



Фонд
Хабенского

Жизнь вашего ребенка после онкологических заболеваний ЦНС

Немного
о реабилитации



Немного о реабилитации

Детям, которые столкнулись с онкологией центральной нервной системы, требуется как **реабилитация** – восстановление утраченных функций, так и **абилитация** – развитие функций, которые не были исходно развиты.

Многие дети, которые рано заболели, как правило, просто не успели научиться ходить или разговаривать. Наиболее часто на практике врачи работают с ситуациями, когда не было исходного навыка и приходилось ставить его первично. Проблема в том, что при нарушении звеньев в работе головного мозга навык уже не может развиваться таким же образом, каким бы он мог развиваться самостоятельно. Во время болезни малыши зачастую пропускают ключевые периоды – те моменты, когда в норме должна появиться та или иная функция. Если этот период был пропущен, то потом его будет сложнее сформировать. Не стоит ждать, что, если в два года ребенок развит на один год, то в три года он будет развит на два. **Без специальной помощи этого не произойдет.**

При серьезных нарушениях со стороны головного мозга для поддержки развития нужны совместные усилия родителей, врачей, инструкторов, психологов и других специалистов. Именно на это направлена реабилитация. Некоторым детям, возможно, на протяжении всего жизненного пути потребуется специальное сопровождение. В каждый момент времени жизнь будет ставить перед ними все новые и новые запросы. Пытаясь справиться с ними, дети будут испытывать определенные сложности. Поэтому программа реабилитации должна быть непрерывной: как в реабилитационном центре, так и в домашних условиях, при помощи близких и родителей.

Процесс реабилитации – это совместная работа команды, в которую включены ребенок, его семья, врачи, инструктора, психологи и другие специалисты. Над восстановлением и поддержанием функций работают сразу несколько специалистов: невролог, логопед, психолог, врач ЛФК, массажист, остеопат, нейропсихолог, эрготерапевт.



Важно! Для полноценного восстановления ребенка:

- Регулярно проходите консультацию нейроонколога, чтобы оценить текущее состояние ребенка, исключить возможность рецидива или возникновения другой опухоли и получить необходимые назначения на следующий период, в том числе и на реабилитацию.
- Получайте консультации и выполняйте рекомендации узких специалистов: невролога, эндокринолога, эпилептолога, психиатра, диетолога, стоматолога.
- Выполняйте необходимую функциональную диагностику.

Невролог

Роль в реабилитации Невролог проводит диагностику и оценку нарушений в организме – после перенесенного лечения.

Это касается не только выраженных нарушений, таких как парез (снижение мышечной силы), но и более тонких – нарушений мышечного тонуса, координации движения, равновесия. Зачастую врач-невролог является координатором реабилитационной команды, ставит задачи для разных специалистов. Он же подбирает и лекарства для коррекции последствий повреждения мозга (усиление внимания, уменьшение излишнего напряжения (спастичности) мышц). В иных случаях реабилитационный курс может назначить врач реабилитолог.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Двигательные. Над нарушениями этих процессов невролог работает совместно с инструктором ЛФК и массажистом. В некоторых случаях невролог может проводить введение ботулинического токсина – уколов, расслабляющих мышцы при их выраженной спастичности.

Когнитивные. Включают в себя нарушения внимания, памяти, мышления, восприятия, энергетическая составляющая деятельности – количество сил, утомляемость. Над этим невролог работает совместно с нейропсихологом.

Управление своей деятельностью. Планирование, самоконтроль, мониторинг, анализ в процессе, оценка результатов.

Методики работы **Образование родителей.**

Для того, чтобы родители понимали те трудности, с которыми сталкивается ребенок, и те способы, которыми ему можно помочь, врач рассказывает об особенностях нормального и отклоняющегося развития нервной системы, передает родителям знания, накопленные медициной.

Родители обсуждают с неврологом все имеющиеся вопросы. Родительская компетентность служит основой для реабилитации, ведь в конечном счете именно родители, а не врачи, находятся с ребенком 24 часа в сутки и занимаются его развитием.

Рекомендации

по занятиям и играм.

Невролог дает рекомендации по тому, как лучше выстроить день ребенка, какие игры и дополнительные занятия ему стоит подобрать. Задача состоит в том, чтобы найти такие активности, которые ребенок не может выполнять самостоятельно, но способен освоить при помощи взрослого.

Подбираются те варианты игр и занятий, которые доступны пациенту, но не слишком просты для него, которые помогают ему развиваться.

Бос-терапия – технология для тренировки различных мозговых функций при помощи компьютерных систем.

- **Активность мышц.** На теле ребенка устанавливаются датчики, регистрирующие активность мышц. На компьютере запускается игра, во время которой проводится работа с мышцами: напряжение и расслабление.

- **Опорная реакция.** Ребенок встает на платформу, которая определяет центр тяжести. Меняя центр тяжести, пациент управляет игрой.
- **Электроэнцефалограмма.** Во время сеанса датчики устанавливаются на голову, ведется работа с расслаблением и концентрацией, усилением внимания, активизацией определенных зон мозга. В процессе игры/работы с ребенком используются задания на расслабление и концентрацию и именно эти реакции фиксируются при помощи электроэнцефалограммы.

Продолжительность

Раз в полгода на протяжении двух-трех недель ребенку рекомендовано проходить реабилитацию. За это время он получает толчок к развитию, а родители – задание, чем заниматься дальше. Занятия должны проводиться минимум раз в полгода, чтобы не происходил регресс и откат.

*Практически все дети во время раннего периода реабилитации быстро устают. Причину усталости необходимо выяснять со специалистами и строго следовать их назначениям в отношении объема индивидуальной физической нагрузки.



Занятия должны проводиться минимум раз в полгода, чтобы не происходил регресс и откат.

Нейропсихолог

* **Агнозия** – нарушение различных видов восприятия (зрительного, слухового, тактильного), при котором теряется возможность узнавать и определять информацию, при сохранении чувствительности и сознания.

Роль в реабилитации

Нейропсихолог проводит диагностику пораженных зон головного мозга: определяет тип нарушения, его форму и степень, формирует реабилитационную программу и работает над восстановлением нарушенной функции. Нейропсихологическая диагностика наиболее чувствительна к незначительным изменениям функционального состояния головного мозга и позволяет выявить декомпенсацию церебральных зон на ранних стадиях (нарушение работы зон головного мозга).

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Задача нейропсихолога – формирование функционального органа или системы, позволяющих правильно осуществляться психическим процессам. Так, он работает с:

1. **Нарушениями зрительного восприятия** (предметная, цветовая, буквенная, оптико-пространственная и др. формы **агнозии***). При такой форме нарушения

ребенок может не узнавать привычные предметы – яблоко, ручка, карандаш, стол, они распадаются в его зрительном образе.

2. Поражениями лобных долей.

Лобные доли отвечают за мотивацию и программирование деятельности. В таких случаях ребенок может совершать действие, но не умеет составлять программу его выполнения. Нейропсихологические рекомендации должны учитывать и другие локализации опухоли.

3. Нарушенными, неразвитыми или искаженными функциями головного мозга.

Детям младшего возраста, у которых не сформированы определенные функции (например, речь), нейропсихолог помогает создавать дополнительные, иные пути для формирования функции.

Методики работы

Метод замещающего онтогенеза.

Существуют определенные этапы, которые ребенок должен пройти в процессе развития, во многом это происходит посредством движения, освоения собственного тела.

При искажении развития ребенок может не пройти некоторые из них. Методика предполагает, что ребенок будет восстанавливать пробелы развития, в первую очередь двигательные функции. Вместе с врачом он учится следить глазами за игрушкой, чувствовать свои руки и ноги.

Методы сенсорной интеграции.

Помогают почувствовать свое тело, понять, как им управлять, взаимодействовать с внешним миром. Ребенку предлагаются упражнения с мячами, песком, балансировочными досками. Через чувствование тела развивается внимание, способность контролировать себя.

Методы классической нейропсихологии. Работа с опорой на сохранное звено. Например, если пострадало пространственное восприятие и ребенок испытывает проблемы с геометрией, его учат по алгоритму: смотреть и изучать контур фигуры, ее элементы, их соотношение.

Любая психическая функция (зрительное восприятие, ходьба, письмо и др.) осуществляется при участии целого ряда зон головного мозга и не может быть локализована в каком-то одном участке. Нейропсихологическая диагностика выявляет, в каком звене произошла «поломка», устанавливает механизм нарушения – «первичный» дефект, связанный с работой определенной мозговой структуры. Поскольку выявленное нарушение может входить в разные функциональные системы, могут

возникать «вторичные» дефекты, не связанные непосредственно с работой пострадавшей зоны головного мозга.

Для диагностики нарушений нейропсихолог использует классические методики, разработанные **Александром Лурией****. Так, применяется батарея нейропсихологических проб – набор методик, позволяющих оценить степень и основной механизм нарушения функции: зрительного, слухового и тактильного восприятия, уровень внимания, состояние слухоречевой и зрительной памяти, мышление и речь. Для оценки состояния детей с задержками развития используются методики, учитывающие возрастные, физические и эмоциональные особенности ребенка и предусматривающие возможную помощь третьего лица. Это позволяет определить зону ближайшего развития – навыки и умения, которые изначально доступны ребенку только под руководством взрослых, но после определенного периода тренировок могут выполняться им самостоятельно.

Продолжительность курса

Как правило, дети, которых отправляют на нейрореабилитацию, должны проходить интенсивный курс. При наличии нарушений средней и легкой степени тяжести занятия с нейропсихологом должны проходить 2–3 раза в неделю, каждый сеанс – от 30 до 60 минут (в зависимости от возраста и состояния). При тяжелых нарушениях с ребенком следует заниматься как можно чаще.

Инструктор ЛФК

Роль в реабилитации

Задачу по восстановлению тех или иных нарушенных функций ставит врач ЛФК. После этого инструктор ЛФК подбирает для пациента комплекс упражнений и движений для восстановления утраченных функций, формирования новых условно-рефлекторных связей, борьбы с вестибулярными нарушениями.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Двигательные функции. После лечения возникает нарушение координации движений и равновесия (атаксия), параличи или парезы, общая мышечная слабость. Также восстанавливает полностью утраченные двигательные функции (ходьба, бег, использование бытовых предметов и пр.).

Пространственная ориентация. Нарушается ощущение собственного тела. Из-за этого могут меняться осанка, функции дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, и других систем организма.

Методики работы

Методика лечебной гимнастики подбирается в соответствии с характером и локализацией опухоли, степенью расстройства двигательных функций, а также общемозговыми явлениями.

Методики на разные типы дыхания.

При нарушении дыхательной функции инструктор ЛФК использует методики для брюшного и грудного дыхания. Дети учатся правильно дышать, делать это в разных положениях: стоя, лежа, в динамике.

Методики для работы с детьми с ДЦП.

Это методики, используемые при парезах и параличах центрального происхождения, используются и при реабилитации после опухолей головного мозга.

Бобат-терапия (методика Берты и Карла Бобат). Методика, позволяющая восстановить тонус мышц, возобновить моторную функцию двигательного аппарата и развить мелкую моторику рук. Восстанавливает нервные клетки через физические и мыслительные упражнения, стимулируя мышцы,



расширяя амплитуду суставов, замещает патологические рефлексорные движения естественными для моторики человека.

Методики детского фитнеса.

Это игровые двигательные задания, подвижные и малоподвижные игры, комплексы общеукрепляющих и специальных упражнений, активное использование разнообразного инвентаря.

Продолжительность

Занятия ЛФК нужно начинать как можно раньше, если это не противоречит рекомендациям онколога. Методика, частота и продолжи-

тельность занятий подбирается индивидуально и зависит от состояния ребенка.

Желательно заниматься ЛФК минимум 2–3 раза в неделю, при этом ежедневно хотя бы на протяжении 10–15 минут ребенок должен проводить работу дома. Классическая схема – 10 занятий, однако в идеале курс должен продолжаться всю жизнь. Для домашних упражнений не надо специфического оборудования, может быть вполне достаточно мяча, гимнастической палки. Одно занятие с инструктором ЛФК может длиться полчаса или час, в зависимости от возраста ребенка.

Специалист по массажу

Роль в реабилитации

Задачу по восстановлению тех или иных нарушенных функций ставит врач ЛФК. После этого массажист воздействует на ребенка напрямую – посредством тактильного контакта. Также он оказывает воздействие на психологическом уровне: помогает уменьшить стресс, адаптироваться к изменившимся условиям жизни, мотивирует пациента продолжать работу над восстановлением.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

После лечения опухолей головного мозга из-за длительного нахождения на лечении у ребенка может возникнуть гиподинамия (снижение двигательной активности), спастика (излишнее напряжение) или, наоборот, плегия (паралич, частичное или полное отсутствие двигательной активности). **Задача специалиста по массажу – улучшить подвижность в теле, снять напряжение. Воздействуя на ткани и прорабатывая мышцы, специалист помогает расслаблять их, улучшать кровообращение, питание, вер-**

нуть им двигательные возможности и чувствительность.

Методики работы

Локальный массаж (работа с отдельными частями тела).

В период реабилитации не рекомендуется делать общий массаж. В основном выполняется локальный массаж, работа с отдельными частями тела. Для этого массажист использует мягкие техники из йога-массажа (тайского массажа), методику миофасциального релиза (техника, направленная на глубокое расслабление мышц и их оболочки путем мягкого растяжения, скручивания) и постизометрической релаксации (техника, основанная на работе нервной системы, когда специалист просит пациента напрячь определенные мышцы, а после мягко растягивает их, за счет чего получается устранить напряжение): растягивания, скручивания, активно-пассивные движения с включением пациента в работу.

ПНФ-методика. Методика постепенного восстановления контроля над движениями с помощью тренировки обратной связи: мышца – мозг – мышца.

Она используется при неврологических отклонениях, нарушении координации и делится на три этапа. Сначала массажист двигает конечностями вместо пациента, создавая шаблон движения и обучая нервную систему новому мышечному стереотипу (этап демонстрации). Затем пациент подключается к работе и сопровождает действия (этап обучения). На третьем этапе (тренировочном) он самостоятельно выполняет движение, а массажист его только сопровождает, помогает или дает дополнительную нагрузку, это укрепляет мышцы и улучшает нервную проводимость (взаимосвязь между мышцами и мозгом).

Суставная гимнастика. Например, при нарушении походки прорабатывается целиком мышечная цепь от кончиков пальцев до тазобедренного сустава и поясницы, чтобы ребенок освободился от напряжений в глубоких мышцах и связках и начал двигаться правильно.

Продолжительность курса

Продолжительность курса определяется врачом и зависит от отклика тканей (реакции пациента на оказываемую нагрузку и скорости восстановления/прогресса) и того, как оценивается состояние пациента. Продолжительность одного занятия – около получаса.



Работа должна вестись не только во время сеанса массажа, но и в домашних условиях. При отсутствии регулярных занятий может наблюдаться регресс. Задача массажиста – составить домашнюю программу упражнений, мотивировать не только ребенка, но и его родителей на ее выполнение.

Психолог

Роль в реабилитации

Во время долгосрочного лечения опухолей головного мозга семья переживает сильный стресс: состояние неопределенности, пребывание в медицинских учреждениях, длительный процесс лечения. У членов семьи появляются тревожность, страхи и переживания. У ребенка могут возникать состояние агрессии или подавленности. Психолог во время занятий позволяет ребенку выражать эти состояния, учиться контактировать с ними, помогает адаптироваться к жизни и наладить контакт с окружением.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Восстановление эмоционального фона ребенка. Психолог помогает в борьбе с тревогами, страхами, агрессией. Укрепляет «эго» ребенка – сознательное представление о себе: кто я, что я могу, какие мои сильные и слабые стороны. Помогает ребенку пережить моменты, связанные с нарушением тех или иных функций после операции, чтобы у ребенка не возникло искаженное представление о себе, своем состоянии.

Работа с родителями. Во время сеанса в безопасной и принимающей обстановке родители могут выразить то, что их волнует. Также психолог помогает проработать тему повышенного контроля над ребенком и, как следствие, снизить проявления гиперопекающего поведения со стороны родителей, чтобы они могли давать ребенку чуть больше свободы и не акцентировали его внимание на отличиях от других детей.

Методики работы

Рисуночные методики. Психолог использует подход, в котором игра и другие виды символической деятельности являются основными средствами выражения. Например, есть задание, в котором психолог и ребенок рисуют по очереди – это работает на построение контакта с ребенком. Диагностические рисунки показывают актуальное состояние или отношение к разного рода сферам жизни. Спонтанные рисунки в совокупности с комментариями психолога служат проработке переживаний.

Песочная терапия. Работа в песочнице – ограниченном пространстве, представляющем



Дети младшего возраста больше играют и меньше говорят о проблемах напрямую.

собой проекцию психики ребенка. В нем пациент разыгрывает различные ситуации, показывающие, что происходит внутри него, помогающие ему выразить то, что его волнует, и пережить это. Песок стимулирует сенсорные ощущения, движения руками, которые можно производить в песке, расслабляют, отключают сознательную часть и помогают бессознательным конфликтам и желаниям выразиться в пространстве.

Методика обычной беседы. Дети младшего возраста больше играют и меньше говорят о проблемах напрямую, не могут четко их формулировать, при работе с ними специалист использует образы персонажей, сюжет, проигрыва-

ние ситуаций. Подростки многие вещи могут обсуждать, поэтому к психологу они часто приходят с собственным запросом и прямо обсуждают те трудности, которые у них возникают.

Продолжительность курса

С психологом рекомендуется проводить от 10 занятий. На протяжении хотя бы нескольких месяцев регулярно, раз в неделю, продолжительность сеанса – около 1 часа. Лучше, если работа с психологом будет проводиться на протяжении года. С родителями ребенка должны проводиться регулярные сессии на протяжении всего реабилитационного процесса.

Эрготерапевт

Роль в реабилитации

Задача эрготерапевта – помочь ребенку в восстановлении бытовых навыков: одевание, личная гигиена, мытье рук, купание, прием пищи. Специалист работает над формированием необходимых шаблонов действия, а также консультирует родителей по вопросам занятий с ребенком, ведения быта и безопасного обустройства домашнего пространства.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Эрготерапевт работает со всеми функциями организма, исходя из того, как они влияют на формирование бытовых навыков.

К этому относятся двигательные и когнитивные функции, эмоциональное состояние пациента, взаимоотношения в семье.

Например, если ребенок испытывает проблемы с приемом пищи, специалист работает над тем, чтобы он учился самостоятельно есть: правильно держал ложку, контролировал движение

руки, двигал ей определенным образом, концентрировался на процессе и удерживал свое внимание. Эрготерапевт помогает подобрать для ребенка стул оптимальной высоты, стол, тарелку, которая бы не скользила по поверхности, удобную ложку, а также еду, которую ребенок мог бы есть. Во время приема пищи врач направляет пациента, ставит правильную позицию руки.

Методики работы

Методики, которые использует эрготерапевт, называются общим словом эрготерапия. В нее входят как занятия с ребенком, обучение его бытовым навыкам, так и работа с родителями. Встречи могут проводиться в условиях клиники или дома. Родителей эрготерапевт консультирует по вопросам безопасности дома, он рассказывает, как оборудовать жилье: правильно расставить мебель, какое напольное покрытие использовать. Все это необходимо, чтобы обеспечить свободу безопасного передвижения ребенка, оградить его от получения травм.



Родителей эрготерапевт консультирует по вопросам безопасности дома, он рассказывает, как оборудовать жилье: правильно расставить мебель, какое напольное покрытие использовать.

Продолжительность курса

Посещать эрготерапевта следует до тех пор, пока не восстановятся бытовые навыки.

Продолжительность зависит от задач, состояния ребенка и возможностей семьи. В некоторых случаях дети проходят интенсивный курс реабилитации и посещают врача ежедневно по будням на протяжении двух недель. Однако в других случаях эрготерапевт может раз в месяц приезжать домой к пациенту и проводить консультацию. Одно занятие длится от 15 минут до одного часа.



Остеопат

Роль в реабилитации

Остеопат работает не только с позвоночником или суставами, но и с внутренними органами, а также рубцовыми изменениями тканей вследствие травм и оперативных вмешательств. В отличие от мануальной терапии или массажа врач-остеопат оказывает глобальное воздействие на весь организм, корректируя имеющиеся в теле дисфункции. Остеопат в своей работе не использует жестких техник. Все воздействия выполняются руками, аккуратно и деликатно.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Остеопат работает с рядом вторичных изменений, часто возникающих после поражения структур нервной системы: повышение мышечного тонуса, ограничение подвижности суставов. Кроме того, после проведенных операций могут быть осложнения в виде спаечных процессов в легких, возникающих вследствие перенесенной застойной пневмонии. В некоторых случаях возникают

нарушения моторики кишечника, связанные с последствиями оперативного вмешательства или антибиотикотерапии.

Методики работы

Все техники остеопатической коррекции условно можно разделить на три большие группы: структуральные, висцеральные и краниосакральные.

Структуральные техники используются при работе с суставами и мышцами. Остеопат определяет, какой сустав заблокирован и восстанавливает его подвижность во всех плоскостях.

Висцеральные техники используются при работе с внутренними органами грудной клетки, брюшной области, малого таза.

Краниосакральные техники используются при работе с твердой мозговой оболочкой, помогают улучшить циркуляцию спинномозговой жидкости.

В процессе сеанса остеопат может комбинировать структуральные, висцеральные и краниосакральные техники.

Продолжительность курса

Остеопатическое воздействие предполагает встречи не чаще одного раза в неделю, продолжительность одного сеанса – порядка 30–40 минут. Курс включает в себя 3–4 сеанса. Этого количества встреч достаточно для того, чтобы запустить процессы восстановления организма. Поддерживающие сеансы обычно

назначаются один раз в месяц. Начинать работу с остеопатом можно примерно через 3–4 недели после оперативного вмешательства, при условии, что врачом не была назначена дальнейшая лучевая или химиотерапия. При злокачественных опухолях нервной системы остеопатическое воздействие может быть противопоказано и допустимо только по показаниям врача.



Есть некоторые особенности проведения остеопатической коррекции: сутки после проведенного лечения нежелательно выполнять лечебную гимнастику и массаж, так как интенсивные нагрузки или воздействия могут ослабить терапевтический эффект остеопатического сеанса. Спустя сутки после остеопатического лечения можно продолжать активные реабилитационные мероприятия.

Логопед

Роль в реабилитации

Логопед работает над восстановлением речи, как средством коммуникации, позволяет улучшить физическое состояние и помогает в социализации. Он проводит диагностику, оценку общего и речевого развития ребенка.

Какие функции и процессы в организме восстанавливает

Задача логопеда – развитие всех компонентов речи: фонематическое восприятие (способность выделять, воспроизводить и различать звуки), грамматический строй (правильное проговаривание окончаний, использование предлогов, построение словосочетаний и предложений), темпо-ритмическая сторона речи (плавность). Специалист работает над расширением словарного запаса, интонационной выразительностью, пониманием речи, артикуляционной моторикой, проблемами во владении навыками письменной речи, нарушениями в письме и чтении, а также восстановлением функций дыхания и глотания.

Методики работы

- 1. Пассивная артикуляционная гимнастика.** Упражнения выполняются ребенком с помощью рук логопеда или родителей.
- 2. Дыхательные упражнения.** Подбираются логопедом с учетом состояния ребенка.
- 3. Миогимнастика** – упражнения из ортодонтии, которые ранее использовались при нарушении прикуса, строения челюсти.
- 4. Тейпирование.** Тейпы – специальные ленты, активно используемые в спорте. При их фиксации мышцы лица способны выполнять движения, необходимые для улучшения артикуляции и общего состояния ребенка.

После тяжелого лечения опухолей головного мозга не подходят обычные приемы – логопедический массаж и активная артикуляционная гимнастика. Активная гимнастика предполагает, что ребенок самостоятельно под руководством логопеда или ро-



Для маленьких детей дошкольного возраста (от 2 до 5 лет), перенесших операцию на головном мозге, характерны нарушения слоговой структуры слова и грамматического строя в предложении. Поэтому логопед начинает работу с ребенком с вызывания звуков, повторения слогов («ба-ба, «па-па»), простейших слов («мама», «папа», «кот», «мяч»). Затем он переходит к обучению малыша более сложным словам, построению простых предложений («Мама, дай», «Мама, иди»).

дителей выполняет упражнения. Как правило, после перенесенной операции и лечения артикуляционный аппарат пациентов не готов к этому.

Также противопоказаны физиопроцедуры, к которым в том числе относится логопедический массаж. При его выполнении в организме активизируются процессы, которые могут непредсказуемым образом повлиять на состояние ребенка.

Продолжительность курса

Коррекция может продлиться несколько лет, а при серьезных нарушениях – всю жизнь. Начинать реабилитацию нужно сразу после перевода из реанимации и получения разрешения врача. Курс реабилитации должен проводиться на протяжении 2–3 месяцев, 2–3 раза в неделю или ежедневно, в зависимости от тяжести нарушений. В идеале

таких занятий должно быть не менее 60.

Если ребенок в возрасте до 2 лет перенес операцию на головном мозге, то ему необходимы постоянные занятия с логопедом, ежедневное выполнение упражнений. Желательно интенсивно заниматься с малышом до 5 лет. Как правило, после 5 лет участки головного мозга, которые могли взять на себя утраченные функции, «цементируются» и уже не могут сформировать связи, необходимые для успешной речевой деятельности. В этом возрасте промедление или прерывание в работе над речью нежелательно для ребенка.

Для детей более старшего возраста в реабилитационном процессе возможны перерывы на срок до трех месяцев. В этот период ребенок должен самостоятельно применить в жизни все, что он усвоил за курс реабилитации.

Домашние занятия



Рекомендации невролога

График. Ребенок должен соблюдать график работы и отдыха. Для большинства детей активный период – первая половина дня, большую часть занятий лучше проводить в это время. Не нужно дожидаться, когда ребенок выбьется из сил. Перерыв нужен тогда, когда только начинают проявляться признаки утомления, деятельность лучше разбить на отрезки, например: час работы, 5–10 минут – перерыв.

Ритуалы. Утренним ритуалом может быть каша на завтрак. Полезен дневной сон, соблюдение утренних и вечерних ритуалов. Перед сном необходимо выключать свет, закрывать шторы. Это подсказывает

нервной системе, что пора переключаться в режим сна.

Поддержание энергии. Перед экраном дети должны проводить не больше 30 минут в день. Также необходимо гулять с ребенком два раза в день, примерно в одно и то же время. Этот ритуал помогает поддерживать энергию.

Питание. В питании недопустимы вольности. Если ребенок плохо ест, то он будет истощенным, если питается фастфудом, то будет страдать от избыточного веса. Для нормализации процесса питания необходимо периодически консультироваться с диетологом.



Рекомендации инструктора ЛФК

Ходьба (вперед, назад, с поддержкой). При нарушениях, связанных с ходьбой, шаткостью походки. Во время прогулок полезна ходьба по бордюрам, узким дорожкам. Это развивает глазомер, учит ребенка ставить одну ногу перед другой, удерживать равновесие.

Лазание по шведской стенке. Упражнение помогает развивать координацию, укрепляет спину, мышцы рук и ног. Чтобы избежать падения и травмирования, родители должны подстраховывать ребенка.

Ползание (бокком, по-пластунски, по определенному маршруту), бросание, ловля и катание мяча, выполнение общеразвивающих упражнений.

Нельзя во время домашних занятий использовать силовые упражнения с весами, прыжки. Все должно выполняться плавно и медленно, в спокойном темпе, без рывков и соотносено с дыханием.

Ребенку не навредят занятия непрофессиональным спортом: плавание под руководством тренера, детские фитнес-программы, танцы.



Рекомендации специалиста по массажу

Тактильный контакт. Массажные движения: поглаживания рук или ног, от центра к периферии, помогут ребенку почувствовать поддержку, понять, что его любят. Телесная работа снижает психологическое давление, повышает настроение и улучшает работу организма.

Пассивная гимнастика. Родители мягко двигают конечностями ребенка, снимая напряжение, это полезно при спастике мышц (избыточном

сокращении). Возможна активно-пассивная гимнастика, при которой ребенок оказывает сопротивление. При растяжении и расслаблении снимается напряжение с мышц-антагонистов.

Длительное потягивание-растягивание (система Белояр). Упражнение снимает избыточное напряжение с мышц, нервной системы и улучшает обмен веществ, ускоряя восстановление пациента.



Рекомендации психолога

Игра. Родители должны говорить с ребенком о его болезни, операции, объяснить, что с ним происходит. Если ребенок – дошкольник или младший школьник, на примере игрушек можно проигрывать различные ситуации, чтобы он мог прорабатывать свои переживания. Если родители не готовы говорить о болезни, у детей возникает много страхов, связанных с самооценкой.

Бытовые дела. Дома родители должны включать ребенка в семейные дела на доступном для него уровне, например, вовлекать его в процесс приготовления пищи. Ребенок должен попробовать сделать что-то самостоятельно, так у него будут развиваться мотивация и интерес, он почувствует свою компетентность. Родителям следует смещать фокус с болезни, показывать ребенку, что можно жить дальше. Нужно дать понять, что ограничения (например, прыжки на батутах) могут быть заменены на другие, не менее интересные занятия.

Выражение эмоций. При общении с ребенком нужно

выражать любовь, уважение, поддержку, говорить: «Мы тебя любим», «Мы рядом и всегда будем помогать тебе». Не стоит нагружать его тревогой и рассказывать о своих волнениях.

Ребенок должен иметь возможность выражать слабость, злость, если что-то не получается. Не стоит избегать агрессии с его стороны. Нужно выяснить причины этого, сказать: «Ты злишься, потому что...», предложить варианты, как и с помощью каких слов можно выражать агрессию.

Для социализации ребенка нужно помещать его в значимые ситуации. Родитель должен стать модератором, организовать общение и процесс игры между своим ребенком и другими детьми. Важно прислушиваться к ребенку. Если он выражает протест, то нужно постараться создать ему другие ситуации, в которых он был ранее. При этом необходимо объяснить, что его ждет, куда он направляется, кто там будет, что будет происходить и как он сможет себя вести. Так ситуации станут для него максимально предсказуемыми.



Рекомендации логопеда

Речевой выдох. Дуть на салфетку или на воду через палочку для коктейлей, сдувать пылинки или шар со звуками «Ш» или «С», шипеть, озвучивать игрушки или животных. Также могут использоваться игрушки, способствующие развитию дыхания: свистки, вертушки, губные гармошки, мыльные пузыри.

Мимическая мускулатура мышц. Посылать воздушные поцелуи, озвучивать цокот лошади, надувать щеки. Можно гримасничать, копируя выражения смайликов.

Мелкая моторика рук. Участки мозга, связанные с мелкой моторикой, находятся рядом с теми участками, которые отвечают за речь. Стимулирование одного из них активизирует работу другого. Дома родители могут рисовать с детьми, лепить из глины, пластилина или теста, делать массаж пальцев или пальчиковую гимнастику, упражняться

в нанизывании бусин, застегивании пуговиц, конструировании из бумаги, катании пальцами мелких камешков или шариков, завязывании узелков на веревках.

При пространственных нарушениях можно предложить ребенку нарисовать карту, как пройти к определенному месту. Отрабатывать навыки понимания текста можно на примере небольших рассказов, материалов в журналах или газетах, комиксах, просить ребенка объяснить значение той или иной фразы. Важно опираться на интересы и увлечения ребенка. Занятия должны проходить в доброжелательной атмосфере. Нужно проявлять заинтересованность в результатах: демонстрировать восторг и восхищение даже при маленьких победах – выполнении упражнения. Положительное эмоциональное закрепление играет большую роль в результатах процесса реабилитации.

Положительное эмоциональное закрепление играет большую роль в результатах процесса реабилитации.



Рекомендации эрготерапевта

Необходимо мотивировать ребенка к работе и поощрять его самостоятельность в быту. Заниматься нужно как можно чаще, однако важно соблюдать баланс, чтобы не вызвать у ребенка отвращения к этому виду деятельности.

Если ребенок испытывает проблемы с одеванием, нужно помочь ему понять, как устроена кофта или брюки, как именно их надевать. Одежда должна быть максимально простой, без рюш

и других сложных отделок, чтобы ребенок мог самостоятельно ее надевать. Если у ребенка не работает рука, а ему необходимо надевать обувь, вместо шнурков можно купить специальные резинки, это облегчит процесс.

На тренировках нужно постепенно приучать ребенка к самостоятельности: уменьшать количество подсказок, меньше оказывать физическую помощь в бытовых вопросах.



Рекомендации нейропсихолога

Игра. Дома занятия с детьми младшего возраста должны быть связаны с игрой: в слова, машинки, городки. Тип деятельности зависит от нарушений в организме. Должно быть непосредственное взаимодействие с малышом, не стоит ставить аудиозапись сказки, читать ее нужно самостоятельно, обсуждая прочитанное с ребенком.

Для подростков полезны обучающие игры, задания на внимание, логические за-

дачи, решение примеров в уме на скорость.

Для развития образной памяти можно предложить ребенку найти схожие по определенным признакам фигуры (например, выбрать только синие треугольники или показать только маленькие круги). При решении интеллектуальных задач ребенку предлагают задания, в которых требуется сосредоточенность и сравнение предлагаемых объектов, типа: «Исключить лишнее», «Пройти лабиринт».







**Над брошюрой
работали:**

Ольга Назарова
Ирина Демехина
Екатерина Федотова
Дарья Толкач
Ольга Добрушина
Алла Кухтина
Елена Кашина
Яна Баринская
Михаил Руденко
Дарья Кононова
Вадим Иванов

Подробнее о лечении,
реабилитации и воз-
можных последствиях —
на сайте oncobrain.ru



**Фонд
Хабенского**

совместно с:



продюсер-редактор:



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Тираж брошюры – 900 экземпляров.
Благотворительный Фонд Константина Хабенского

Если ребенку нужна помощь 8 800 250-93-05
(бесплатный для всех регионов России)

По вопросам лечения: info@bfkh.ru
По вопросам реабилитации: rehab@bfkh.ru

107023, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 7, эт. 2