



Важные слова о детской инвалидности Фитнес

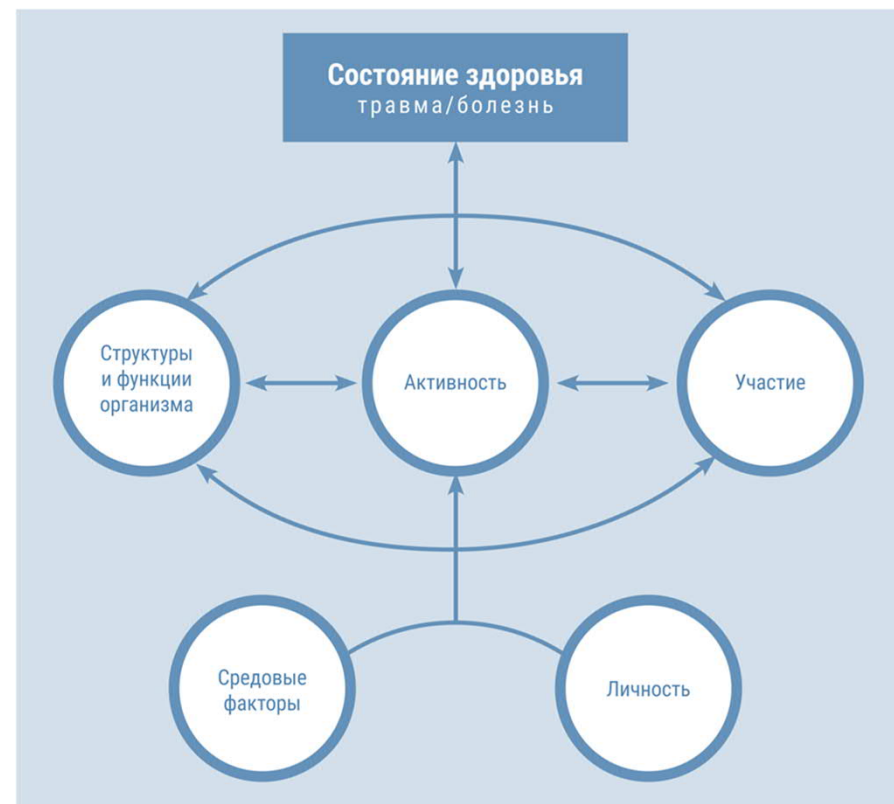
Важные слова о детской инвалидности

Все мы знаем, что инвалидность — это не только болезнь или нарушения работы нашего тела. С 2001 года специалисты, близкие людей с инвалидностью и сами люди с инвалидностью используют **биопсихосоциальную модель** для описания состояния, возможностей и проблем конкретного человека.

Эта модель рассматривает **здоровье** человека как **активность**, то есть способность функционировать или выполнять важные для жизни индивида задачи и принимать решения относительно своей жизни.

Здоровье каждого индивида зависит от внутренних **биомедицинских факторов** (конкретной патологии, нарушений структуры и функции организма), а также от внешних факторов, или **факторов контекста** (среды и особенностей личности).

Взаимодействие внутренних и внешних факторов определяет **активность** человека и его **участие** в самых разных жизненных ситуациях.



Важные слова о детской инвалидности

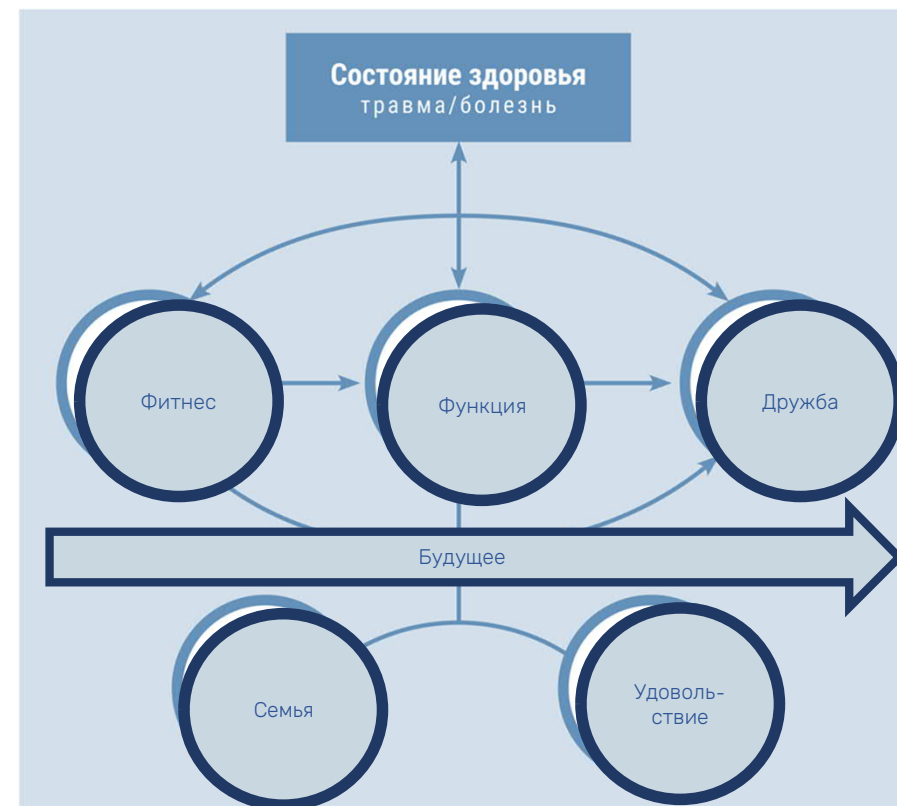
В 2013 году исследователи из Канады и Нидерландов сформулировали концепцию, которую они назвали **«6 важных слов о детской инвалидности»**.

Для описания сложных терминов («структуры и функции», «активность», «участие», «среда» и «личность») были выбраны 6 слов, которые понятны любому: родителю, ребенку, подростку, специалисту.

Эти слова связаны с Международной классификацией инвалидности (МКФ) и биопсихосоциальной моделью инвалидности, но сложные термины МКФ представлены в понятной и легко запоминающейся форме.

Целью проекта было побудить людей, работающих в сфере детской инвалидности, помнить о важности этих слов для каждого ребенка или подростка.

А еще, по мнению исследователей, использование «важных слов» должно значительно изменить детскую реабилитацию и принципы оказания помощи детям с инвалидностью.

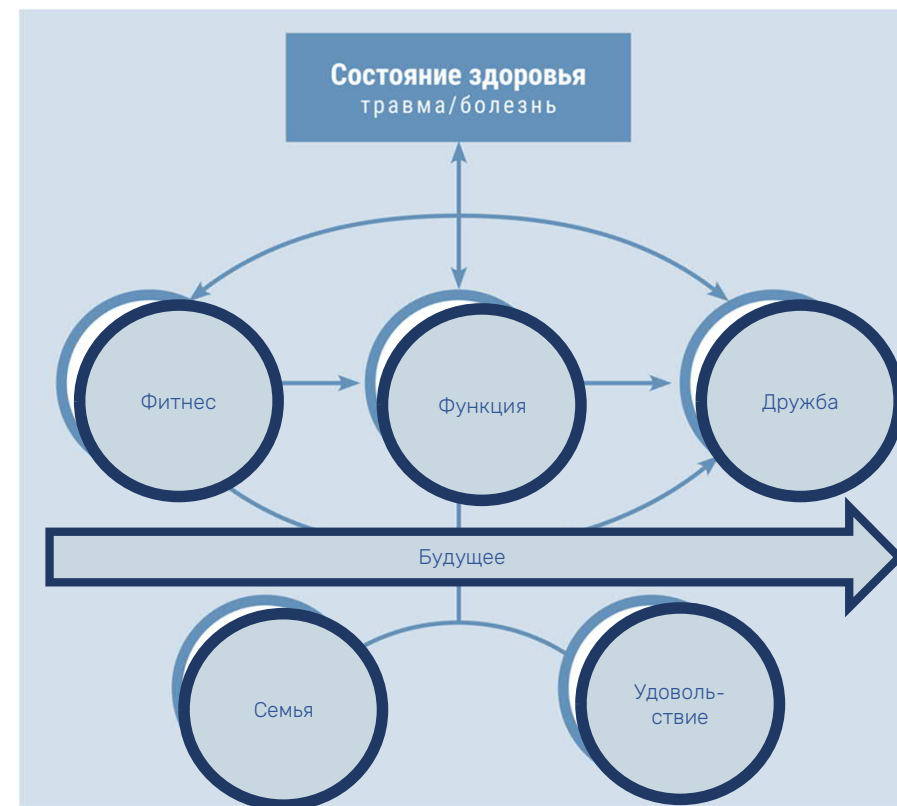


Важные слова о детской инвалидности

Сначала концепцию МКФ «наполнили» первыми пятью важными словами. Эти слова непосредственно связаны с основными разделами МКФ и наполняют их значениями, которые важны для детей.

- **Функция** — первое и самое важное слово, оно относится к «Активности» в терминологии МКФ
- **Семья** — второе слово, связанное со средой, в которой живет и развивается ребенок и которая определяет все остальные «Средовые факторы» в терминологии МКФ
- **Фитнес** — третье слово, которое соотносится с «Нарушениями» структуры и функции организма
- **Удовольствие** — четвертое слово, которое относится к разделу МКФ «Личностные факторы»
- **Дружба** — пятое слово, относящееся к «Участию» в терминологии МКФ.

Затем авторы предложили шестое слово — **«Будущее»**. Это слово не связано с каким-то конкретным разделом МКФ, оно связано со всей жизнью ребенка.



Фитнес

К фитнесу мы относим все, что помогает нам быть в хорошей физической форме: достаточное питание, физическую активность и тренировки, режим дня, включающий нагрузки и активность, отдых и сон.

Состояние тела — важнейший компонент нашего благополучия и здоровья в широком смысле этого слова.

Фитнес дает нам физическую основу для того, чтобы жить — развиваться, выполнять самые разные активности, взаимодействовать с людьми.



Фитнес и состояние здоровья детей с инвалидностью

Кажется, что дети с инвалидностью постоянно занимаются лечебной физкультурой, и с фитнесом у них все должно быть в порядке. Однако исследования убеждают нас в обратном.

- Физическая форма и развитие таких характеристик, как сила мышц, гибкость, равновесие у детей с самыми разными видами нарушений **значительно хуже** не только, чем у их обычных сверстников, но и чем должно было быть, исходя из их патологии.
- **Уровень физической активности** (ежедневной активности и упражнений) у детей с инвалидностью **ниже**, чем у сверстников, и ниже, чем мог бы быть с учетом их нарушений.
- **Упражнения**, которые используются в реабилитации, часто не включают все **необходимые** для поддержания здоровья компоненты.
- Кроме этого, большое число детей с инвалидностью имеют **избыточный вес**, недостаток веса, и они не получают сбалансированного питания.



Важнейшие компоненты фитнеса для ребенка с инвалидностью

Фитнес для ребенка с инвалидностью должен включать следующие важные компоненты:

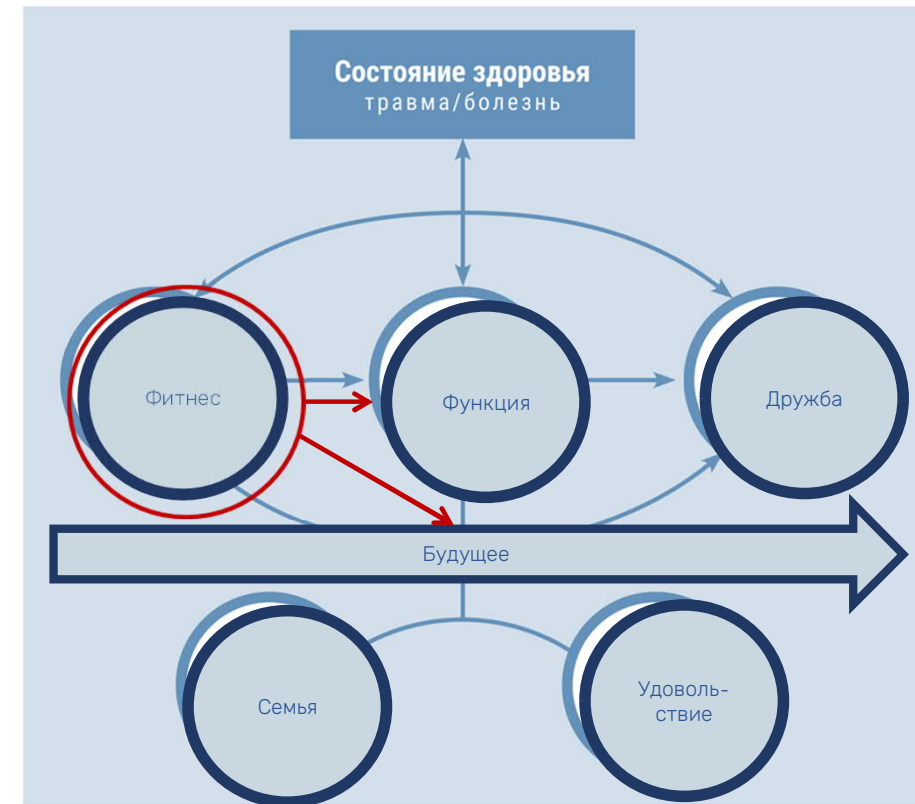
- **Здоровый режим дня:** сон, бодрствование, занятие, свободное время и отдых. Никакие занятия и никакая реабилитация не должны лишать ребенка сна, отдыха, игры!
- **Контроль за уровнем стресса** и помощь ребенку в регуляции. Многие дети с нарушениями не могут хорошо себя регулировать: они быстро истощаются, начинают плакать, им трудно успокоиться. Забота о здоровье ребенка должна включать и эту помощь: задача взрослых — помогать ребенку регулировать стресс, возбуждение, помогать успокоиться или поддерживать бодрствование и активность.
- **Здоровое питание** и достаточное количество основных пищевых веществ.
- **Поддержание физической активности**, развитие силы мышц, равновесия, подвижности, занятия адаптивным спортом.
- **Контроль за факторами риска** ухудшения состояния, вторичными осложнениями и риском возникновения хронических заболеваний.



Фитнес влияет на другие «важные слова»

Первое, о чем мы должны помнить, **фитнес** влияет на **функцию** и **будущее** ребенка.

- Детские годы — период, когда наше тело должно до определенной степени **развить** свои **структуры и функции**. Мы должны перейти во взрослую жизнь с достаточной выносливостью, достаточными дыхательными функциями, достаточной силой мышц, гибкостью, равновесием. Уже с 25 лет эти характеристики начинают ухудшаться! И если мы не разовьем их в детстве, то во второй половине жизни нас ждут неприятности со здоровьем.
- Сила, выносливость, гибкость и другие функции, связанные с движением, обеспечивают нашу способность поддерживать позу, передвигаться и действовать руками. У многих детей с двигательными и иными видами нарушений движения не оптимальны: дети тратят на их выполнение больше энергии, чем могли бы.
- Если сила и выносливость недостаточны, то **ребенок не сможет справиться с ежедневной нагрузкой**, будет быстро уставать и постепенно еще больше снизит свои возможности.

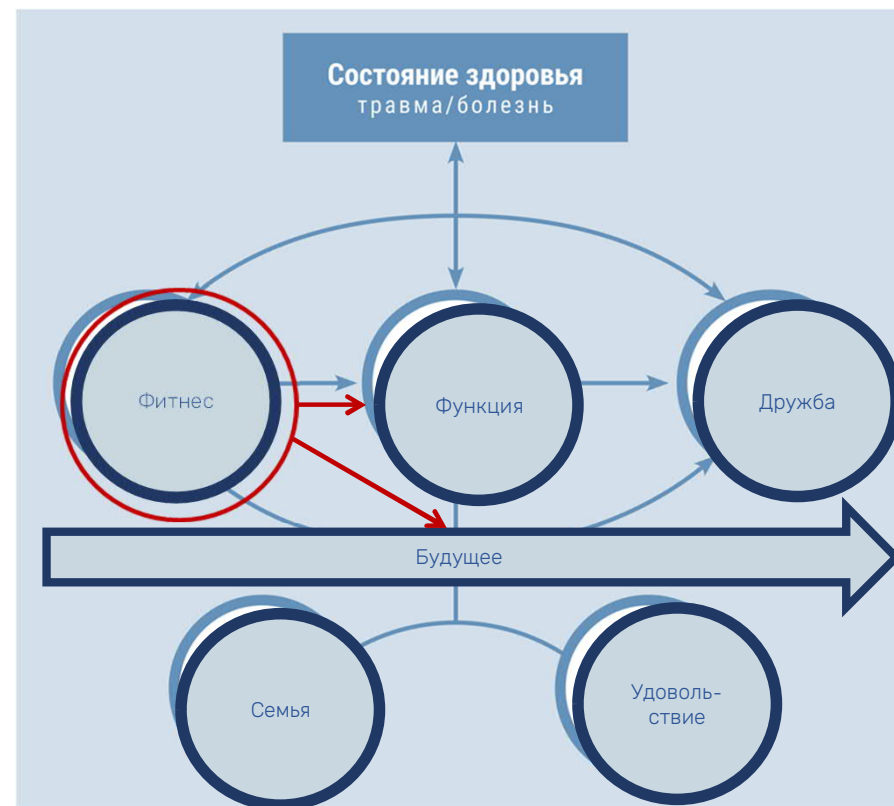


Фитнес влияет на другие «важные слова»

У детей с тяжелыми двигательными и множественными нарушениями поддержание здоровья невозможно без эффективной программы профилактики вторичных осложнений.

- Любое вторичное осложнение легче **предотвратить**, чем контролировать или исправлять.
- Любое осложнение значительно затрудняет активность ребенка и ограничивает его функционирование.
- Любое вторичное осложнение — это большой риск для **будущего**. Одно осложнение влечет за собой развитие другого, в результате возникает целый «каскад» осложнений.
- Начавшись с костно-мышечной системы, вторичные осложнения приводят к нарушению работы сердца, легких, системы пищеварения и выделительной системы.

Программа профилактики должна включать контроль за позой в течение дня, правильное перемещение, использование технических средств реабилитации и поддержку функции важнейших физиологических систем.



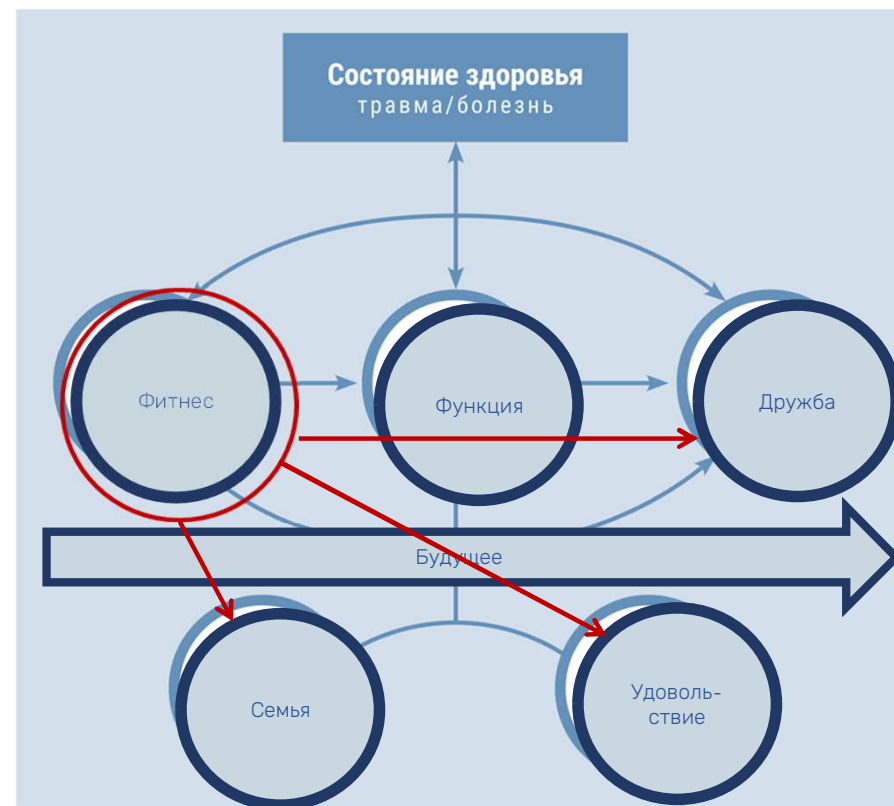
Фитнес влияет на другие «важные слова»

Говоря о фитнесе и поддержании здоровья, мы часто забываем о том, что **физическая активность**, развитие силы, ловкости, быстроты и других физических качеств так же **естественны для ребенка**, как и игра. Все детство дети носятся, прыгают, лазают и получают от этого **удовольствие!**

Физическая активность оказывает огромное влияние на **развитие личностных качеств** ребенка. Физическая и общая самооценка, представление о своих силах, упорство в достижении цели, умение побеждать и проигрывать — вот только некоторые качества, развитие которых связано с физической активностью.

Как и игра, **физическая активность** дает возможность общаться с детьми и взрослыми, дружить, быть членом команды и включаться во множество **социальных ситуаций**.

И, наконец, **совместная физическая активность** и совместные занятия спортом — прекрасное общая активность для **семьи**.



Фитнес-подход в реабилитации

В основе любой программы фитнеса лежит **физическая активность**. У любого ребенка с инвалидностью должен быть **достаточный уровень физической активности** в течение дня, недели и года.

Уровень физической активности поддерживается за счет следующих компонентов:

- **Структурированная физическая активность** — упражнения, направленные на поддержание и развитие выносливости, силы мышц, подвижности и равновесия. Эти тренировки проводятся по правилам, принятым в фитнесе, с учетом особенностей ребенка.
- **Активное перемещение** — в течение дня необходимо поддерживать самостоятельное перемещение с помощью ходьбы, ползания, активного перемещения на инвалидной коляске, на велосипеде, самокате и любым другим активным способом.
- **Активная игра и снижение времени покоя** — в течение дня необходимо поддерживать активные подвижные игры и занятия, контролировать и ограничивать время, которое ребенок проводит за тихими играми и с гаджетами.



Фитнес-подход в реабилитации



Все перемещения из положения лежа в положение сидя и из положения сидя в положение стоя ребенок выполняет самостоятельно

Самостоятельное перемещение в ходунках дома и на улице тренирует выносливость, силу ног, равновесие стоя

В еженедельной программе занятий у ребенка есть тренировка силы ног (упражнение встать-сесть с опорой), тренировка равновесия и поддержание объема движений в суставах

Семья организует выполнение программы профилактики вторичных осложнений



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

