и другие движения в позвоночном столбе, запрещены;*
- *носить удобную обувь, а также комфортные вещи, которые не будут служить источником дополнительной нагрузки и сковывания движений;*

·спать на ортопедическом матрасе, засыпать лучше на боку со слегка полусогнутыми коленями, либо на спине с расположенной подушечкой под коленными суставами;

- *ежедневно заниматься ЛФК по индивидуально составленному плану, для укрепления мышц и связок спины;*
- *правильно питаться;*
- *избегать серьезного набора веса.*

К нежелательным видам спортивных нагрузок относятся бег и езда на велосипеде. От них следует отказаться в пользу плавания на спине. Также можно плавать кролем или брасом. Это способствует укреплению спинных мышц.