

## **Как предотвратить деформацию конечностей ребенка**

Ребенок может быть не в состоянии двигать своими руками и ногами. Если он не может сгибать или выпрямлять руки или ноги, суставы становятся тугоподвижными, появляются деформации конечностей.

Ребенок может быть не в состоянии двигать руками и ногами по одной из следующих причин:

1. У ребенка слабость мышц рук, ног или всего тела.
2. У ребенка чрезмерное напряжение (скованность) мышц ног, рук или всего тела.
3. Ребенок не может управлять движениями рук, ног или всего тела.

## **Как суставы могут стать тугоподвижными и деформироваться**

У ребенка, который испытывает трудности с движением, руки или

ноги могут находиться в одном и том же положении. Например, ребенок, у которого затруднено разгибание ног в коленных суставах, может передвигаться с согнутыми коленями. Он может всегда сидеть с согнутыми коленями.

Кроме того, такой ребенок может и спать с согнутыми коленями. Спустя какое-то время малыш будет не в состоянии выпрямить колени. Колени станут очень тугоподвижными.

Ребенку, у которого тугоподвижные коленные суставы, очень трудно передвигаться, мыться, одеваться и пользоваться туалетом.

Если какой-либо сустав остается без движения в одном и том же положении в течение длительного времени, он стает тугоподвижным и деформируется. Деформация суставов еще более затрудняет движения ребенка и его нормальную деятельность.

## **Как предотвратить тугоподвижность и деформацию суставов**

Ребенку можно помочь предотвратить тугоподвижность суставов:

1. Меняя положение рук, ног и всего тела;
2. Каждый день, по несколько раз выполняя движения суставов конечностей в наиболее полном объеме;
3. Поддерживая суставы в правильном положении днем и ночью.

## **Упражнения для развития свободы движений**

Ребенок может менять положение рук, ног и тела в разное время днем и ночью. Иногда он может лежать на животе, а иногда – на спине.

Малыш может также изменять положение рук, ног и всего тела, сидя в разных положениях. Иногда он

может сидеть на стуле или табуретке с согнутыми коленями. В другое время он сидит на полу или на кровати, выпрямив ноги.

Ребенок должен сгибать и выпрямлять руки и ноги, когда он сидит или лежит.

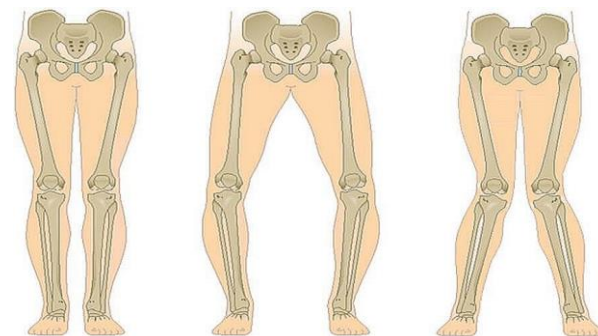


Подробную консультацию вы можете получить в отделении социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (в том числе «Служба домашнего визитирования», подготовка к сопровождаемому проживанию (самостоятельному проживанию) (10 мест) филиал в г.п. Белый Яр  
Наш адрес: пгт. Барсово, ул. Сосновый бор, д.34 (3 дом, 1 подъезд)  
Телефон: 8(3462) 74-08-99

E-mail: [bu.aprel.reab@yandex.ru](mailto:bu.aprel.reab@yandex.ru)

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры  
«Сургутский районный комплексный  
центр социального обслуживания  
населения»

## ***Как предотвратить тугоподвижность и деформацию суставов в раннем возрасте***



Составил инструктор по адаптивной  
и физической культуре

Судьина Лилия Кенжебаевна