

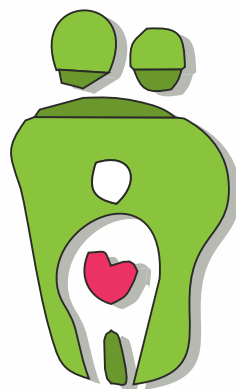


Министерство социального развития Саратовской области  
государственное бюджетное учреждение Саратовской области  
«Областной реабилитационный центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями»

**Информационно-методический  
ресурсный центр** **ИМРЦ**

Рекомендации для родителей

**Лечебная физическая культура в  
реабилитации детей, перенесших  
острую пневмонию.**



Саратов, 2016 год.

Методические рекомендации подготовлены врачом ЛФК ГБУ СО «ОРЦ» Климович Т.А.

Оформлены методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» Е.Ю.Кутузовой, М.А. Бузиловой.

Предложенные методические рекомендации содержат сведения о комплексах лечебной гимнастики, применяемых в реабилитации детей разных возрастных групп после перенесённой острой пневмонии, подчёркивается их роль и значимость в процессе полного выздоровления ребёнка. Для более правильного и точного использования комплексов лечебной гимнастики приводятся иллюстрации.

Рекомендации адресованы родителям, а также инструкторам ЛФК.

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 5 от 18.05.2016 года).

Пневмония – это остро возникшее экссудативное (с образованием слизистой и/или гнойной мокроты) воспаление легочной ткани с преимущественным поражением ее респираторных отделов, чаще всего инфекционной природы. Воспалительный процесс в легких уменьшает их дыхательную поверхность, что способствует развитию дыхательной недостаточности. При пневмонии дыхание становится поверхностным, снижается подвижность движений грудной клетки при дыхании, снижается сила кашлевых движений. Это способствует развитию застойных явлений в легких, закупорке бронхов секретом и возникновению ателектазов (гипостатических очагов пневмонии). Применение лечебной гимнастики способствует ускорению разрешения воспалительных очагов, улучшению кровообращения, уменьшению дыхательной недостаточности, более быстрому рассасыванию воспалительных инфильтратов, предупреждению осложнений в виде слипчивых процессов, спаек, ателектазов и др.

Лечебная гимнастика при острых пневмониях показана в стадии ее разрешения, непосредственно после снижения температуры при удовлетворительном общем состоянии больного. В ряде случаев, при отсутствии

противопоказаний, лечебную гимнастику, особенно дыхательные упражнения и массаж, можно начать применять при установлении стойкой субфебрильной температуры в комплексе с медикаментозной и другой терапией. Но на данном этапе лечения и при переводе ребёнка на палатный режим лечебная физкультура осуществляется строго под руководством врача и инструктора по лечебной физкультуре. Индивидуально подбирается комплекс по лечебной гимнастике, его кратность и продолжительность. Лечебную физическую культуру после перенесенной острой пневмонии необходимо применять длительно и систематически не только в условиях больницы, санатория, но и в домашних условиях самостоятельно по заданным комплексам упражнений.

Контроль за эффективностью применяемой лечебной физкультуры проводится по динамике клинической картины, изменениям функциональных показателей внешнего дыхания в покое, по результатам наблюдений во время занятий. Такие наблюдения позволяют своевременно вносить коррективы в содержание занятий врачом ЛФК.

Ниже приведены примерные комплексы таких упражнений для детей разных возрастных групп.

Длительность занятий для детей школьного возраста достигает 35-40 минут, для дошкольников 25-30 минут.

### **Примерный комплекс физических упражнений для детей 1,5—2 лет**

1. Ходьба по комнате по словесной команде или в поисках игрушек. Продолжительность 30 секунд.
2. Проползание под скамейкой, после чего ребенок выпрямляется и берет игрушку с табурета, расположенного перед скамейкой.
3. Ходьба по ступенькам при поддержке за руку (5 ступенек подъем и 5 ступенек спуск).
4. И. п. ребенка — стоя. Присесть, держась за спинку стула. Можно подавать команды «спрятались» — приседание, «вот мы и нашли» — выпрямление.
5. «Ласточка». И. п. ребенка — лежа на полу на животе. Руки разведены в стороны. Попросить ребенка поднять голову и руки над ковриком. Спина в этом случае прогибается в поясничной области, Повторить 3-4 раза.
6. Ползание на четвереньках.

7. Катание большого мяча. Ребенку предлагается прокатить мячик в манеже, залезть на него с помощью матери, Повторить 3-4 раза.

8.«Мост». И. п. ребенка — стоя. С помощью матери ребенок делает наклон туловища назад. Одной рукой мать удерживает стопы ног, другую подкладывает под спину в поясничной области.

9. Бег за игрушкой. Повторить 3—4 раза.

10. Активное дыхательное упражнение И. п. ребенка — сидя на стульчике со спущенными ногами. Поднять руки вверх— вдох, опустить руки — выдох, подуть на горячее, пушинку и др.

### **Примерный комплекс физических упражнений для детей 2—4 лет**

1. Ходьба вокруг веревки, разложенной на полу, обруча или ходьба по доске, положенной на полу. Продолжительность — 30 секунд -1 минута.

2. И. п. ребенка — стоя. Броски большого мяча из рук ребенка в руки матери. Повторить 3-4 раза.

3. И. п. ребенка — стоя. Поднять мяч (обруч) вверх и опустить вниз. Повторить 3-4 раза.

- 4.«Пчелки крылышками машут». И. п. ребенка — стоя. Руки поднимают вверх и разводят в стороны. При поднимании рук вверх — вдох, опустить руки вниз — выдох. Руки в локтях не сгибать. Повторить 6 раз в среднем темпе.
- 5.Ходьба на четвереньках, «как собачка». Повторить 3-4 раза.
- 6.Бросание мяча в обруч, который находится в руках взрослого.
- 7.Ходьба по ступенькам вверх и вниз при поддержке за руку. Повторить 6—7 раз.
- 8.Дыхательные упражнения. «Деревья качаются». И. п. ребенка — стоя. «Ветерок качает ветки» — поднять руки вверх. «Ветерок стих», «ветки опустились» — опустить руки с произнесением «о-х». Повторить 3 раза.
- 9.«Мотылек сел на цветочек». Инструктор или мать произносит: «Мотылек устал, сложил крылышки и сел на цветочек», приседает на колени, обхватывает голени руками и слегка опускает голову, затем прячет руки за спину. Ребенок следом повторяет эти движения 2 раза.
- 10.Бег по комнате в течение 10-12 секунд.
- 11.Данный комплекс заканчивается ходьбой, как в упражнении №1.

## **Примерный комплекс физических упражнений для детей 5—7 лет**

1. Ходьба в среднем темпе с высоким подниманием бедер в течение 30 секунд.

2. И. п. ребенка — ноги вместе, руки вдоль туловища, обруч опущен вниз вертикально к полу. На счет 1—2 — поднять обруч вверх над головой, посмотреть на него — вдох; на счет 3—4 — вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 8 раз в среднем темпе.

3. «Проверим, как работает мотор самолета». И. п. ребенка — ноги шире плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулак. Ребенок выполняет 6 круговых движений руками и произносит «р-р-р» — выдох, на счет 7 разводит руки в стороны, пальцы разжимает — вдох. Повторить 6 раз в среднем темпе.

4. «Насос». И. п. ребенка — ноги шире плеч, руки опущены вниз. Поочередные наклоны туловища вправо и влево. Рука на стороне наклона опускается вниз, с противоположной стороны скользит вдоль туловища до подмышечной ямки. При наклонах в стороны — выдох. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленных суставах не сгибать.

5. И. п. ребенка — стоя, ноги вместе. Руки разведены в стороны. На счет 1-4 — прыжки на



месте на обеих ногах, движения руками вверх и вниз, «как птичка». Можно прыгать с низкой скамейки с приседанием, через обруч или палочку. Сделать небольшой перерыв и снова повторить на 4 счета.

6.«Самолеты летают и приземляются». И. п. ребенка — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны туловища на счет 1 — вправо; на счет 2 — влево; на счет 3 — опуститься на правое колено — «самолет приземлился», на счет 4 — принять исходное положение; на счет 5—8 — то же, опуститься на левое колено. Повторить 4 раза.

7.«Самолеты летают» — бег в течение 25 секунд в среднем темпе с разведенными руками.

8.Ходьба в течение 30 секунд по комнате в медленном темпе на носках.

## **Примерные комплексы физических упражнений при острой пневмонии для детей школьного возраста**

### **Комплекс № 1**

1.И. п. ребенка — лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях (можно подложить небольшой валик). Правая рука, согнутая в локте, лежит ладонью на животе, левая — на груди. При вдохе брюшная стенка немного

выпячивается, правая рука приподнимается; левая неподвижна. При выдохе живот втягивается, правая рука слегка надавливает на брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох следует производить через нос, выдох — через рот, губы сложены трубочкой.



2.И. п. ребенка — лежа на спине; сжать пальцы в кулак. Круговое движение кисти влево, затем вправо.



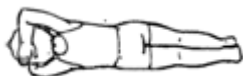
3.И. п. ребенка — лежа на спине. Поочередное сгибание рук в локтевых и плечевых суставах, ног — в коленных и тазобедренных суставах. Притягивание согнутых в коленях ног и подтягивание их к груди поочередно — вдох, затем вместе; выпрямление их — выдох.



4.И. п. ребенка — лежа на спине. Нажимая обеими руками на нижнюю часть боковой поверхности грудной клетки, инструктор усиливает у ребенка выдох. После многократной тренировки ребенок научится делать это сознательно.



5.И. п. ребенка — лежа на здоровом боку. Поднимание выпрямленной противоположной руки вверх за голову и опускание ее, так называемое локализованное одностороннее дыхание. Приподнимание руки кверху — воздух вдыхается всей свободной боковой половиной грудной клетки, в то время как другая половина частично блокирована тяжестью тела.



6.И. п. ребенка — лежа на спине с опорой на согнутые в локтях руки, поднимание грудной клетки — вдох, опускание — выдох. Голову не отрывать от пола.



7.И. п. ребенка — лежа на спине. Притягивание согнутых в коленных суставах ног (по одной и вместе) к груди и выпрямление их.



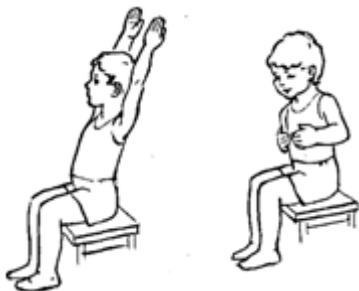
8.И. п. ребенка — лежа на спине. Поднять руки вверх — вдох, опустить их — выдох.



9.И. п. ребенка — лежа на животе, руки на бедрах. Приподнять голову, туловище и грудь, хорошо прогнуть спину — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох.



10.И. п. ребенка — сидя на стуле. Поднимание рук вверх при медленном вдохе и опускание их вниз. Руки на животе, надавливать на него до полного выдоха .



11.И. п. ребенка — сидя на стуле. Дыхательные упражнения с гимнастической палкой. Руки согнуты в локтях, держат палку, заложенную за спину. Поднять палку — вдох, вернуть в исходное положение — выдох.



12.И. п. ребенка — сидя. Упражнения с мячом. Подбросить мяч вверх — вдох, поймать и опустить руки с мячом на колени — выдох



13.И. п. ребенка — сидя. Медленный поворот туловища в стороны (до отказа), с отведением рук в стороны — вдох, поворот туловища прямо и опускание рук — выдох.



14.И. п. ребенка — сидя. Медленные круговые движения в плечевых суставах, согнутых в локтях и поднятых до уровня плеч рук.



15.И. п. ребенка — сидя, руки скрещены на груди, голова опущена. Ребенок отводит назад согнутые в локтевых суставах руки (лопатки свести вместе) — вдох, возвращение в исходное положение — выдох.



## Комплекс № 2

1.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднимание рук вверх — вдох, возвращение в исходное положение — выдох. Для усложнения упражнения можно попеременно отводить ноги назад. Повторить 4—6 раз в среднем темпе.



2.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки опущены. Ходьба на месте с высоким подниманием согнутых в коленях ног в течение 1—1,5 минут. Дыхание произвольное.

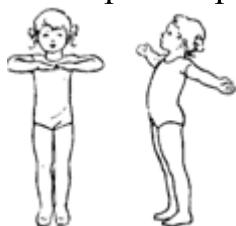


3.И. п. ребенка — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Вращение рук в плечевых суставах в одну и другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп средний.



4.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Повороты головы вверх, в стороны. Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп средний, дыхание произвольное.

5.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Руки развести широко в стороны, ладони повернуть вверх, сделать хороший прогиб в грудной части позвоночника — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6 раз в среднем темпе.



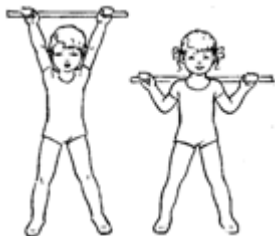
6.И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Наклонить туловище до предела влево с одновременным поднятием правой руки над головой ладонью, обращенной к голове (пятки не отрывать от плоскости пола). Сделать вдох. На выдохе возвратиться в исходное положение. То же упражнение повторить в другую сторону.



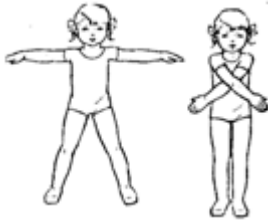


7.И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем поочередно в каждую сторону по 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

8.И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка в руках, опущенных вниз. Поднять руки вверх, правую ногу назад — вдох, возвратиться в и. п. — выдох. 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание через нос.



9.И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в сторону, скрестить руки на груди. Туловище и голову несколько наклонить вперед — быстрый выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 3—5 раз в медленном темпе.



10. И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч. В руках мяч. Поднять руки с мячом вверх, прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз. Дыхание произвольное. Темп средний.

11. И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки перевести вперед. Размахом левой ноги достать пальцы правой руки, затем наоборот. Повторить 6 раз в каждую сторону, дыхание произвольное. Темп средний.

12. И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Нагнуться вперед, спину прогнуть, руки вытянуты в стороны, ладонями вниз — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.



13. И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть с вытянутыми вперед руками

(можно держаться за спинку стула). Медленно повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.



14.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Правой ногой сделать выпад вперед, ногу слегка согнуть в коленном суставе, плечи сдвинуть вперед, ладонями слегка нажимать на грудную клетку — производить медленный, полный выдох; возвратиться в исходное положение — вдох. То же упражнение сделать с выпадом на левую ногу.



15.И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, левая рука на груди, правая на животе. Надавливают рукой на живот, плечи опускают вниз — удлиненный выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Медленно. Повторить 3—4 раза.

Отдельно хочется дать комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Он применяется не только при пневмонии, но и при других заболеваниях органов дыхания, связанных с затруднением отхождения мокроты. Эта гимнастика повышает функциональные возможности дыхательной системы. Выполнять ее рекомендуется 1 раз в день. Вы можете делать весь комплекс или выбрать несколько упражнений.

Сделайте вдох, как можно сильнее втянув живот. На выдохе представьте, что в животе надувается шарик. Повторите 2 — 3 раза.

Теперь попробуйте кашлянуть, быстро сократив мышцы брюшного пресса. Такое упражнение улучшает отхождение слизи из бронхов и помогает откашляться.

Вдохните через нос. А затем сделайте 3 коротких выдоха через рот, сложив губы трубочкой (как бы задувая свечу). Повторите 2 — 3 раза.

Медленно вдохните через нос. Немного приоткройте рот и не спеша выдохните со звуком «Ф». Повторите 2-3 раза.

Медленно вдохните через нос, поднимая руки вверх. Задержите дыхание. Сделайте неполный выдох через рот. Наклонитесь вперед и выдохните воздух через рот, произнося звук «ха». Повторите 2-3 раза.

Для этого упражнения понадобится соломинка для коктейлей и стакан, на четверть заполненный водой. Сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох через соломинку, опущенную в воду. Повторите упражнение 2-3 раза. Полезно также надувать воздушные шарики.

### **Заключение**

Лечебную гимнастику, как было сказано ранее, проводят длительно и систематически -не менее 1 месяца. Необходимо отметить, что оптимальные результаты от назначения лечебной физкультуры при пневмонии достигаются при ее сочетании с массажем грудной клетки. Все это активизирует газообмен в легочной ткани, предупреждает развитие осложнений, способствует скорейшему выздоровлению пациентов.

## **Список использованной литературы:**

- 1.Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания Учебное издание. Н.Н Григорьева. 2011 г
- 2.Лечебная физическая культура: Справочник/  
Под ред. Проф. В.А. Епифанова. - "2-е издание перераб. и доп. - М.: Медицина, 2004.
- 3.Практическое руководство по детской лечебной физкультуре /Н.Г Соколова. – Изд.2е, стер.– Ростов Н/Д: Феникс,2010. –445,[1] с. – (Медицина для вас).
- 4.Справочник по детской лечебной физкультуре. / Под ред. М.И. Фонарева. -Л.: Медицина, 1983.



