

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

У ПАЦИЕНТОВ СО СПИНАЛЬНО-МЫШЕЧНОЙ АТРОФИЕЙ

СЕМИЧАСОВА А.Д.
КОРСАКОВА Е.А.
СОКОЛОВА А.В.
МАЙОРОВА А.С.
ИСУПОВА М.А.
НЕУСТРОЕВ Л.К.





**СЕМИЧАСОВА
АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВНА**

Гидрореабилитолог.
Инструктор-методист.
Член Ассоциации медицинской
и спортивной гидрореабилитации.
Член Ассоциации медицинских сестёр
России.



**НЕУСТРОЕВ
ЛАВРЕНТИЙ КИРИЛЛОВИЧ**

Врач ФРМ.
Гидрореабилитолог.
Остеопат.
Президент Ассоциации медицинской
и спортивной гидрореабилитации.
Руководитель Северо-Западного
отделения РОСА.

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ

Спинальная амиотрофия (spinal muscular atrophy) – это редкое (орфанное) заболевание, эпизодически встречающееся в популяции. В мире диагноз спинальные амиотрофии (СМА) получает один младенец из 6000-10000.

С точки зрения генетики, это результат мутации гена SMN1.

Дефект этого гена есть у каждого 40-го жителя планеты.

Спинальная атрофия (spinal muscular atrophy) может появиться в семье у клинически здоровых людей, а вероятность рождения больного ребенка у двух носителей мутации гена SMN1 составляет 25 %.

Впервые спинальная амиотрофия была описана в работах Верднига в конце 19 века. Он обнаружил патологические изменения в мышцах, периферических нервах и в спинном мозге у детей с расстройствами двигательной функции. Позже Гоффман выделяет болезнь в отдельную нозологию.

По сравнению с ситуацией 10 лет назад, в мировой практике в настоящем есть арсенал доступных способов, дающих возможность значительно улучшить качество жизни ребенка и протекание его заболевания. Это можно сделать путем корректного медицинского сопровождения и устранения симптомов болезни (например, с помощью респираторной поддержки и энтерального питания), а также с помощью раннего использования мер по профилактике развития вторичных осложнений СМА.

От того, насколько своевременной и качественной будет помощь, зависит судьба ребенка со СМА, его медицинское и психологическое состояния, социальная адаптация в обществе.

Термин «Гидрореабилитация» был принят на VIII международном симпозиуме «Биомеханика и медицина в плавании», который проходил в 1998 году в Финляндии. За последние 10-15 лет значительно расширился перечень средств и методов, используемых в гидрореабилитации, ставшей педагогическим направлением научных исследований.

Широкое распространение гидрореабилитация получила при лечении самых разных заболеваний у взрослых и детей,

а публикация множества работ на тему применения в реабилитации свидетельствуют о ее высокой эффективности. Известно, что использование гидрореабилитации способствует восстановлению нарушенных адаптационных механизмов детей и стимуляции физиологических сил организма ребенка, повышая при этом неспецифическую сопротивляемость к воздействию факторов внешней среды.

ЦЕЛЬ

Стандартизация проведения гидрокинезиотерапии у пациентов с скелетно- (спинально-) мышечной атрофией.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Теоретико-методологическую основу составили разработки специалистов в области возрастной анатомии и морфологии, физиологии детей и подростков, теории и методики обучения плаванию, лечебной физической культуры в педиатрии, физической реабилитации.

ЗНАЧИМОСТЬ

Теоретическая значимость состоит в том, что данные материалы обогащают теорию и методику гидрореабилитации.

Практическая значимость: доказано, что гидрореабилитация в условиях водной среды представляет собой процесс формирования нового уровня физического развития и восстановления адаптационных механизмов детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С СМА

Водные процедуры оказывают на организм человека комплексное воздействие. При этом значение имеют как эффекты непосредственно самой воды (химическое, температурное и физическое воздействие), так и методика гидротерапии.

Гидротерапия включает в себя следующие методики:

- Души (контрастный, Виши, подводный душ-массаж)
- Ванны (гидромассажные, жемчужные)
- ЛФК в воде – гидрокинезиотерапия

Именно гидрокинезиотерапия является одной из самых эффективных методик реабилитации для детей с диагнозом СМА

Гидрокинезиотерапия — это комплекс корригирующих упражнений в антигравитационных условиях и отработка в воде тех навыков, которые пациент не может выполнять на суше в силу болезни.

Особенность методики состоит в том, что вода снижает нагрузку на организм и значительно облегчает выполнение упражнений.

Гидрокинезиотерапия оказывает положительный эффект на все системы организма, оказывая особое влияние на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

Для построения плана гидрореабилитации мы разработали 11 методик. Специалисту достаточно иметь доступ к единой таблице, которая приведена ниже.

Чтобы выбрать подходящий комплекс, ориентируйтесь на возраст, степень заболевания и уровень подготовки пациента.

С помощью таблицы гидрореабилитолог сможет составить план занятий для детей в возрасте 0+. При составлении комплекса упражнений мы учитывали возрастные особенности каждой из групп: 0-1 год, 1-3 года, 3-5 лет, 5-7 лет, 7 лет и старше.

Так, для малышей от года существует три уровня подготовки: адаптация, углубленное изучение, совершенствование навыков.

Каждая методика содержит реабилитационные цели и задачи, а также подробное описание комплекса из 10-15 упражнений. К упражнениям прилагается видеоинструкция — для просмотра наведите камеру телефона на QR-код, расположенный на странице описания методики.

Учитывайте, что для каждого возраста определена длительность занятий и температура воды.

Для удобства построения плана гидрореабилитации мы решили все варианты свести в одну удобную таблицу, где, в зависимости от возраста, степени заболевания и уровня подготовки, можно выбрать подходящую методику.

Таблица 1.

Возраст	Уровень подготовленности		
	Адаптация	Углубленное изучение	Совершенствование
0-1	Методика 1	х	х
1-3	Методика 2	Методика 6	х
3-5	Методика 3	Методика 7	х
5-7	Методика 4	Методика 8	Методика 10
7 и старше	Методика 5	Методика 9	Методика 11

МЕТОДИКА 1



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Температура воды: 35-36 °С.

Время проведения: 30 минут.

Занятия могут проводиться в бассейне или гидромассажной ванне.

ЗАДАЧИ

1. Адаптировать пациента к водной среде.
2. Сформировать положительный настрой к занятиям и физической нагрузке.
3. Укрепить различные мышечные группы.
4. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Воспитание положительного отношения к воде и подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

ОПИСАНИЕ

Занятия ГКТ проводят в бассейне или специально предназначенной ванне, в которую при необходимости спускается специалист.

Во время разминки преимущественно используются вертикальное положение тела и положение полулёжа полусидя (п. Фаулера), опираясь на плечо специалиста.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Если занятия проходят в ванне, то пациент может находиться на предплечьях у специалиста. Зафиксировав

голеностопный сустав в анатомически правильном положении, специалист выполняет поочерёдно маховые движения ногами, имитирует езду на велосипеде, отведение бедра в сторону при согнутой в коленном суставе ноге.

2. Исходное положение: вертикально. Пациент находится спиной к специалисту. Специалист фиксирует, обхватив его за грудную клетку рукой. При необходимости страхует голову, зафиксировав её у себя на плече. Положив ладонь пациента на поверхность воды, специалист мягко и плавно выполняет движения руки вперёд и в сторону, круговые махи рукой вперёд и назад, похлопывания по воде.

3. Исходное положение: вертикально. Специалист держит пациента за корпус, повернув к себе лицом. Пальцы специалиста придерживают голову пациента, страхуя от падения. Мягко и плавно, положив корпус на бок, касаясь щекой, провести линию по поверхности воды. Затем перевести тело пациента в исходное положение.

4. Исходное положение: Лежа на спине. Специалист держит пациента на своих ладонях, большие пальцы находятся около шеи, подушки ладоней образуют «подушку» для головы пациента, по четыре пальца специалиста находятся под лопатками пациента. Стопы пациента упираются в борт бассейна или ванны. Пациент отталкивается ногами от бортика и с помощью специалиста скользит по воде.

5. Исходное положение: лёжа на спине. Плавание на спине. Специалист придерживает голову пациента, уложив её на подушку ладоней.

6. Исходное положение: лёжа на спине. Голова пациента находится на плече специалиста. Специалист двигается по бассейну спиной вперед и выполняет одновременно махи назад левой и правой руками пациента.

7. Исходное положение: лёжа на спине. Перевороты со спины на живот. Специалист поддерживает пациента правой рукой под подбородок большим пальцем, 4 пальца располагаются широко на грудной клетке. Левая рука находится вдоль позвоночника, пальцы направлены к копчику. Пациент находится перед специалистом. Поворот выполняется в сторону руки, находящийся сверху. При повороте на живот пациент смотрит

на специалиста. Специалист контролирует положение головы, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника. Затем повторить это упражнение поменяв опорную руку.

8. Исходное положение: вертикально. Специалист фиксирует голову пациента своими ладонями. Мягко и плавно, положив пациента на бок, специалист переводит тело в положение лёжа на животе, таким образом, чтобы нос пациента не касался поверхности воды, и затем плавно возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется с одинаковым количеством повторений в левую и правую сторону.

9. Исходное положение: лёжа на животе. Большой палец специалиста находится под челюстью пациента, а четыре пальца - под грудной клеткой. Плавание на животе.

10. Исходное положение: вертикально. Пациент находится спиной к специалисту и лицом к поручню бассейна или бортику ванны. Специалист фиксирует пациента, обхватив за грудную клетку рукой. При необходимости страхует голову, зафиксировав её у себя на плече. Специалист, привлекая внимание пациента, провоцирует пациента поднять и удержать голову, при возможности обхватить ладонями поручень.

11. Исходное положение: полусидя полулёжа, голова пациента на плече у специалиста. Лицом к бортику. Между бортиком и пациентом плавают резиновый массажный мяч. Пациент тянется ногами к мячу, чтобы прикоснуться к нему ногами. Специалист держит ноги выше колена, около бедра, при необходимости помогая пациенту.

12. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Если занятия проходят в ванне, то пациент находится на предплечьях у специалиста. Специалист выполняет плавные покачивания пациента из стороны в сторону, расслабляя его и восстанавливая ритм дыхания. Допустимо применение мягких массажных лифмодренажных техник.

Подбор темпа и амплитуды выполнения индивидуален и зависит от возрастных и психоэмоциональных особенностей пациента. Количество повторений упражнения для левой и правой сторон одинаково. Уровень погружения пациента в вертикальном положении – по грудь.

МЕТОДИКА 2



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.
Температура воды: 34 - 36 °С.

ЗАДАЧИ

1. Адаптировать пациента к водной среде.
2. Сформировать положительный настрой к занятиям гидрореабилитацией.
3. Стимулировать рефлекс задержки дыхания для увеличения объёма лёгких.
4. Научить находиться в воде в различных положения тела с поддержкой гидрореабилитолога.
5. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
6. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Воспитание положительного отношения к воде и подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Снятие эмоционального напряжения. Проявить интерес к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Держа пациента за бедра, специалист выполняет поочерёдно маховые движения ногами, имитирует езду на велосипеде, зафиксировав голеностопный сустав в анатомически правильном положении, отведение бедра в сторону при согнутой в коленном суставе ноге.
2. Исходное положение: вертикально или сидя на колене специалиста выполняет поочерёдные круговые вращения руками вперед и назад, положив ладони на поверхность воды, выполняет

движения, имитирующие плавание брассом, разведение рук в стороны и обратно с супинацией и пронацией запястья. Количество повторений в каждую сторону и каждой рукой одинаково.

3. Исходное положение: вертикально. Пациент находится спиной к специалисту. Специалист фиксирует, обхватив его за грудную клетку рукой. При необходимости страхует голову, зафиксировав её у себя на плече. Положив ладонь пациента на поверхность воды, специалист мягко и плавно выполняет движения руки вперёд и в сторону, круговые махи рукой вперёд и назад, похлопывания по воде.

Если пациент может самостоятельно удерживать себя в положении сидя, то упражнение выполняется в исходном положении сидя на колене специалиста при глубоком бассейне или сидя на ступеньке бассейна. Пациент погружается в воду по грудь.

4. Исходное положение: вертикально. Пациент находится спиной к специалисту, который держит его за подмышки. Специалист совершает движения вправо-влево, образно рисуя восьмерку, и постепенно погружает пациента в воду до плеч.

Под воздействием потока воды осуществляется гидромассаж мышц спины.

Если шейный отдел пациента нестабилен и пациент не может самостоятельно удержать голову, то специалист фиксирует своими ладонями голову пациента.

5. Исходное положение: лёжа на спине. Плавание на спине. Специалист придерживает голову пациента, уложив её на ладони.

6. Исходное положение: лёжа на спине. Специалист держит пациента на своих ладонях, большие пальцы находятся в проекции шеи, ладони образуют «подушку» для головы пациента. Стопы пациента упираются в борт бассейна. Пациент отталкивается ногами от бортика и с помощью специалиста скользит по воде.

7. Исходное положение: лёжа на животе. Плавание на груди.

Пациент при поддержке специалистом под грудную клетку совершает самостоятельные движения руками и ногами.

Специалист может стимулировать пациента, нагоняя на спину воду или аккуратно поливая воду на лицо. Если у пациента шея

шея нестабильна и он не может самостоятельно удержать голову над водой, то этот комплекс исключается.

8. Исходное положение: вертикально. Пациент находится лицом к специалисту. Специалист выполняет плавные боковые покачивания тела пациента, чтобы произошло касание лицом воды. После необходимо восстановить дыхание, дать пациенту отдохнуть. Продолжая покачивание, но не касаясь щекой воды.

9. Исходное положение: вертикально. Специалист фиксирует колени пациента, прижимая его к себе. Ноги стоят ровно, колени максимально прямые. Таз пациента прижат к плечу специалиста. Одна рука придерживает пациента за грудную клетку, вторая за ноги. Под счёт выполнить наклон вперёд и вернуться в исходное положение. Важно не допускать запрокидывания головы назад.

10. Исходное положение: вертикально. Специалист удерживает пациента на своей руке, сохраняя правильное положение головы. В руке у специалиста питьевая трубочка. Сделав вдох, специалист опускает один конец трубочки в воду и выдыхает воздух в воду. Затем пациенту дают другую трубочку и предлагают повторить задание.

Если пациент может самостоятельно сидеть, а спуск в бассейн оборудован ступенями, то упражнение выполняется на ступенях.

11. Исходное положение: вертикально, лицом к специалисту. Под счёт совершать выдох на воду ртом, до эффекта колебания воды, губы собраны в «трубочку» и остаются над поверхностью воды.

12. Исходное положение: вертикально. Пациент находится лицом к специалисту. Обучение выдоху в воду. Специалист сжимает свои губы в «трубочку» и произносит звук «у». Если пациенту сложно произнести звук, то специалист с закрытым ртом выдыхает в воду, предлагаю пациенту повторить задание.

13. Исходное положение: лёжа на спине. Голова пациента находится на плече специалиста. Специалист двигается по бассейну спиной вперед и выполняет одновременно махи назад левой и правой руками пациента.

14. Исходное положение: полусидя, полулежа, голова пациента на плече у специалиста. Лицом к бортику. Между бортиком и пациентом плавает резиновый массажный мяч.

Пациент тянется ногами к мячу, чтобы прикоснуться к нему ногами. Специалист держит ноги выше колена, около бедра, при необходимости помогая пациенту.

15. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Если занятия проходят в ванне, то пациент находится на предплечьях у специалиста. Специалист выполняет плавные покачивания пациента из стороны в сторону, расслабляя его и восстанавливая ритм дыхания.

Допустимо применение мягких массажных лифмодренажных техник.

Подбор темпа и амплитуды выполнения индивидуален и зависит от возрастных и психоэмоциональных особенностей пациента.

МЕТОДИКА 3



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Адаптировать пациента к водной среде.
2. Сформировать положительный настрой к занятиям гидрореабилитацией.
3. Стимулировать рефлекс задержки дыхания для увеличения объёма лёгких.
4. Обучить опускать лицо в воду.
5. Научить находиться в воде в различных положения тела с поддержкой гидрореабилитолога.
6. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
7. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Воспитание положительного отношения к воде и подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Снятие эмоционального напряжения. Проявить интерес к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Держа пациента за бедра, специалист выполняет поочерёдно маховые движения ногами, имитирует езду на велосипеде, зафиксировав голеностопный сустав в анатомически правильном положении, отведение бедра в сторону при согнутой в коленном суставе ноге.
2. Исходное положение: вертикально или сидя на колене специалиста необходимо выполнить: поочередные круговые

вращения руками вперед и назад; положив ладони на поверхность воды, выполнять движения, имитирующие плавание брассом; разведение рук в стороны и обратно с супинацией и пронацией запястья.

Количество повторений в каждую сторону и каждой рукой одинаково.

3. Исходное положение: вертикально. Специалист удерживает пациента, сохраняя правильное положение головы. В руке у специалиста трубочка для сока. Сделав вдох, специалист опускает один конец трубочки в воду и выдыхает воздух в воду. Затем пациенту дают другую трубочку и предлагают повторить задание.

Если пациент может самостоятельно сидеть, а спуск в бассейн оборудован ступенями, то упражнение выполняется на ступенях.

4. Исходное положение: вертикально, лицом к специалисту. Под счёт совершать выдох на воду ртом до эффекта колебания воды, губы собраны в «трубочку» и остаются над поверхностью воды.

5. Исходное положение: вертикально. Допускается присаживание на колено специалиста. Держась руками за поручень под счёт специалиста перемещаться, при помощи рук, в правую и левую стороны.

6. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Под счёт специалиста выполнять выдох в воду. Губы собраны в «трубочку» и опускаются в воду. Не допускается переразгибание шейного отдела позвоночника. Специалист находится сбоку от пациента и контролирует правильность выполнения упражнения. Руки специалиста держат пациента.

7. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Выполняется под счёт специалиста, выполняя выдох с опусканием лица в воду.

8. Исходное положение: сидя на нудлсе, как на лошади. Пациент удерживает спину прямо, голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде. Ноги пациента выполняют движения, имитирующие езду на велосипеде.

9. Исходное положение: лёжа на спине, руки держат нудлс за головой, локти в стороны, ноги на ширине плеч. Под счёт

специалиста необходимо выполнить сгибание ног в коленных суставах, отталкивание от перекладины и флотирование на спине.

10. Исходное положение: полусидя, полулёжа, голова пациента на плече у специалиста. Лицом к бортику. Между бортиком и пациентом плавают резиновый массажный мяч. Пациент тянется ногами к мячу, чтобы прикоснуться к нему ногами. Специалист держит ноги пациента выше колена, около бедра, при необходимости помогая пациенту.

11. Исходное положение: лёжа на спине. Специалист фиксирует пациента под голову и поясницу. «Звёздочка» на спине.

Длительность выполнения комплекса постепенно увеличивается.

12. Исходное положение: лёжа на спине. Специалист фиксирует пациента за корпус — по четыре пальца находятся на грудной клетке и большие пальцы на лопатках. На 1-4 счёта пациент находится в исходном положении, далее переворот через бок и на 5-8 счёта — в положении лёжа на животе. Упражнение выполняется в движении. Особое внимание уделяется поддержке шейного отдела позвоночника. Перевороты выполняются как в одну, так и в другую сторону.

МЕТОДИКА 4



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Адаптировать пациента к водной среде.
2. Обучить опускать лицо в воду.
3. Стимулировать рефлекс задержки дыхания для увеличения объёма лёгких.
4. Научить находиться в воде в различных положения тела с поддержкой гидрореабилитолога.
5. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
6. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Укрепить доверительное отношение к воде, повысить эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Повысить мотивацию пациента. Адаптировать организм к предстоящим нагрузкам.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: вертикально, спиной к специалисту. Пациент удерживает спину прямо, голову ровно, его взгляд направлен вперёд. Допускается присаживание на колено специалиста. Выполнять под счёт сжимание и разжимание пальцев рук.
2. Исходное положение: вертикально, спиной к специалисту. Пациент удерживает спину прямо, голову ровно, его взгляд направлен вперёд. Допускается присаживание на колено специалиста. На 1-4 счёта поднять руки максимально вверх

и удерживать положение. При необходимости специалист помогает пациенту. На 5-8 счёт опустить руки и принять исходное положение. Не допускается резкое выполнение упражнения.

3. Исходное положение: вертикально. Специалист удерживает пациента на своей руке, сохраняя правильное положение головы. В руке у специалиста питьевая трубочка. Сделав вдох, специалист опускает один конец трубочки в воду и выдыхает воздух в воду. Затем пациенту дают другую трубочку и предлагают повторить задание.

Если пациент может самостоятельно сидеть, а спуск в бассейн оборудован ступенями, то упражнение выполняется на ступенях.

4. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Под счёт специалиста выполнять выдох в воду. Губы собраны в трубочку и опускаются в воду. Не допускается переразгибание шейного отдела позвоночника. Специалист находится сбоку от пациента и контролирует правильность выполнения упражнения. Руки специалиста поддерживают пациента.

5. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Под счёт специалиста, выполняя выдох, с опусканием лица в воду.

6. Исходное положение: сидя на нудлсе, как на лошади. Пациент удерживает спину прямо, его голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде. В руках аквагантели. Выполнять под счёт специалиста круговые движения, как при плавании брассом. Локти находятся на поверхности воды. Ноги пациента выполняют движения, имитирующие езду на велосипеде.

7. Исходное положение: лёжа на спине, руки держат нудлс за головой, локти в стороны, ноги на ширине плеч. Под счёт специалиста выполнить сгибание ног в коленных суставах, отталкивание от перекладины и флотирование на спине.

8. Исходное положение: лёжа на спине, руки держат нудлс за головой, локти разведены в стороны, ноги — на ширине плеч. Выполняется плавание на спине, выполняя движения ногами в стиле кроль. Нудлс находится под лопатками пациента, концы нудлса подняты вверх.

9. Исходное положение: лёжа на животе. Руки вытянуты вперёд и удерживают доску для плавания. Ноги выполняют движения, как при плавании кролем. Под животом находится нудлс. Под счёт специалиста пациент выполняет выход в воду. Ноги выполняют движения безостановочно.

10. Исходное положение: лёжа на спине. Под счёт специалиста выполнять переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. Специалист фиксирует пациента за корпус: по четыре пальца находятся на грудной клетке, большие пальцы — на лопатках. Переворот осуществляется над водой плавно, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника.

11. Исходное положение: «Звёздочка» на спине с поддержкой специалиста. Поддержка осуществляется под голову и поясничный отдел позвоночника.

МЕТОДИКА 5



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Адаптировать пациента к водной среде.
2. Обучить опускать лицо в воду.
3. Стимулировать рефлекс задержки дыхания для увеличения объёма лёгких.
4. Научить находиться в воде в различных положения тела с поддержкой гидрореабилитолога.
5. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
6. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Обучение новым двигательным возможностям, закрепление ранее полученного навыка, улучшение физических качеств и создание мотивации к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: вертикально, спиной к специалисту. Выполнять под счёт движения руками, как при плавании брассом.
2. Исходное положение: лёжа на спине. На счет 1 пациент поднимает правую руку вперёд, на счет 2-3 удерживает положение, на счет 4 принимает исходное положение. Тот же комплекс выполняется левой рукой. Специалист двигается спиной вперёд, контролирует голову пациента и поддерживает за лопатки.
2. Исходное положение: лёжа на спине. Кроль на спине. Под счёт

специалиста выполнять поочерёдные движениями руками вперёд, вверх, в сторону. Всё движение выполняется целиком и на один счёт. Руки чередуются.

4. Исходное положение: лёжа на спине. Переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 выполняется плавание на спине, на счет 4 — переворот в положение лёжа на животе, на счет 5-7 плавание на животе, на счет 8 — переворот в исходное положение. Перевороты выполняются через правое и левое плечо. Специалист находится у головы пациента и двигается спиной вперёд, руки лежат на плечах у пациента, помогают выполнить переворот.

5. Исходное положение: вертикально. Специалист удерживает пациента, сохраняя правильное положение головы. В руке у специалиста питьевая трубочка. Сделав вдох, специалист опускает один конец трубочки в воду и выдыхает воздух в воду. Затем пациенту дают другую трубочку и предлагают повторить задание.

Если пациент может самостоятельно сидеть, а спуск в бассейн оборудован ступенями, то упражнение выполняется на ступенях.

6. Исходное положение: лёжа на животе лицом к перекладине, взявшись за неё руками. Под счёт специалиста выполнить выдох, опуская губы в воду. Переразгибание шейного отдела позвоночника не допускается.

7. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Под счёт специалиста выполнять выдох в воду. Губы собраны в трубочку и пускаются в воду. Не допускается переразгибание шейного отдела позвоночника. Специалист находится сбоку от пациента и контролирует правильность выполнения упражнения. Руки специалиста держат пациента.

8. Исходное положение: лёжа на животе лицом к бортику, руками придерживаясь за поручень. Под счёт специалиста выполняется выдох с опусканием лица в воду.

9. Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы прижаты к перекладине. Руки держат нудлс, который находится под головой. Под счёт специалиста необходимо выполнить отталкивание от перекладины и флотирование на воде с максимально продолжительным выдохом ртом.

10. Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы прижаты к перекладине. Плавание на спине, выполняя движения ногами в стиле кроль. Нудлс находится под лопатками пациента, его концы подняты вверх.

11. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок. Плавание на спине, ноги кроль. Специалист находится сбоку, при необходимости контролирует голову, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника. Также нельзя допускать провисания таза ко дну бассейна.

12. Исходное положение: лёжа на правом боку. Правая рука поднята вверх, левая прижата к телу. Специалист находится за спиной пациента и одной рукой фиксирует правую руку, а второй прижимает левую руку пациента к корпусу, тем самым обеспечивает необходимое «натяжение» тела. Плавание на боку, ноги выполняют движения в стиле кроль. Вдох носом, выдох ртом выполняется над водой. Затем то же упражнение выполняется на левом боку.

МЕТОДИКА 6



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Закрепить положительный настрой и сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям гидрореабилитацией.
2. Выполнять более продолжительный выдох в воду (примерно 3 секунды).
3. Обучить опускать лицо в воду.
4. Научить находиться в воде в различных положениях тела с поддержкой гидрореабилитолога и с использованием плавательных средств поддержки.
5. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
6. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Укрепить доверительное отношение к воде, повысить эмоциональный настрой и интерес к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: полусидя, полулёжа на плече у специалиста. Держа пациента за бедра, специалист выполняет поочерёдно маховые движения ногами, имитирует езду на велосипеде, зафиксировав голеностопный сустав в анатомически правильном положении, отведение бедра в сторону при согнутой в коленном суставе ноге.
2. Исходное положение: вертикально или сидя на колене специалиста пациент выполняет поочерёдные круговые вращения руками вперед и назад, положив ладони

на поверхность воды. Движения имитируют плавание брассом. Выполняется разведение рук в стороны и обратно с супинацией и пронацией запястья. Количество повторений в каждую сторону и каждой рукой одинаково.

3. Исходное положение: вертикально, лицом к специалисту. Под счёт совершать выдох на воду ртом, до эффекта колебания воды, губы собраны в трубочку и остаются над поверхностью воды.

4. Исходное положение: лёжа на животе лицом к специалисту. Выполнять выдох в воду. Губы собраны в трубочку и опускаются в воду. Не допускается переразгибание шейного отдела позвоночника.

5. Исходное положение: лёжа на животе лицом к специалисту. Выполнить выдох, стараться опустить лицо в воду.

6. Исходное положение: вертикально. Пациент руками держится за перекладину на бортике бассейна, специалист находится сбоку от пациента, обеспечивая его подстраховку. Пациент передвигается вдоль перекладины при помощи рук.

7. Исходное положение: сидя на нудлсе, как на лошади. Пациент удерживает спину прямо, голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде. Необходимо выполнить движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

8. Исходное положение: лёжа на спине, ноги на ширине плеч, голова пациента находится на плече у специалиста. Выполнить сгибание ног в коленных суставах, отталкивание от перекладины и флотирование на спине.

9. Исходное положение: лёжа на спине, ноги на ширине плеч, голова пациента находится на плече у специалиста. Выполняется плавание на спине, выполняя движения ногами в стиле кроль.

10. Исходное положение: лёжа на спине. Под счёт специалиста необходимо выполнять переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. Специалист фиксирует пациента за корпус: по четыре пальца находятся на грудной клетке, большие пальцы на лопатках. Переворот осуществляется над водой плавно, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника.

МЕТОДИКА 7



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Научить находиться в воде в различных положениях с использованием инвентаря и без поддержки гидрореабилитолога.
2. Закрепить положительный настрой и сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям гидрореабилитацией.
3. Выполнять более продолжительный выдох в воду (5 секунд).
4. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
5. Поддерживать положительный настрой и сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям гидрореабилитацией.
6. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Обучение новым двигательным возможностям, закрепление ранее полученного навыка, улучшение физических качеств и создание мотивации к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: вертикально, спиной к специалисту. Пациент держивает спину прямо, голову ровно, взгляд направлен вперёд. Допускается присаживание на колено специалиста. Выполнять под счёт сжимание и разжимание пальцев рук. Руки выполняют движения в стиле брасс — круговые движения руками вперёд и назад, разведение рук в стороны и обратно с супинацией и пронацией запястья.
2. Исходное положение: лёжа на животе лицом к перекладине,

взявшись за неё руками. Под животом находится нудлс. Под счёт специалиста необходимо выполнить продолжительный выдох, опуская лицо в воду. Переразгибание шейного отдела позвоночника не допускается.

3. Исходное положение: лёжа на животе. Нудлс находится под животом пациента, руками он удерживает доску для плавания. Ноги непрерывно выполняют движения, как при плавании кролем. Специалист стоит сбоку от пациента и контролирует правильность выполнения задания.

4. Исходное положение: вертикально. Нудлс находится между ног пациента, который удерживает спину прямо, его голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде, выполняются движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

5. Исходное положение: вертикально. Нудлс находится между ног пациента, который удерживает спину прямо, его голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде. В руках аквагантели. Выполнять под счёт специалиста круговые движения, как при плавании брассом. Локти находятся на поверхности воды. Ноги пациента выполняют движения, имитирующие езду на велосипеде.

6. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется плавание на спине, выполняя движения ногами в стиле кроль. Нудлс находится под лопатками пациента, концы подняты вверх.

7. Исходное положение: лёжа на спине, ноги находятся на ширине плеч, голова пациента — на плече у специалиста. Выполнить сгибание ног в коленных суставах, отталкивание от перекладины и флотирование на спине.

8. Исходное положение: лёжа на спине. Под счёт специалиста выполнять поочерёдными движениями руками вперёд, вверх, в сторону, как при плавании кролем на спине.

9. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 пациент плывет на спине, на счет 4 переворачивается в положение лёжа на животе, на счет 5-7 — вновь плавание на животе, на счет 8 — переворот в исходное положение. Перевороты выполняются через правое и левое плечо. Специалист находится у головы пациента и двигается спиной вперёд, руки лежат на плечах у пациента, помогают выполнить

переворот.

10. Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы прижаты к перекладине. Руки держат нудлс, который находится под головой. Под счёт специалиста необходимо выполнить отталкивание от перекладины и флотирование на воде с максимально продолжительным выдохом ртом.

11. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок. Плавание на спине, ноги двигаются в стиле кроль. Специалист находится сбоку, при необходимости контролирует голову, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника. Также нельзя допускать провисания таза ко дну бассейна.

12. Исходное положение: лёжа на правом боку. Правая рука поднята вверх, левая прижата к телу. Специалист находится за спиной пациента и одной рукой фиксирует правую руку, а второй прижимает левую руку пациента к корпусу, тем самым обеспечивает необходимое «натяжение» тела. Плавание на боку, ноги двигаются в стиле кроль. Вдох носом, выдох ртом выполняется над водой. Затем это же упражнение выполняется на левом боку.

МЕТОДИКА 8



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 - 45 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Научить находиться в воде в различных положениях тела без поддержки гидрореабилитолога и без использования плавательных средств поддержки.
2. Научить находиться в воде в положении лёжа на спине без поддержки гидрореабилитолога и без использования плавательных средств поддержки.
3. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
4. Поддерживать положительный настрой и сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям гидрореабилитацией.
5. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Обучение новым двигательным возможностям, закрепление ранее полученного навыка, улучшение физических качеств и создание мотивации к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: вертикально спиной к специалисту. Необходимо выполнять под счёт круговые движения руками, как при плавании брассом, совершая при этом выдох в воду. Пациент должен опускать и поднимать корпус из воды, задействовав мышцы спины, переразгибание шейного отдела позвоночника не допускается.
2. Исходное положение: лёжа на спине. На счет 1 пациент поднимает правую руку вперед, на счет 2-3 удерживает

положение, на счет 4 рука поднимается вверх и в сторону, приходя в исходное положение. То же самое повторяется левой рукой. Специалист двигается спиной вперед, контролирует голову пациента и поддерживает за лопатки.

3. Исходное положение: лёжа на животе. Специалист фиксирует пациента за корпус: большие пальцы на лопатках, по четыре пальца лежат на грудной клетке. Выполняются круговые движения руками, как при плавании брасом. На счет 1 специалист погружает пациента под воду, на счет 2-3 — круговые движения руками, на счет 4 — выныривание и вдох.

4. Исходное положение: лицом к бортику, руки держат перекладину. Пациент делает вдох и, погружаясь под воду, выполняет передвижение на руках по перекладине. В правую и левую сторону.

5. Исходное положение: лёжа на животе. Нудлс под животом, около пупка, руки удерживают аквагантель за середину. Специалист находится у головы пациента. Под счёт специалиста правая рука выполняет круговое движение, как при плавании кролем на груди, затем движение выполняет левая рука. Специалист при необходимости помогает пациенту выполнить действие.

6. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 — плавание на спине ноги двигаются в стиле кроль, на счет 4 — самостоятельный переворот в положение лёжа на животе, на счет 5-7 — плавание на животе ноги кроль, на счет 8 — переворот в исходное положение. Специалист находится у головы пациента, при необходимости помогает в осуществлении переворота.

7. Исходное положение: лёжа на спине. Руки пациента разведены широко в стороны, в руках аквагантели. Специалист находится у головы пациента, поддерживая его за плечи. На счет 1 пациент вытягивает руку вперед, на счет 2-3-4 удерживает, на счет 5 — переход в исходное положение. Комплекс выполняется поочередно правой и левой рукой.

8. Исходное положение: лёжа на правом боку. Правая рука поднята вверх, держит поплавков-подушку (колобашку), левая рука прижата к туловищу. При поддержке специалиста

необходимо проплыть на боку, не опуская лицо в воду, удерживая корпус в одной плоскости. Ноги двигаются попеременно. Тот же комплекс повторяется на левой стороне.

9. Исходное положение: лёжа на спине. Руки вытянуты вверх, удерживают поплавок-подушку (колобашку). Работая попеременно ногами, как при плавании кролем.

10. Исходное положение: вертикально, прижав колени к груди. Пациент находится спиной к специалисту. Под счёт прижать подбородок к груди и выполнить «поплавок». Специалист придерживает пациента, пока тот находится в исходном положении.

11. Исходное положение: вертикально. Передвижение по дну бассейна лицом вперёд. Руки при ходьбе помогают удержать баланс (как при ходьбе на суше). Специалист придерживает пациента сверху за плечи, помогая встать на дно всей поверхностью стопы.

МЕТОДИКА 9



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 30 - 45 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Научить находиться в воде в различных положениях тела без поддержки гидрореабилитолога и без использования плавательных средств поддержки.
2. Научить находиться в воде в положении лёжа на спине без поддержки гидрореабилитолога и без использования плавательных средств поддержки.
3. Укрепить различные группы мышц, используя вертикальное положение.
4. Поддерживать положительный настрой и сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям гидрореабилитацией.
5. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Обучение новым двигательным возможностям, закрепление ранее полученного навыка, улучшение физических качеств и создание мотивации к занятиям.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: вертикально спиной к инструктору. Выполнять под счёт круговые движения руками, как при плавании брассом, совершая при этом выдох в воду. Пациент должен поднимать корпус из воды, задействовав мышцы спины, переразгибание шейного отдела позвоночника не допускается.
2. Исходное положение: лёжа на спине. На счет 1 пациент поднимает правую руку вперёд, на счет 2-3 удерживает положение, на счет 4 принимает исходное положение. То же

самое повторяется для левой руки. Инструктор двигается спиной вперёд, контролирует голову пациента и поддерживает за лопатки.

3. Исходное положение: лёжа на спине. Кроль на спине. Под счёт инструктора выполнять поочерёдными движениями руками вперёд, вверх, в сторону и в исходное положение. Всё движение выполняется целиком и на один счёт. Руки чередуются.

4. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 — плавание на спине, на счет 4 — переворот в положение лёжа на животе, на счет 5-7 — плавание на животе, на счет 8 — переворот в исходное положение. Перевороты выполняются через правое и левое плечо. Инструктор находится у головы пациента и двигается спиной вперёд, руки лежат на плечах у пациента, помогают выполнить переворот.

5. Исходное положение: лёжа на животе лицом к перекладине, взявшись за неё руками. Под счёт инструктора выполняется продолжительный выдох носом, опуская лицо в воду. Ноги непрерывно выполняют движения, как при плавании кролем. Переразгибание шейного отдела позвоночника не допускается.

6. Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы прижаты к перекладине. Руки держат нудлс, который находится под головой. Под счёт инструктора необходимо выполнить отталкивание от перекладины и флотирование на воде с максимально продолжительным выдохом ртом.

7. Исходное положение: лёжа на спине. Руки пациента разведены широко в стороны, в них аквагантели. Специалист находится у головы пациента, поддерживая его за плечи. На счет 1 пациент вытягивает руку вперёд, на счет 2-3-4 удерживает ее, на счет 5 осуществляется переход в исходное положение. Упражнение выполняется поочерёдно правой и левой рукой.

8. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок. Выполняется плавание на спине, ноги двигаются в стиле кроль. Инструктор находится сбоку, при необходимости контролирует голову, не допуская переразгибания шейного отдела позвоночника. Также нельзя допускать провисания таза ко дну бассейна.

9. Исходное положение: лёжа на спине. Руки вытянуты вверх, удерживают поплавок-подушку (колобашку). Идет работа попеременно ногами, как при плавании кролем.

10. Исходное положение: лёжа на правом боку. Правая рука поднята вверх, левая прижата к телу. Инструктор находится за спиной пациента и одной рукой фиксирует правую руку, а второй прижимает левую руку пациента к корпусу, тем самым обеспечивает необходимое «натяжение» тела. Плавание на боку, ноги двигаются в стиле кроль. Вдох носом, выдох ртом выполняется над водой. Затем то же упражнение выполняется на левом боку.

11. Исходное положение: лёжа на животе, спиной к инструктору, лицом к бортику. Самостоятельное плавание до бортика. Инструктор, подталкивая пациента вперёд, отпускает его и тот сам доплывает до перекладины и берётся за неё руками. При необходимости инструктор помогает пациенту достать голову и плечи из воды. Расстояние от пациента до бортика примерно 3 метра. Расчёт дистанции производится из жизненной ёмкости лёгких.

12. Исходное положение: вертикально, лицом к перекладине, держась за неё руками. Под счёт инструктора необходимо выполнить максимально долгий выдох в воду с погружением, стопы стремятся ко дну бассейна. Пациент опускает себя под воду, а затем «подтягивается» с выходом головы из воды.

13. Исходное положение: вертикально. Передвижение по дну бассейна лицом вперёд. Руки при ходьбе помогают удержать баланс (как при ходьбе на суше). Специалист придерживает пациента сверху за плечи, помогая встать на дно всей поверхностью стопы.

МЕТОДИКА 10



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 45 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать плавательные навыки, полученные в процессе занятий гидрореабилитацией.
2. Увеличить объём лёгких. Тренировать задержки дыхания на 10 секунд и более.
3. Закрепить ранее освоенные моторные навыки.
4. Обучить новым элементам плавательной техники.
5. Закрепить положительное отношение к занятиям гидрокинезиотерапией.
6. Сформировать положительный психоэмоциональный настрой.
7. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Закрепление полученных результатов в процессе гидрореабилитации, самостоятельное их применение.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: лицом к бортику, руки держат перекладину. Пациент делает вдох, и погружаясь под воду, выполняет передвижение на руках по перекладине. В правую и левую сторону.
2. Исходное положение: лёжа на животе. Работая попеременно ногами, проплыть, рисуя руками круги, как при плавании брассом.
3. Исходное положение: сидя на нудлсе, как на лошади. Удерживая спину прямо, голова смотрит вперёд. Корпус находится по грудь в воде. В руках аквагантели. Выполнять под счёт инструктора круговые движения, как при плавании брассом. Локти

находятся на поверхности воды. Ноги пациента выполняют движения, имитирующие езду на велосипеде.

4. Исходное положение: лёжа на животе. Выполняется плавание с утяжелителями на руках. Ноги кроль.

5. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется плавание с утяжелителями на ногах. Ноги кроль.

6. Исходное положение: лёжа на спине. Переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 плавание на спине ноги кроль, на счет 4 самостоятельный переворот в положение лёжа на животе, на счет 5-7 плавание на животе ноги кроль, на счет 8 переворот в исходное положение. Инструктор находится у головы пациента, при необходимости помогает в осуществлении переворота.

7. Исходное положение: лёжа на спине. Руки подняты вверх и удерживают гимнастическую палку. Плавание на спине, удерживая руки.

8. Исходное положение: вертикально. Передвижение по дну бассейна лицом вперёд. Руки при ходьбе помогают удержать баланс (как при ходьбе на суше). Специалист придерживает сверху за плечи, помогая встать на дно всей поверхностью стопы. На ногах пациента надеты утяжелители.

9. Исходное положение: вертикально, в руках гимнастическая палка. Палка находится вертикально, одним концом упирается в дно бассейна. Пациент должен опуститься максимально низко, перебирая руками по палке. Затем также на руках подняться в исходное положение.

10. Исходное положение: лёжа на животе. Специалист держит пациента. Погружения на дно бассейна за тонущими предметами.

11. Исходное положение: вертикально, прижав колени к груди. Пациент находится спиной к инструктору. Под счёт прижать подбородок к груди и выполнить «поплавок». Инструктор придерживает пациента.

12. Исходное положение: «звёздочка» на спине. При необходимости поддержка осуществляется под голову и поясничный отдел позвоночника.

МЕТОДИКА 11



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время проведения: 45 - 60 минут.

Температура воды: 33-34 °С.

ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать плавательные навыки, полученные в процессе занятий гидрореабилитацией.
2. Увеличить объём лёгких. Тренировать задержки дыхания на 10 секунд и более.
3. Закрепить ранее освоенные моторные навыки.
4. Обучить новым элементам плавательной техники.
5. Закрепить положительное отношение к занятиям гидрокинезиотерапией.
6. Сформировать положительный психоэмоциональный настрой.
7. Провести коррекционную работу с сопутствующей патологией.

ЦЕЛЬ

Закрепление полученных результатов в процессе гидрореабилитации, самостоятельное их применение.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: лицом к бортику бассейна, руки держат перекладину. Пациент делает вдох и, погружаясь под воду, выполняет передвижение на руках по перекладине в правую и левую стороны.
2. Исходное положение: лёжа на животе, руки держат доску для плавания. Вдох ртом и выдох носом под водой, ноги выполняют движения в стиле кроль.
3. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется переворот из исходного положения в положение лёжа на животе. На счёт 1-3 — плавание на спине, ноги двигаются в стиле кроль, на счет

4 — самостоятельный переворот в положение лёжа на животе, на счет 5-7 — плавание на животе ноги двигаются в стиле кроль, на счет 8 — переворот в исходное положение. Инструктор находится у головы пациента, при необходимости помогает в осуществлении переворота.

4. Исходное положение: лёжа на спине. Руки подняты вверх и удерживают гимнастическую палку. Выполняется плавание на спине, удерживая руки.

5. Исходное положение: лёжа на спине. Одна рука вытянута вверх, вторая — вдоль туловища. Работая попеременно ногами, необходимо под счёт инструктора выполнять смену рук.

6. Исходное положение: вертикально. Выполняется передвижение по дну бассейна лицом вперёд. Руки при ходьбе помогают удержать баланс (как при ходьбе на суше). Инструктор придерживает пациента сверху за плечи, помогая встать на дно всей поверхностью стопы.

7. Исходное положение: лёжа на животе. Выполняется плавание с утяжелителями на руках. Ноги движутся в стиле кроль.

8. Исходное положение: лёжа на спине. Выполняется плавание с утяжелителями на ногах. Ноги движутся в стиле кроль.

9. Исходное положение: лёжа на животе. Специалист поддерживает пациента. Погружения на дно бассейна за тонущими предметами.

10. Исходное положение: вертикально, прижав колени к груди. Пациент находится спиной к инструктору. Под счёт необходимо прижать подбородок к груди и выполнить «поплавок». Инструктор придерживает пациента.

11. Исходное положение: «Звёздочка» на спине. При необходимости поддержка осуществляется под голову и поясничный отдел позвоночника.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

БАССЕЙН

Бассейн размером не менее 6Х6.0 м, глубиной - 1,6 м.

Площадь зеркала воды не менее 36,000 м2.

По периметру бассейна обогреваемая обходная дорожка с уклоном в сторону трапов 0,01 - 0,02. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены стационарные скамьи. Один выход из воды, переливной желоб для сброса воды, кресельный подъёмник для спуска к воде.

Расчётная нагрузка на бассейн - 40 человек в смену (8 смен в сутки).

Объем воды в бассейне не менее 552, 5 м3, зеркало воды не менее 36 м2.

Температура воды в бассейне - 32 °С.

Температура воздуха в зале бассейна - 30 °С.

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, рН и температура. Система водоподготовки в соответствии с требованиями СанПин 2.1.2.1188-03 «Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов».

Ванна бассейна с плиточным покрытием или иным предусмотренным ГОСТ.

ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Нудлсы различной длины с соединительными элементами, плавательные доски, аквагантели разной нагрузки, погружные кольца, поплавки-подушки (колобашки), палки гимнастические, утяжелители различной массы (500 гр., 300 гр., 1000гр.), резиновые массажные мячи, питьевые трубочки.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Методика гидрореабилитации пациентов со спинальной мышечной атрофией (СМА) появилась по итогам уникального проекта «Синхронное плавание для детей со СМА», который был создан и реализован в Санкт-Петербурге благотворительным фондом «Александра» при поддержке Фонда президентских грантов России.

Проект действовал ровно год. Четыре раза в неделю под наблюдением пяти опытных гидрореабилитологов в бассейне занимались группы детей, в каждую из которых входили пять синхронистов с диагнозом «Спинальная мышечная атрофия» в возрасте от 5 до 12 лет. Отдельно занимались дети младшего возраста.

Уровень подготовки детей был самым разным. Были и те, кто не умел плавать. Встречалась и боязнь воды. Группы не подбирались под умения синхронистов, в них специалистами создавался особенный комфорт выполнения упражнений.

Гидрореабилитологи, занимаясь с детьми в группе, подстраивались под их возможности, выводя каждого на уровень самостоятельного выполнения упражнений.

И если в начале занятий дети, которые приезжали к бассейну на инвалидной коляске, зачастую не умели даже держаться на воде, то в конце проекта они могли самостоятельно преодолеть шестиметровый бассейн пешком, шагая по его дну от бортика к бортику.

Дети обрели не только свободу передвижений, недоступную им на суше, но и поверили в себя, собственные силы, научились задерживать дыхание, тренируя свои легкие и, конечно, обрели друзей. Как правило, особенные дети очень ограничены в общении со сверстниками. На занятиях синхронным плаванием в рамках проекта они вдоволь смогли взаимодействовать с другими синхронистами.

К сожалению, мы в рамках проекта не смогли принять всех желающих. Обучение синхронному плаванию по методике, описанной на страницах этого издания, прошли более 40 детей. Еще почти 250 остались в листе ожидания, что подтверждает необходимость и востребованность таких занятий.

Мы искренне гордимся успехами наших подопечных и уверены, что практика, описанная на страницах методички, станет полезной и в других регионах России. Удачи в реализации!

КОМАНДА ПРОЕКТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ"

Руководитель проекта и директор благотворительного фонда «Александра»: Ирина Буякова

Главный врач: Лаврентий Неустроев

Врач: Екатерина Корсакова

Гидрореабилитологи: Анна Соколова, Александра Семичасова, Мария Исупова, Александра Майорова, Елена Семина, Диана Федосеева, Наталья Иванова

PR-руководитель: Ольга Артеменко

Содействие в работе оказывали специалисты по SMM и технической поддержке: Анастасия Черемухина и Светлана Сенько

Мы благодарим семейный водно-оздоровительный комплекс «Реасан» и лично Наталью Аладько за возможность реализации масштабного проекта в оптимальных условиях для занятий детей со спинальной мышечной атрофией.

По всем вопросам можно обратиться по адресу:
info@bfalexandra.ru

