

Важность физиотерапии и примеры её применения
Fizyoterapinin önemi ve uygulama örnekleri

Физиотерапевт: Фунда Суннетчиоглу (Funda Sünnetçioglu)

Международная конференция по синдрому Ретта
11–12 октября 2025 года, Стамбул

Физиотерапия при синдроме Ретта: важность и примеры применения
Физиотерапия: комплексный подход к улучшению качества жизни

Фокус: не «лечение», а «качество жизни»



Понимание жизненно важной роли физиотерапии при синдроме Ретта
Ключевая мысль: «Вместо лечения — улучшение качества жизни».



Что такое синдром Ретта?

При синдроме Ретта наблюдаются прогрессирующие нарушения нейроразвития, в том числе:

- потеря моторных навыков;
- стереотипные движения рук;
- нарушения ходьбы (апраксия/атаксия);
- сколиоз;
- нарушения мышечного тонуса (спастичность/гипотония).

1,2,3,4

Почему необходима физиотерапия?

«Мы не можем остановить прогрессирование заболевания, но можем бороться с его последствиями».



Наши цели:

- максимально раскрыть имеющийся потенциал пациента;
- предотвратить проблемы, которые могут возникнуть со временем (ограничение подвижности суставов, ослабление мышц, боль);
- как можно дольше сохранять самостоятельность пациента.

Основные цели и задачи физиотерапии:



1. Улучшить осанку (постуру) и равновесие.
2. Сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата (костно-мышечной системы).
3. Поддерживать мобильность и способность ходить.
4. Развивать функциональные навыки.
5. Поддерживать дыхательную функцию.
6. Контролировать боль.

Как внедрить физиотерапию в повседневную жизнь?



- Терапия — часть повседневной жизни.
- Семьи учатся у физиотерапевтов, как интегрировать терапевтические упражнения в повседневную рутину.

Контроль осанки и лечение сколиоза



«Осанка — это всё!»

- В положении лёжа на боку ребёнка необходимо поддерживать.
- При сидении таз должен находиться в правильном положении.
- Использовать специальные подушки/стулья.

Советы для повседневной жизни:

- Во время просмотра телевизора или работы с планшетом сидеть с поддержкой спины, ноги должны стоять на полу.
- Избегать длительного пребывания в одной и той же позе.

5,6,7,8

Подвижность суставов и упражнения на растяжку



Движение — это свобода!

- Растяжка тазобедренных суставов, коленей, голеностопов (2–3 раза в день, аккуратно).

Советы для повседневной жизни: превратите смену подгузника в терапевтическую процедуру:

- аккуратно подтягивайте ножки к груди, выполняя растяжку тазобедренных суставов;
- превратите эти упражнения в игру с помощью песен и игр, чтобы сделать процесс увлекательным.

Обучение равновесию и ходьбе



Шаг за шагом с уверенностью...

- положение на четвереньках;
- удержание равновесия на одной ноге;
- использование дорожки для ходьбы, полосы препятствий.

Советы для повседневной жизни:

- тренируйте удержание равновесия стоя в ванной;
- совершайте короткие пешие прогулки во время походов за покупками;
- вместо того чтобы держать ребёнка за руку, предложите ему взять вас за палец.

Функциональное использование рук

Изучение возможностей рук



Практика: целенаправленные движения — вытягивание, захват, отпускание (используйте крупные, яркие, звуковые игрушки).

Советы для повседневной жизни:

- положите перед ребёнком его любимые лакомства, чтобы он тянулся за ними;
- тренируйте расположение рук в средней зоне (упражнение «рука в руке»).

Дыхательная физиотерапия и гидротерапия



Сила дыхания и воды в восстановлении

- **Дыхательная физиотерапия:**
 - техники, успокаивающие при задержке дыхания или приступах учащённого дыхания;
 - упражнения для диафрагмы;
 - надувание шаров, выдувание воздуха через трубочку в воду, имитация выражений лица.
- **Советы:**
 - ходьба в воде, упражнения на равновесие и координацию;
 - посещение бассейна всей семьёй, игры с водными игрушками.

Вы — самый ценный терапевт



- **Интегрируйте терапию в игру:** без давления, только радость.
- **Отмечайте даже маленькие успехи:** даже секундный контроль головы — это победа.
- **Будьте последовательны, не сдавайтесь:** короткие, но регулярные ежедневные сеансы — самые эффективные.
- **Станьте хорошим наблюдателем:** учитесь распознавать признаки боли и усталости.
- **Общайтесь с ребёнком:** спокойный тон вселяет уверенность.



- **Адаптируйте окружение:** создайте условия с опорами, используйте поддерживающие кресла.
- **Позаботьтесь и о себе:** это как марафон — не забывайте отдыхать.
- **Сотрудничайте с другими специалистами:** ЛФК, трудотерапия, кинезитерапия — это единая система.
- **Включайте ребёнка в социальную жизнь:** посещайте парки, семейные встречи и т. д.
- **Сохраняйте надежду и любовь:** ваша любовь — самая мощная терапия.

Вместе мы сильнее



Синдром Ретта — это путь, и мы являемся вашими проводниками на этом пути.

Наша цель: продвигаться максимально комфортно, функционально и счастливо.

Благодарим вас за терпение, самоотверженность и любовь.

«Пока мы работаем вместе, я верю, что каждый ребёнок засияет своим уникальным цветом».

Нейроразвивающая терапия (NDT/Bobath) у детей с синдромом Ретта: оценка и рекомендации по повседневным активностям



Дорогие родители, когда физиотерапевт оценивает вашего ребёнка с использованием подхода NDT/Bobath, он стремится всесторонне понять как его сильные стороны, так и области, требующие поддержки.

Это выходит далеко за рамки простого вопроса: «Может ли он ходить?»

15,16,17

Цель: составить индивидуальный план пути, который позволит вашему ребёнку достичь максимально возможной независимости и качества жизни.

Метод NDT/Bobath основан на «опыте движения».

Вместо того чтобы заставлять ребёнка выполнять правильные движения, мы приводим его в правильные позы и посылаем сигналы его телу (с помощью направляющих движений — «handling»), чтобы он сам почувствовал и научился выполнять эти движения.

А. Оценка крупной моторики (моторных навыков)

Чтобы понять, как ребёнок контролирует крупные мышцы тела, анализируется, как он использует своё тело в целом.

Контроль головы и туловища:

- Может ли ваш ребёнок держать голову прямо, когда лежит на спине, сидит или находится на руках?
- Находится ли туловище в ровном положении или наклонено в сторону?
- Вынужден ли ребёнок использовать руки для поддержки, когда сидит?

Значение для семьи: контроль головы и туловища — основа для того, чтобы ребёнок мог осматриваться вокруг, общаться, принимать пищу и использовать руки. Если этого контроля нет, ребёнок будет постоянно использовать руки для поддержания равновесия, и развитие мелкой моторики будет затруднено.

Движения, связанные с поворотом и перемещением:

- Может ли ребёнок повернуться на бок, лёжа на спине?
- Может ли он повернуться, лёжа на животе?
- Перемещается ли он ползком или другим способом (например, передвигается на попе)?

Значение для семьи: эти движения — первые шаги к самостоятельности. Они критически важны для того, чтобы ребёнок мог добраться до нужного места, взять игрушку и исследовать окружающий мир.

Сидение и равновесие:

- Может ли ребёнок сидеть без поддержки?
- Есть ли у него тенденция к падению вбок, когда он сидит?
- Сохраняет ли он равновесие, когда тянется вперёд или поворачивается в сторону?

Значение для семьи: устойчивое сидение — ключевая поза для свободных движений руками (игр), приёма пищи и социального взаимодействия.

18,19,20,21

1. Стояние и ходьба

- Когда стоит, скрещивает ли ноги?
- Согнуты ли колени?
- Ставит ли стопы ровно?
- Если ходит, сохраняет ли равновесие, или часто падает?
- Каков характер ходьбы?

Значение для семьи: навык ходьбы значительно улучшает взаимодействие с окружающим миром и вовлечённость в деятельность. Однако важно не просто «уметь ходить», а делать это безопасно и эффективно.

2. Использование рук (стереотипные движения рук)

- Как часто и в каких ситуациях проявляются характерные для синдрома Ретта движения: «мытьё» рук, сгибание, поднесение ко рту и другие повторяющиеся жесты?
- Рассеивается ли внимание ребёнка во время этих движений?

Значение для семьи: такие движения мешают целенаправленному использованию рук. Семья может искать стратегии, которые помогут сократить частоту этих движений и сделать использование рук более функциональным.

3. Оценка мелкой моторики и сенсорного восприятия

Оценка того, как ребёнок воспринимает окружающую среду и взаимодействует с ней с помощью рук.

Тактильное восприятие (осязание):

- Как реагирует на игрушки с разной текстурой (пушистые, шероховатые, твёрдые, мягкие)?
- Проявляет ли чрезмерную чувствительность к прикосновениям (избегает их) или, наоборот, слабо реагирует (как будто не замечает)?
- Часто ли сжимает руки в кулаки?

Значение для семьи: чувствительность к прикосновениям может затруднять игру, изучение предметов и выполнение повседневных действий (умывание, расчёсывание).

4. Проприоцепция (глубокое сенсорное восприятие) — ощущение положения тела в пространстве

- Слишком ли крепко сжимает предметы или, наоборот, не может их удерживать?
- Проявляет ли поведение типа «раскачивания», «ударов по себе»?
- Выглядит ли неуклюжим?

Значение для семьи: это чувство помогает нам осознавать, что делают наши мышцы. Если оно нарушено, ребёнок может нуждаться в дополнительных стимулах (раскачивание, удары), чтобы осознать положение своего тела.

22,23,24,25

Визуальная и слуховая обработка информации

- Устанавливает ли зрительный контакт?
- Как реагирует на свет, движущиеся объекты?
- Какова реакция на звуки?
- Беспокоят ли его какие-то звуки?

Значение для семьи: Неправильная обработка сенсорной информации затрудняет обучение и общение. Это может быть одним из препятствий для установления связи ребёнка с вами и окружающим миром.

Эмоциональная (эмоциональная) и когнитивная (познавательная) оценка

У детей с синдромом Ретта способность понимать информацию значительно превышает то, что можно заметить на первый взгляд.

Навыки общения:

- Может ли выражать «да» или «нет» с помощью взгляда?
- Издаёт ли звуки?
- Имеют ли смысл жесты и мимика?
- Как реагирует на ваши слова и тон голоса?

Значение для семьи: Общение — это способ выразить все свои потребности и эмоции. Даже без слов взгляд, звуки и мелкие движения могут стать мощным средством общения.

Социальное взаимодействие и эмоциональное состояние

- Осознаёт ли присутствие окружающих?
- Реагирует ли на вашу улыбку, на доброжелательный тон голоса?
- Какие занятия приносят ему радость, а какие — нет?
- Наблюдаются ли признаки тревожности (страха)?

Значение для семьи: Ваш ребёнок вас понимает и любит. Знание того, что ему нравится, поможет мотивировать его как во время терапии, так и дома. Тревожность может привести к нежелательному поведению и стереотипным движениям рук.

Обучение и решение задач

- Способен ли выполнять простые указания (например, «подай мяч»)?
- Пытается ли понять, как работает игрушка?
- Может ли выбрать между двумя игрушками?

Значение для семьи: Эта оценка показывает интеллектуальный потенциал вашего ребёнка. Она поможет вам подбирать во время терапии и в повседневной жизни задания, соответствующие уровню его понимания — простые и чёткие инструкции.

26,27,28,29

Примеры действий, улучшающих повседневную жизнь семьи

1. Правильная техника переноски (handling)

- **При подъёме из объятий:** не поднимайте ребёнка резко. Сначала поверните его на бок, спустите ноги с поверхности, затем поддерживая за спину и ягодицы,

аккуратно поднимите. Это поможет снизить напряжение в мышцах шеи и корпуса.

- **При переноске:** держите ребёнка так, чтобы его лицо было наружу, спина опиралась на вашу грудь. Одной рукой поддерживайте грудь ребёнка, другой — ягодицы. Так ребёнок сможет осматриваться вокруг и соединять ладошки.

2. Позиционирование при сидении

- **Во время еды:** посадите ребёнка за стол как можно более прямо.
- **Положение ног:** стопы должны полностью опираться на пол или подставку, бёдра и колени согнуты под углом 90 градусов.
- **Это способствует:** концентрации на еде, лучшему использованию рук и облегчению процесса глотания.
- **Во время игры с игрушкой:** посадите ребёнка между своими ногами, спиной к себе.
- **Это позволяет:** вам контролировать положение его корпуса и одновременно даёт свободу движения рукам.

3. Игра и взаимодействие

- **Направление движений рук:** если у ребёнка начинаются стереотипные движения рук, аккуратно и мягко возьмите его руку и направьте внимание на интересный предмет (например, звенящий браслет, пушистый мячик).
- **Вместо фразы «Не делай так»** предложите альтернативное, более осмысленное занятие.
- **Сенсорные игры:** играйте с материалами разной текстуры — рис, чечевица, вода, пластилин, щётки. Такие игры снижают сенсорную чувствительность и побуждают ребёнка исследовать свои руки.
- **Создавайте возможности для общения:** предупреждайте ребёнка о своих действиях («Сейчас я тебя подниму»).
- **Предлагайте выбор:** задавайте вопросы с двумя вариантами («Яблоко или банан?») и ждите ответа. Взгляд или направление взгляда ребёнка можно считать ответом.

4. Одевание и раздевание

- Превратите этот процесс в подобие терапевтического сеанса.
- **Одевание:** укладывайте ребёнка на бок для удобства одевания.
- **При одевании рук и ног:** мягко направляйте движения ребёнка, давая ему почувствовать каждое действие.
- **Команда «Вытяни руку»:** обеспечьте ребёнку правильное положение тела, чтобы он смог выполнить это движение.

30,31,32,33

5. Время купания

Купание — это момент, когда сенсорные ощущения наиболее интенсивны.

- Промывая ребёнка с помощью губки и мочалки с применением умеренного давления, вы помогаете расслабить мышцы и повысить осознание собственного тела.
- Позвольте ребёнку поиграть с водой, попробовать выжимать воду — это тоже полезно.

Не забывайте!!!

- Каждый ребёнок уникален.
- Ваш физиотерапевт адаптирует эти общие рекомендации к индивидуальным потребностям вашего ребёнка.
- Совместная работа семьи и терапевта даёт более сильный эффект.
- Самое важное — проявляйте терпение, отмечайте даже небольшие успехи и воспринимайте каждый день, проведённый вместе, как возможность учиться и дарить любовь.

Благодарим вас!

34,35,36