

# Здравствуй, Защитник Галактики!

Меня зовут Капитан Джек, я буду помогать тебе выполнять упражнения по растяжке. Регулярные занятия растяжкой помогут тебе больше двигаться и ты сможешь играть и веселиться со своими друзьями.

Помни, вместе Защитники Галактики непобедимы!



# Информация для родителей и лиц, осуществляющих уход

- Данный набор содержит в себе рекомендации о том, как выполнять упражнения, которые были назначены ребенку физиотерапевтом
- Некоторые упражнения могут выполняться ребенком самостоятельно, однако присутствие взрослого необходимо всегда. Для некоторых упражнений будет необходима ваша помощь
- Каждое упражнение указано на отдельной карточке. Ваш физиотерапевт поможет вам скомпоновать карточки в индивидуальную программу упражнений по растяжке для вашего ребенка
- Программа по растяжке может выполняться дома. Однако физиотерапевт должен проверять, что программа упражнений соответствует меняющимся потребностям ребенка
- Ваш физиотерапевт может также дать упражнения, не включенные в данный набор
- По любым возникающим вопросам вы должны обращаться к лечащему врачу



## Предоставлено PTC Therapeutics в качестве медицинской услуги

Подготовлено при сотрудничестве с Линдси Паллант, клиническим физиотерапевтом Педиатрического Нейромускулярного Отделения Городской Больницы г. Лидс (Великобритания), а также при участии Ассоциации Педиатров-Физиотерапевтов при Комитете по Нейромышечным Заболеваниям; при финансовой поддержке и в сотрудничестве с PTC Therapeutics.

**Данный материал подготовлен для детей с диагнозом миодистрофия Дюшенна.**

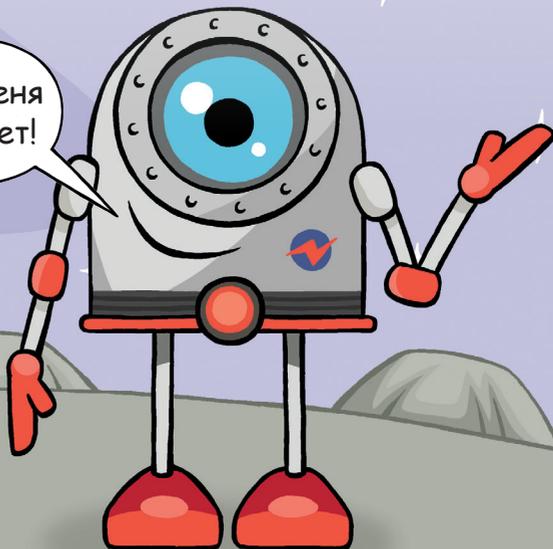
Дата подготовки: май 2018 | ATA/DMD/UK/18/0021a

# Знакомьтесь - Рэтчет!

Я попросил моего друга  
Рэтчета помочь тебе в  
выполнении упражнений.  
Он будет давать тебе  
подсказки.



Привет, меня  
зовут Рэтчет!

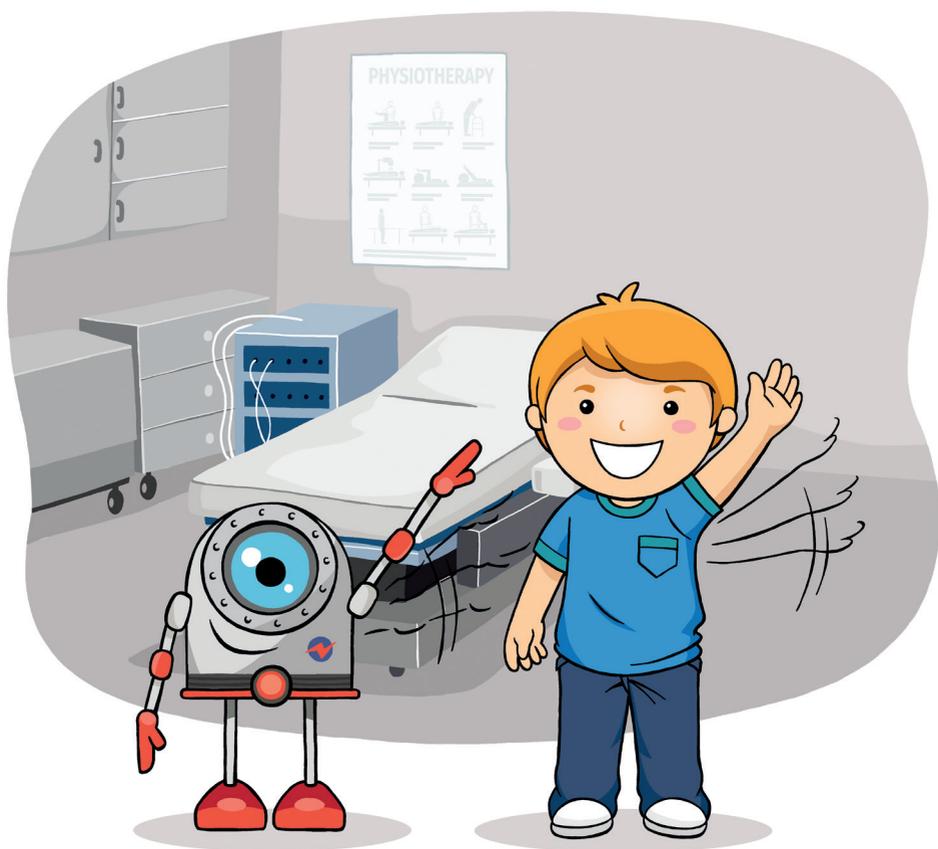


# Почему растяжка так важна?

Важно выполнять упражнения по растяжке, потому что они позволяют сохранить гибкость мышц и суставов ребенка. При сохранении гибкости ребенку легче двигаться.

## Факт

Когда мышцы ослабевают, они могут стать менее эластичными. У тебя может появиться ощущение одеревенелости в руках и ногах.



# Ежедневные упражнения

Итак, твой физиотерапевт покажет тебе какие упражнения необходимо выполнять (каждый день!). Данный набор содержит в себе информацию, которая поможет тебе в выполнении ежедневной программы упражнений.

## Карточки по растяжке

Эти карточки напомнят тебе как необходимо выполнять упражнения. Помни, для некоторых упражнений тебе понадобится помощь взрослого!

## Дневник растяжки

Отмечай выполнение упражнения галочкой в таблице.

## Стикеры

Ты каждый день выполнял упражнения всю неделю?  
Тогда ты заработал стикер!



Сколько стикеров ты можешь собрать?



# Твоя индивидуальная программа физиотерапии

- Упражнения в данном наборе являются частью программы, которую твой доктор прописал исключительно для тебя
- Программа может включать и другие упражнения, не приведенные здесь
- Всегда обращай к своему физиотерапевту при возникновении вопросов



## Предоставлено PTC Therapeutics в качестве медицинской услуги

Подготовлено при сотрудничестве с Линдси Паллант, клиническим физиотерапевтом Педиатрического Нейромускулярного Отделения Городской Больницы г. Лидс (Великобритания), а также при участии Ассоциации Педиатров-Физиотерапевтов при Комитете по Нейромышечным Заболеваниям; при финансовой поддержке и в сотрудничестве с PTC Therapeutics.

**Данный материал подготовлен для детей с диагнозом миодистрофия Дюшенна.**

Дата подготовки: май 2018 | ATA/DMD/UK/18/0021d

## Советы и подсказки

### Совет 1

Размятые мышцы лучше тянутся, поэтому тебе будет комфортнее выполнять упражнения по растяжке на разогретые мышцы. В качестве разминки ты можешь пройтись либо подвигать руками и ногами, опуская их вверх-вниз. Если тебе это трудно, попроси помощи у взрослого

### Совет 2

Во время растяжки ты будешь испытывать определенные ощущения в мышцах, но тебе не должно быть больно! Если что-то болит, скажи об этом взрослому или ослабь растяжку, чтобы боли больше не было

### Совет 3

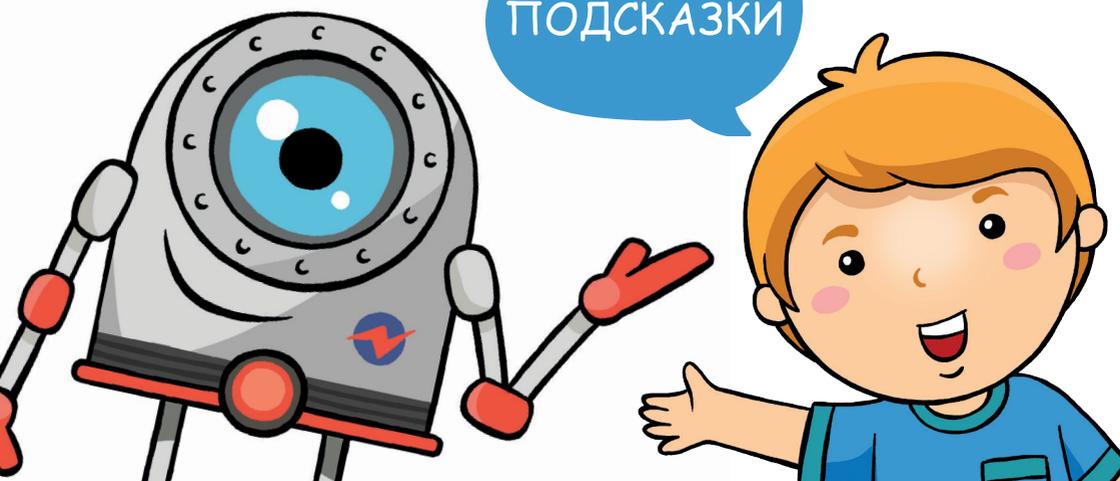
Твой доктор покажет тебе максимальную степень растяжки при каждом упражнении - будь осторожен и не переусердствуй

### Совет 4

Растяжка не должна быть скучным занятием. Ты можешь читать книгу или играть во время упражнений.

СОВЕТЫ

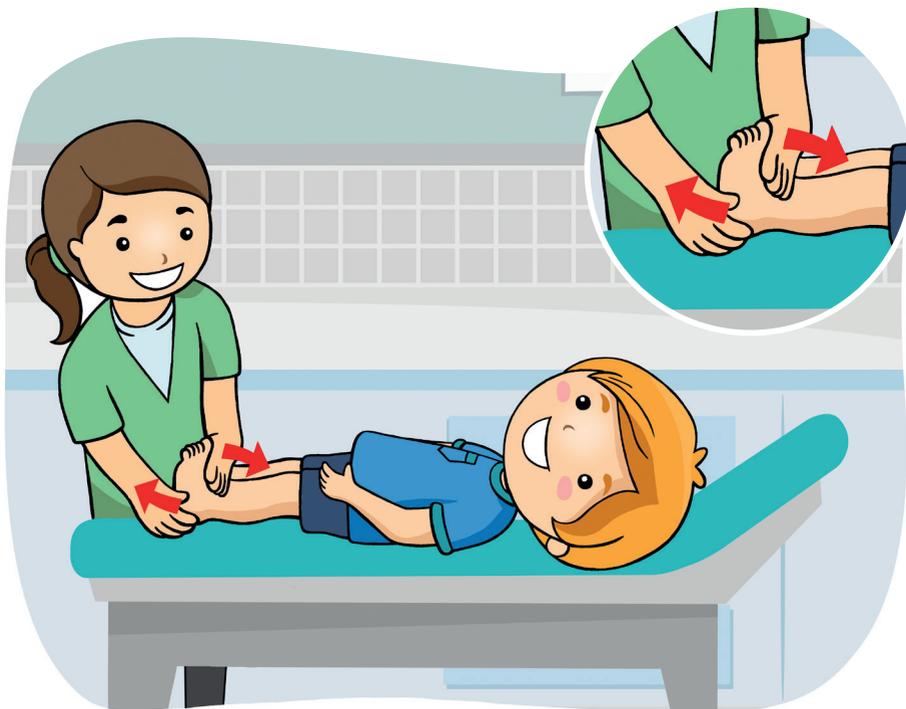
ПОДСКАЗКИ



## Растяжка стопы и голеностопа с помощью взрослого

Передай эту карточку взрослому, который будет тебе помогать выполнять упражнение

- Ребенок должен находиться в исходном положении сидя или лежа на спине с вытянутыми ногами
- Возьмите в ладонь пятку ребенка и потяните ногу за пятку на себя - как будто вы пытаетесь вытянуть ногу
- С помощью предплечья или другой руки максимально потяните стопу в сторону голени
- Держите стопу в таком положении 10-20 секунд
- Повторите упражнение 5 раз для каждой ноги



## Растяжка стопы и голеностопа с опорой на стену

- Встань напротив стены и шагни одной ногой к стене
- Обопрись руками о стену
- Задняя нога должна быть прямой, стопа повернута носками к стене, пятка прижата к полу
- Обопрись о стену, подверни таз внутрь, у тебя должно появиться ощущение растяжения задней ноги
- Медленно посчитай до 20, затем расслабь ногу
- Сделай по 5 упражнений на каждую ногу, чередуя их



## Растяжка стопы и голеностопа на наклонной платформе

- Если ты встанешь на наклонную платформу, твои стопы и голеностоп будут растягиваться
- Пока ты стоишь на платформе, рядом должен находиться взрослый

### Совет

Подсказка: будет здорово, если ты сможешь играть, стоя на платформе, на протяжении 15-20 минут - твои мышцы будут долго растягиваться, но тебе не будет скучно!

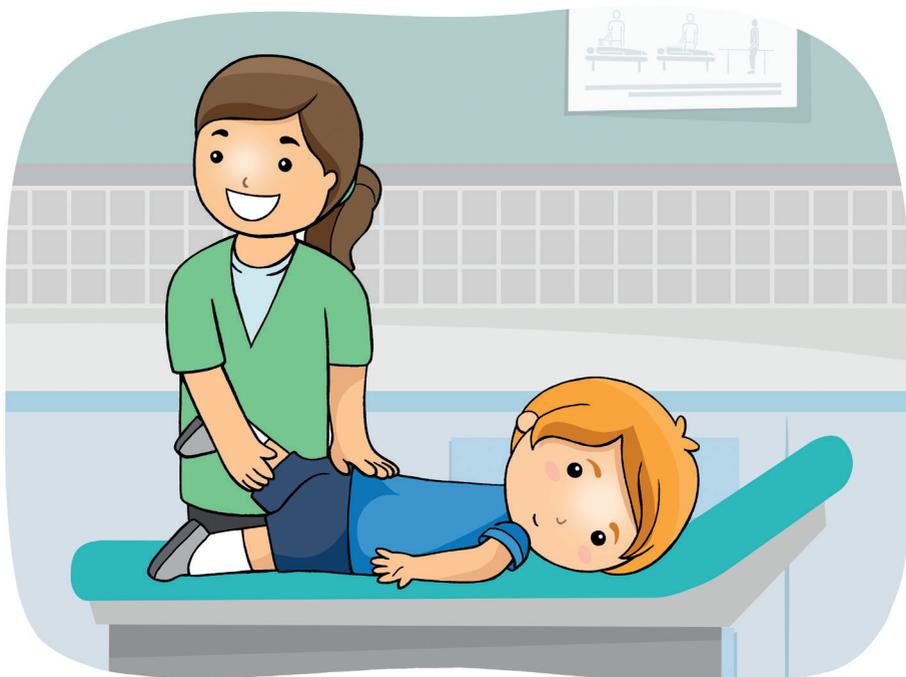


Вставай на платформу во время чистки зубов утром и вечером!

## Растяжка передней мышцы бедра с помощью взрослого

Передай эту карточку взрослому, который будет тебе помогать выполнять упражнение

- Ребенок должен лежать на животике
- Положите одну руку на ягодицы ребенка и надавите, чтобы тазовая кость была неподвижна
- Другой рукой возьмите ногу ребенка под бедро и поднимите ногу, пока не почувствуете сопротивление
- Подержите ногу в таком положении 10-20 секунд
- Повторите упражнение по 5 раз для каждой ноги



## Боковая растяжка мышцы бедра с помощью взрослого

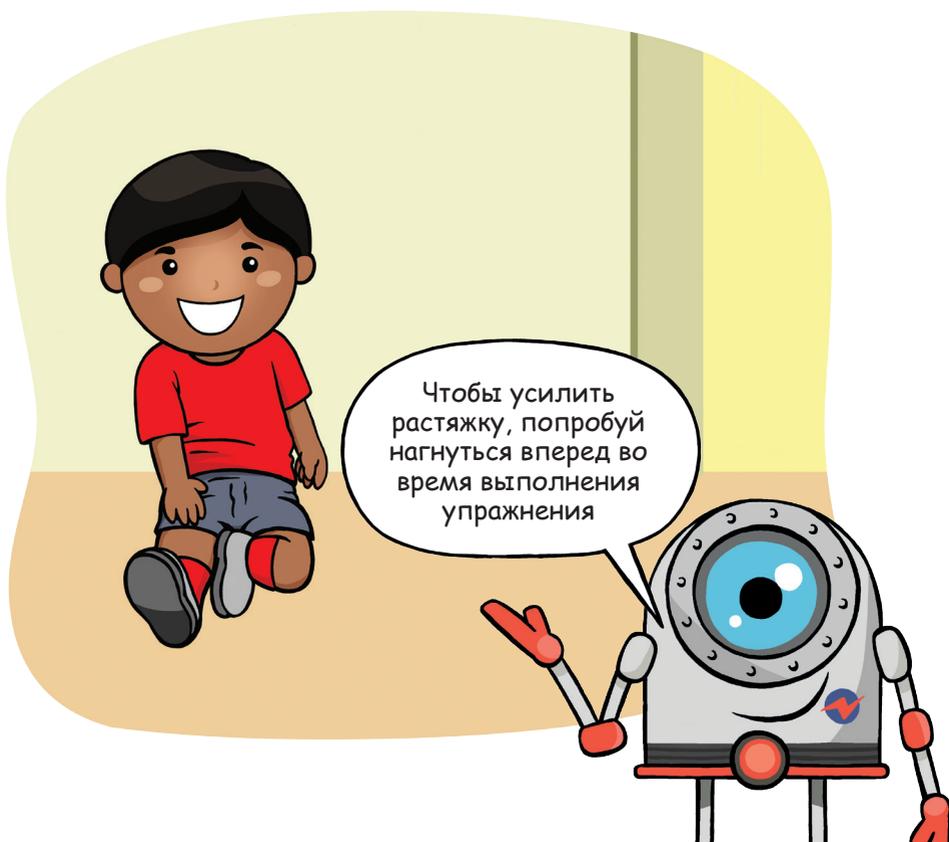
Передай эту карточку взрослому, который будет тебе помогать выполнять упражнение

- Ребенок должен лежать на животике
- Положите одну руку на ягодицы ребенка и надавите, чтобы тазовая кость была неподвижна
- Другой рукой возьмите ногу ребенка под бедро
- Приподнимите ногу ребенка и потяните на себя наискосок вверх другой ноги
- Подержите ногу в таком положении 10-20 секунд
- Повторите упражнение по 5 раз для каждой ноги



## Растяжка коленей

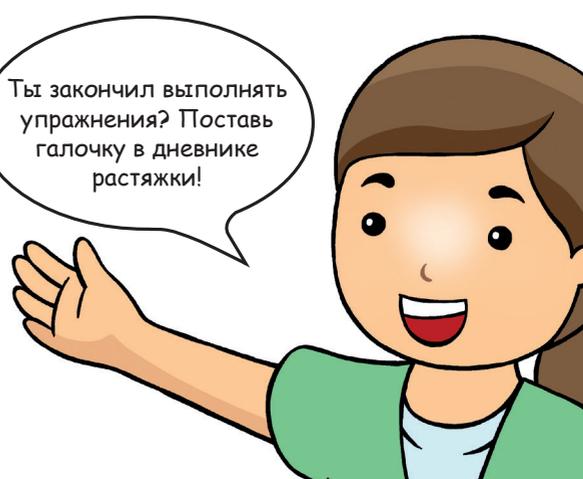
- Сядь спиной к стене и выпрями спинку, прижмись лопатками к стене
- Вытяни одну ногу вперед - максимально выпрями колено, носочки смотрят вверх
- Вторую ногу согни в колене и упрись стопой о внутреннюю поверхность бедра
- В таком положении медленно посчитай до 20
- Теперь поменяй ноги и повтори упражнение
- Повтори упражнение по 5 раз для каждой ноги



# Дневник растяжки

Заполни верхнюю строку названиями упражнений:

Название упражнения				
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

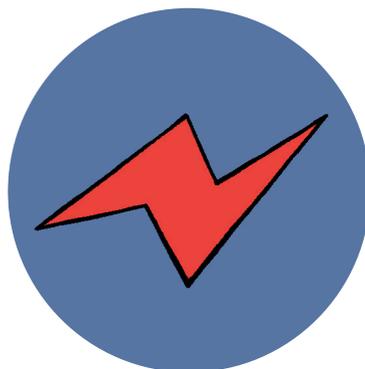


Ты закончил выполнять упражнения? Поставь галочку в дневнике растяжки!

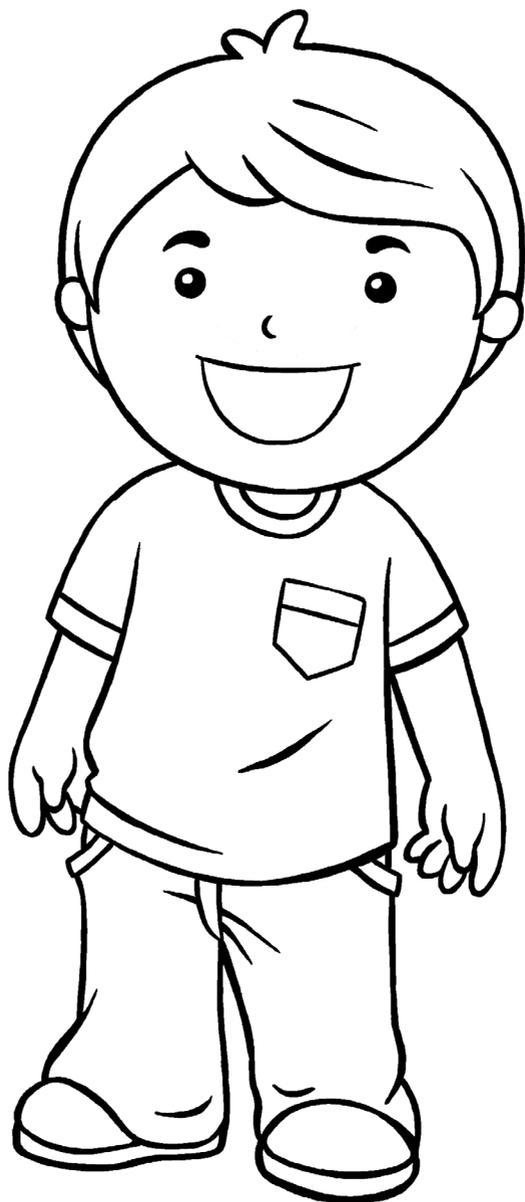
Если вам нужны дополнительные страницы, вы можете сделать копии этой страницы

# Сколько стикеров ты можешь собрать?

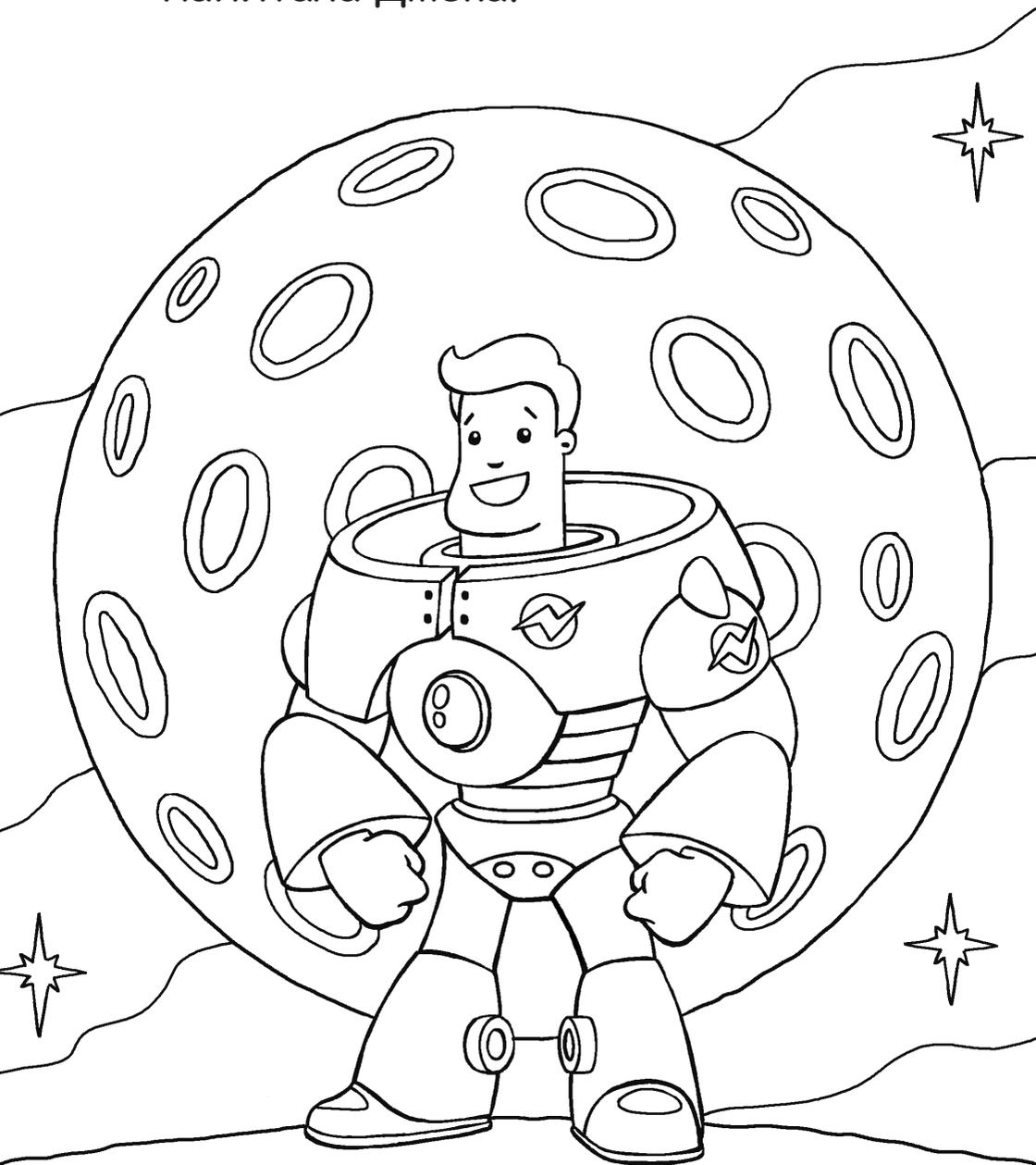
Если ты выполнял упражнения каждый день в течение недели, ты можешь выбрать стикер с этой страницы:



Ты можешь раскрасить Джона?



Ты можешь раскрасить  
Капитана Джека?



# Информация для родителей и для лиц, осуществляющих уход

Следите за вашей программой растяжки - теперь и в мобильном приложении



DUCHENNE AND ME это БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ, разработанное для того, чтобы помочь вам и вашему ребенку отслеживать ежедневные активности во время болезни Дюшенна.

С помощью приложения вы или ваш ребенок могут:

- Устанавливать напоминания для выполнения упражнений по растяжке
- Следить за назначенными приемами у врача
- Делать заметки и снимать видео ваших упражнений по растяжке

Также вы сможете:

- Получать дополнительную медицинскую информацию
- Устанавливать напоминания о приеме лекарств
- Задавать вопросы о болезни Дюшенна



Скачайте приложение в App Store или на сайте DUCHENNE AND ME – просто наведите камеру вашего мобильного устройства на QR код, чтобы скачать приложение.

Если у вас операционная система iOS11+, откройте приложение Камера и наведите объектив на QR код. Если у вас Android или операционная система iOS10 (и более ранние версии), откройте приложение по считыванию QR кода и наведите камеру на этот знак.



Целью данного приложения является отслеживание вашего состояния или состояния вашего ребенка. По любым возникающим вопросам о состоянии или лечении вы должны обращаться к лечащему врачу. Приложение DUCHENNE AND ME было разработано PTC Therapeutics в качестве платформы для пациентов с заболеванием Дюшенна и их семей.