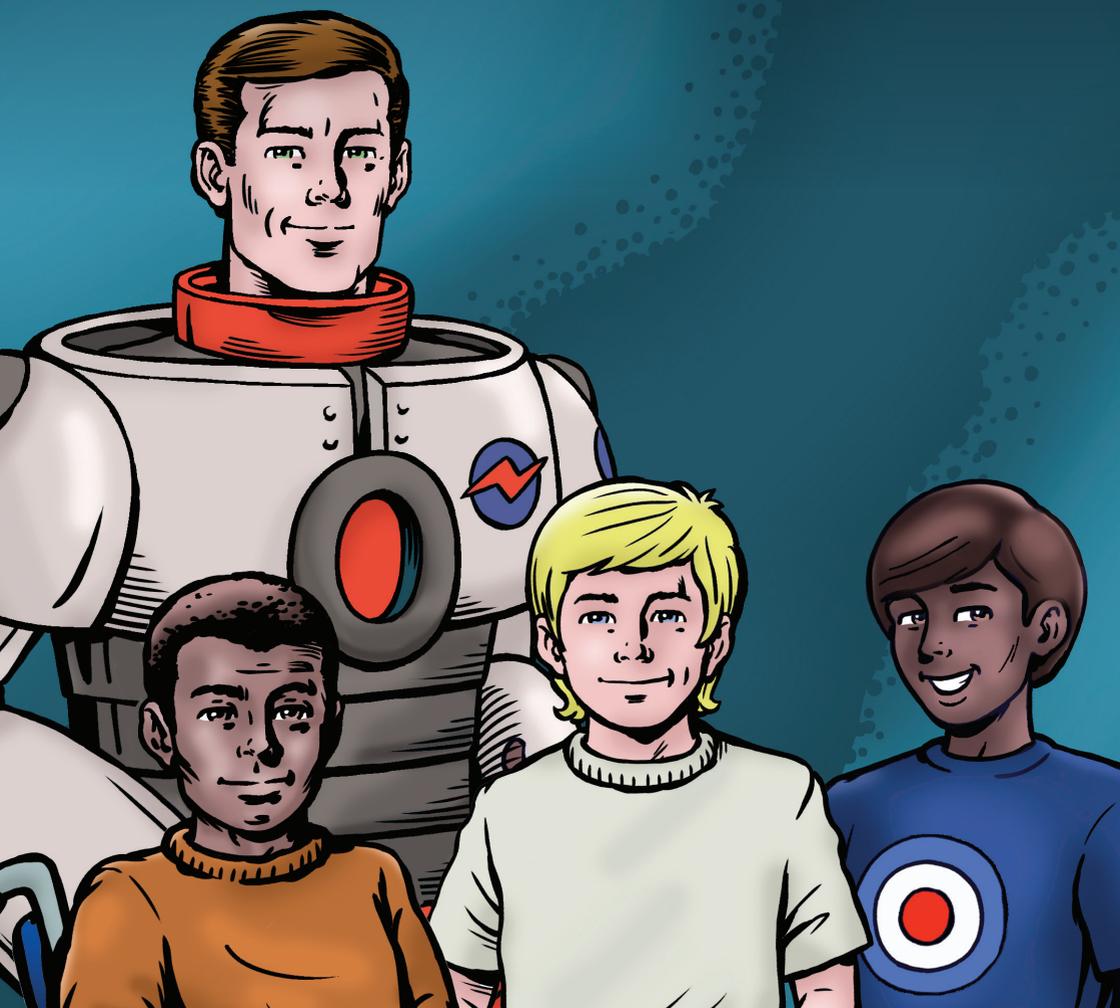


ЗДРАВСТВУЙ, ЗАЩИТНИК ГАЛАКТИКИ!

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 активная поддержка
- 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 Нейромышечного 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.

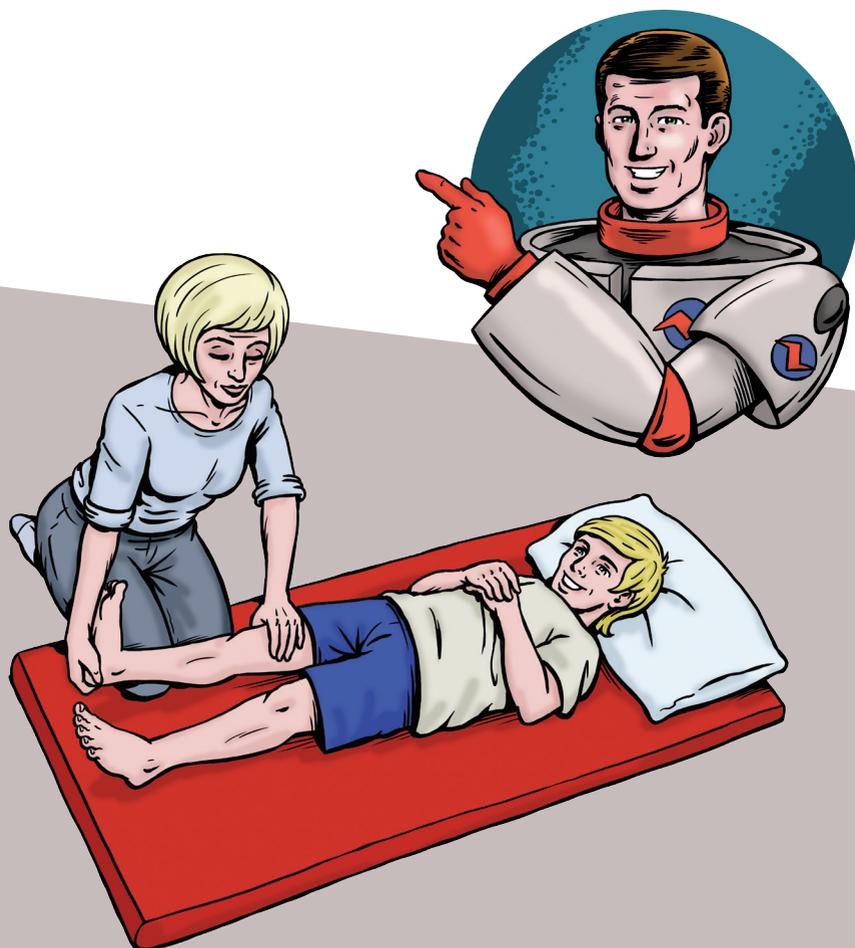
Данный материал подготовлен для детей с диагнозом миодистрофия Дюшенна.

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 также может появиться ощущение скованности в суставах.



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

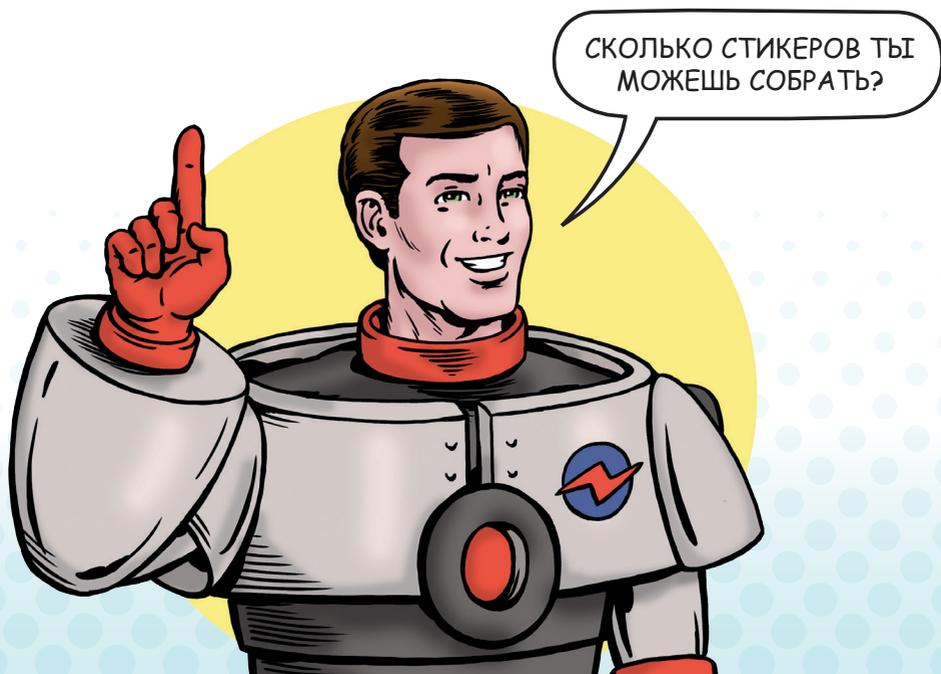
Эти карточки напомнят тебе как необходимо выполнять упражнения. Помни, для некоторых упражнений тебе понадобится помощь взрослого!

ДНЕВНИК РАСТЯЖКИ

Отмечай выполнение упражнения галочкой в таблице.

СТИКЕРЫ

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



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.

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

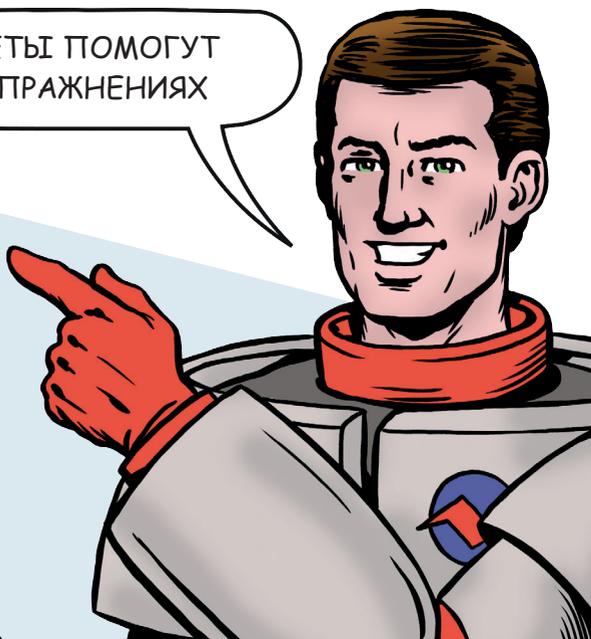
Совет 4

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

Совет 5

Послушать музыку - это отличный способ расслабиться во время растяжки. Каждый подход упражнений должен длиться около 3-х минут - за это время ты как раз можешь послушать одну песню

ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ
ТЕБЕ В УПРАЖНЕНИЯХ



РАСТЯЖКА СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПА С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

ПЕРЕДАЙ ЭТУ КАРТОЧКУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

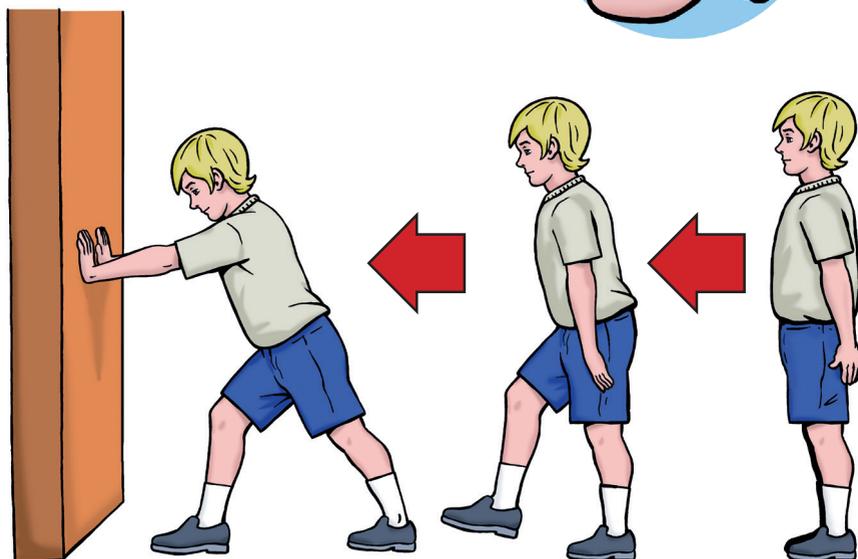
- Ребенок должен находиться в исходном положении сидя или лежа на спине с вытянутыми ногами
- Возьмите в ладонь пятку ребенка и потяните ногу за пятку на себя - как будто вы пытаетесь вытянуть ногу
- С помощью предплечья или другой руки максимально потяните стопу в сторону голени
- Держите стопу в таком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



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

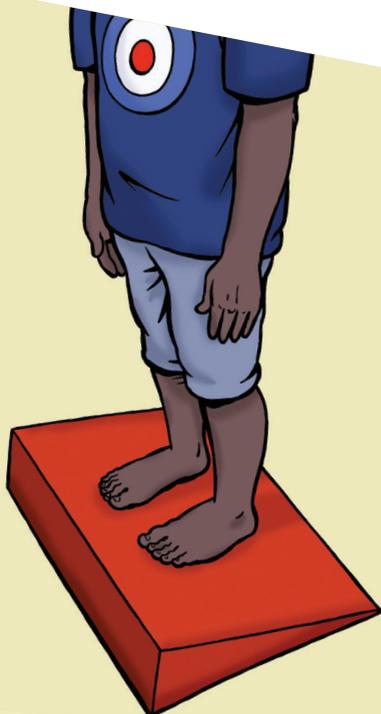


РАСТЯЖКА СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПА НА НАКЛОННОЙ ПЛАТФОРМЕ

- Если ты встанешь на наклонную платформу, твои стопы и голени будут растягиваться
- Постарайся простоять на платформе 15-20 минут, в это время ты можешь смотреть телевизор, играть или читать книгу

Совет

ВСТАВАЙ НА ПЛАТФОРМУ ВО ВРЕМЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ!



Позови кого-нибудь в комнату, чтобы поболтать, пока ты делаешь растяжку



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУПЕНЬКИ ДЛЯ РАСТЯЖКИ СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПА

ВСТАНЬ ЛИЦОМ К ЛЕСТНИЦЕ



РЯДОМ С ТОБОЙ ДОЛЖЕН
НАХОДИТЬСЯ КТО-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ

- Встань на нижнюю ступеньку и крепко держись за перила
- Переступи на край ступеньки носочками так, чтобы пятки свисали со ступеньки



- Максимально опусти пятки
- Таз должен быть подвернут внутрь, держи осанку
- Посчитай до 10, затем медленно поднимись на носочки



ПОВТОРИ ЭТО
УПРАЖНЕНИЕ 5 РАЗ

РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ МЫШЦЫ БЕДРА С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

ПЕРЕДАЙ ЭТУ КАРТОЧКУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

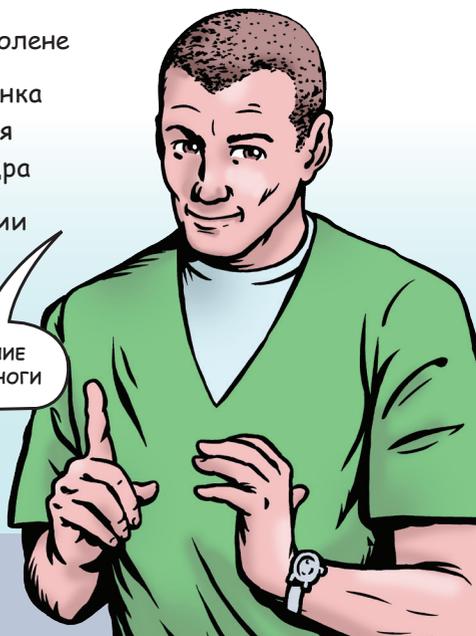
Исходное положение ребенка - лежа на животе

- Положите одну руку на ягодицы ребенка и надавите, чтобы тазовая кость была неподвижна



- Попросите ребенка согнуть ногу в колене
- Другой рукой возьмите ногу ребенка под бедро... и поднимите ногу для растяжения передней мышцы бедра
- Подержите ногу в таком положении 10-20 секунд

ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ
ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

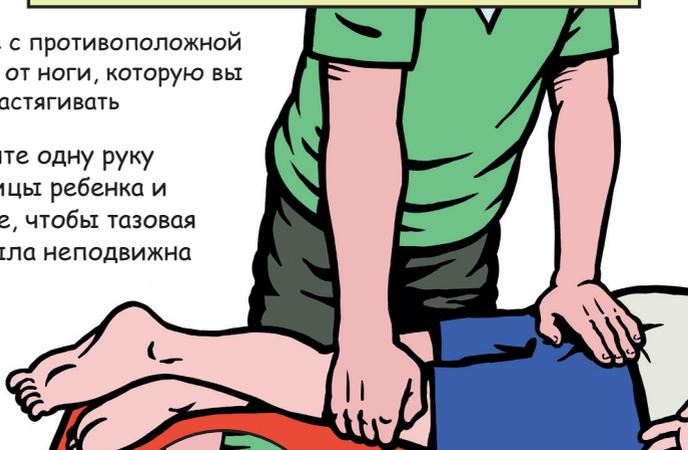


БОКОВАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦЫ БЕДРА С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

ПЕРЕДАЙ ЭТУ КАРТОЧКУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА - ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

- Встаньте с противоположной стороны от ноги, которую вы будете растягивать
- Положите одну руку на ягодицы ребенка и надавите, чтобы тазовая кость была неподвижна



ДРУГОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕ НОГИ РЕБЕНКА ПОД БЕДРО...



ПРИПОДНИМИТЕ НОГУ РЕБЕНКА И ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ НАИСКОСОК ПОВЕРХ ДРУГОЙ НОГИ

Подержите ногу в таком положении 10-20 секунд



ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

- Попросите ребенка лечь на бок, согнуть в колене нижнюю ногу и выпрямить верхнюю
- Своей рукой и коленом прижмите бедро ребенка, чтобы оно было неподвижно
- Плавно потяните верхнюю ногу назад настолько, насколько возможно
- Надавливайте на колено ребенка



Предоставлено PTC Therapeutics в качестве медицинской услуги

Подготовлено при сотрудничестве с Линдси Паллант, клиническим физиотерапевтом Педиатрического Нейромышечного 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.

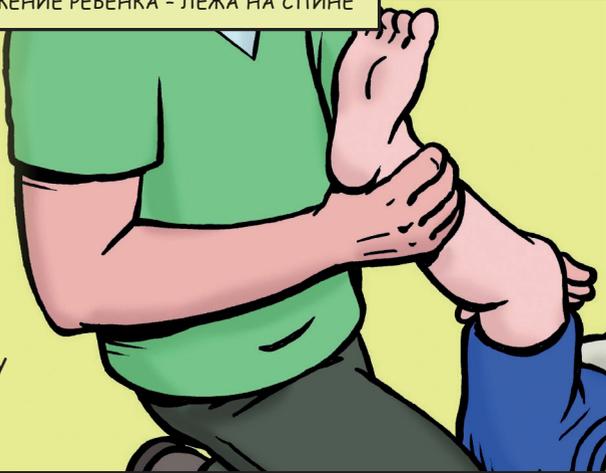
Данный материал подготовлен для детей с диагнозом миодистрофия Дюшенна.

РАСТЯЖКА КОЛЕНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

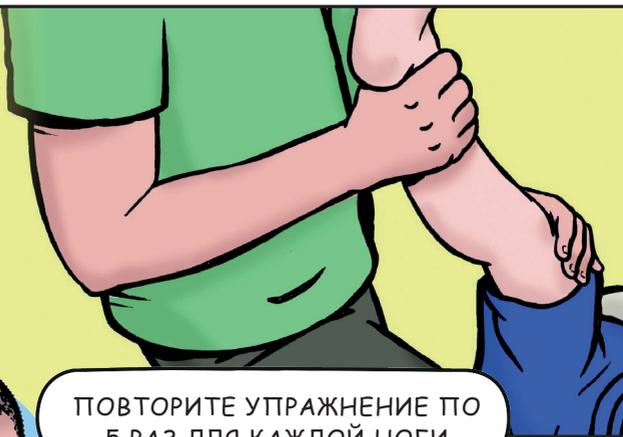
ПЕРЕДАЙ ЭТУ КАРТОЧКУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА - ЛЕЖА НА СТИНЕ

- Поднимите ногу ребенка примерно до прямого угла
- Попросите ребенка выпрямить ногу в колене



- Держите ногу в таком положении 10-20 секунд



ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ



ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ НАПРАВЛЕНО НА РАСТЯЖКУ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ. ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СТОЯТЬ, И ИХ НЕОБХОДИМО РАСТЯГИВАТЬ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОНИ ПОТЕРЯЛИ ЭЛАСТИЧНОСТЬ.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ 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



Совет

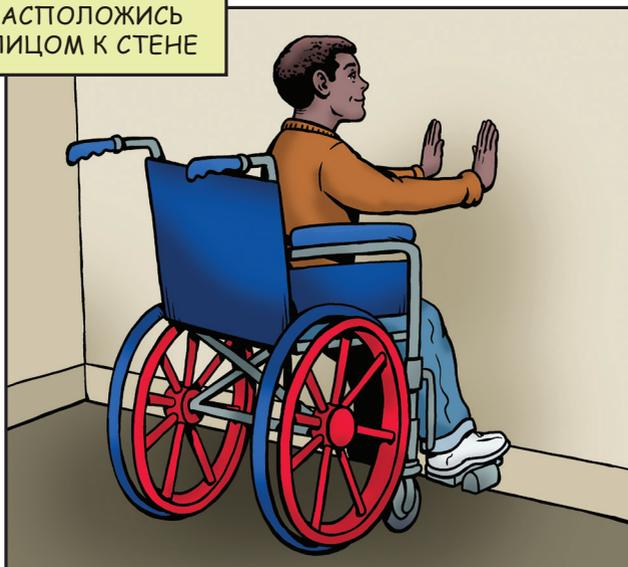
ЧТОБЫ УСИЛИТЬ РАСТЯЖКУ, ПОПРОБУЙ НАГНУТЬСЯ ВПЕРЕД ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

СДЕЛАЙ ПО 5 УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДУЮ НОГУ



РАСТЯЖКА КИСТЕЙ И РУК

РАСПОЛОЖИСЬ
ЛИЦОМ К СТЕНЕ



- Вытяни руки вперед и растопырь пальцы
- Упрись ладонями в стену, твои пальцы должны плотно прижиматься к стене
- Выпрями локти
- Медленно посчитай до 10, затем расслабь руки



Совет

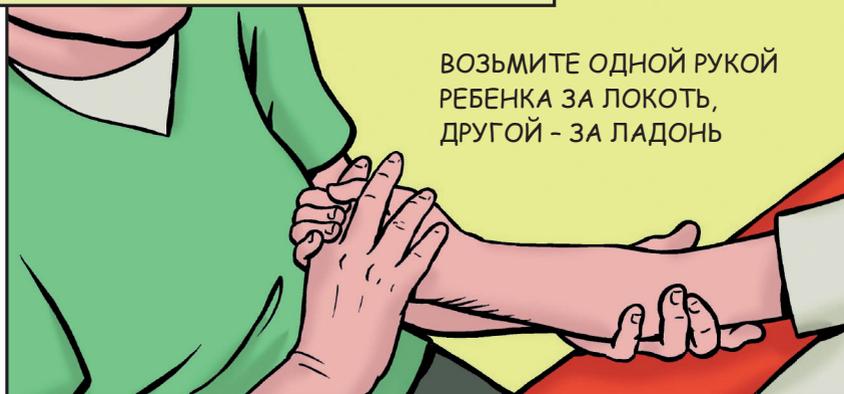
сначала ты можешь держать руки повыше, а затем опускать ниже, чтобы усилить растяжку

ПОВТОРИ ЭТО
УПРАЖНЕНИЕ 5 РАЗ

РАСТЯЖКА ЛОКТЕЙ, КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

ПЕРЕДАЙ ЭТУ КАРТОЧКУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА - ЛЕЖА НА СПИНЕ, ЛАДОНИ ПОВЕРНУТЫ ВВЕРХ



- Выпрямите локоть
- С прямым локтем отведите кисть назад, держите ладонь и пальцы ребенка открытыми
- Держите руку ребенка в таком положении 10-20 секунд



ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ

РАСТЯЖКА СПИНЫ

- Убедись, что твой поясной ремень застегнут
- Выпрями руки над головой
- Наклонись к носкам
- Вернись в положение сидя
- Повтори упражнение 5 раз



- Наклонись направо и постарайся достать рукой до пола, как будто ты хочешь поднять что-то или погладить домашнего питомца
- Выпрямись в исходное положение, затем наклонись налево
- Повтори упражнение по 5 раз в каждую сторону

СКРУЧИВАНИЕ СПИНЫ

- Убедись, что твой поясной ремень застегнут
- Скрести руки на груди
- Повернись туловищем направо настолько, насколько возможно
- Вернись в исходное положение, затем повернись налево



ПОВТОРИ УПРАЖНЕНИЕ ПО 5
РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ



ДНЕВНИК РАСТЯЖКИ

ЗАПОЛНИ ВЕРХНЮЮ СТРОКУ НАЗВАНИЯМИ УПТРАЖНЕНИЙ:

Название упражнения					
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

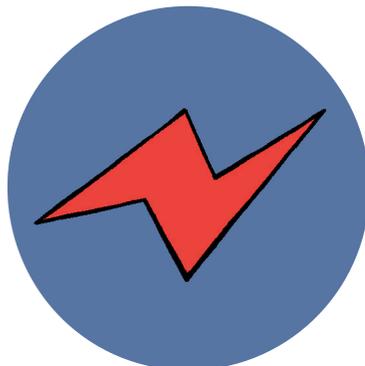
ТЫ ЗАКОНЧИЛ
ВЫПОЛНЯТЬ
УПТРАЖНЕНИЯ? ПОСТАВЬ
ГАЛОЧКУ В ДНЕВНИКЕ
РАСТЯЖКИ!

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

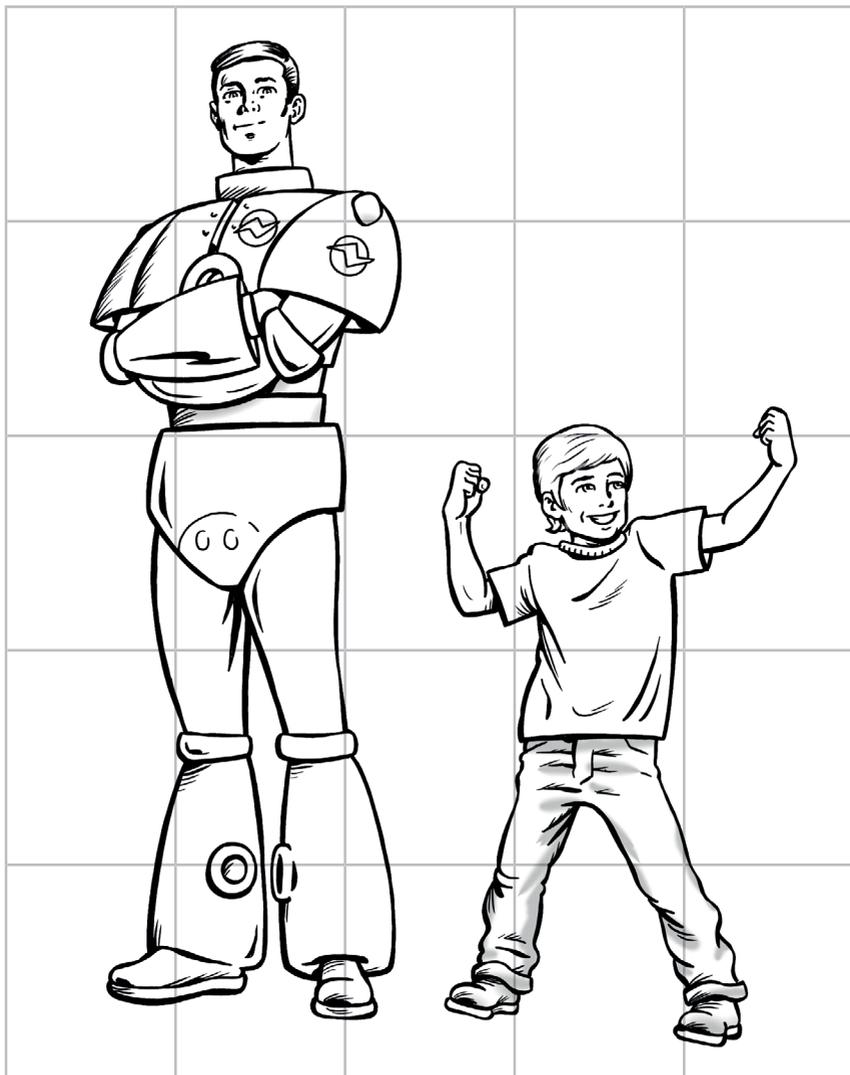


СКОЛЬКО СТИКЕРОВ ТЫ МОЖЕШЬ СОБРАТЬ?

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

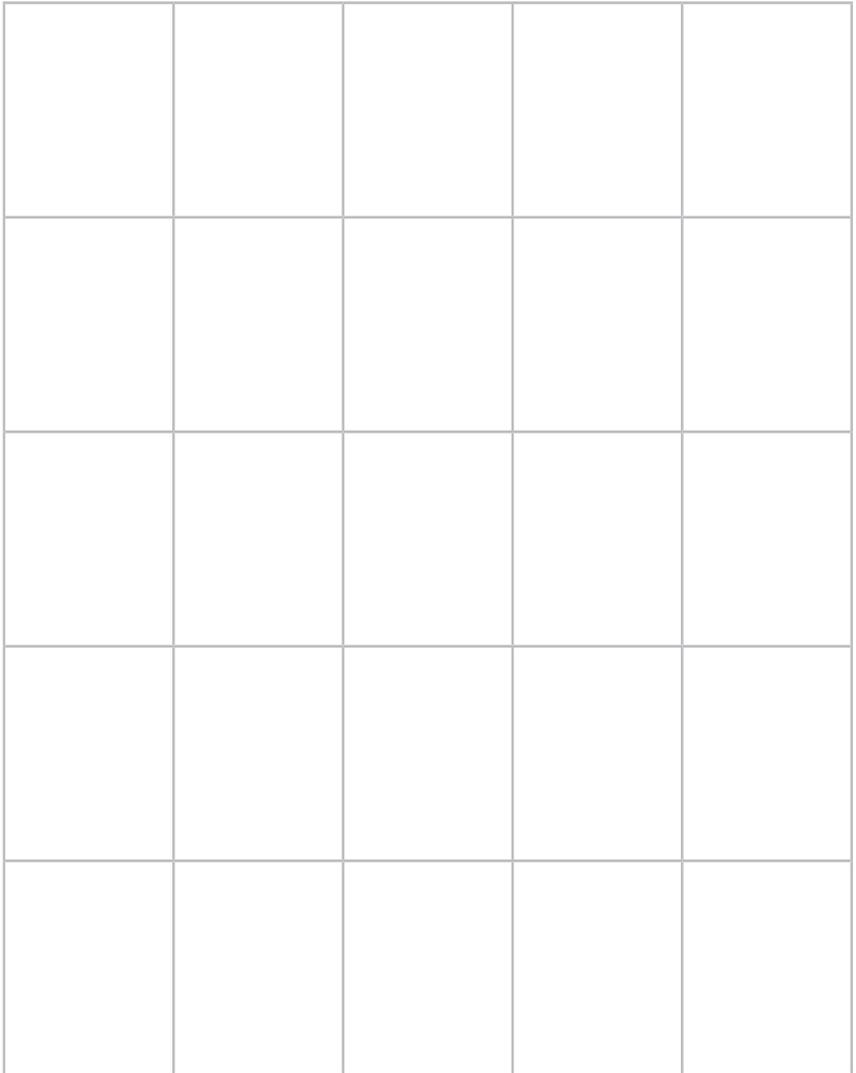


РАСКРАСЬ ДЖОНА И КАПИТАНА ДЖЕКА!



НАУЧИСЬ РИСОВАТЬ ДЖОНА И КАПИТАНА ДЖЕКА -
ПЕРЕРИСУЙ ПЕРСОНАЖЕЙ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ!
КЛЕТОЧКИ ПОМОГУТ ТЕБЕ СРИСОВАТЬ ИХ ПРАВИЛЬНО

НАРИСУЙ ДЖОНА И 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.