

Краткое руководство для родителей и ухаживающих по постуральному менеджменту

ПОД КОНТРОЛЕМ

образовательный проект по постуральному менеджменту
для специалистов и родителей детей с опорно-
двигательными нарушениями



Введение

По данным статистики, наблюдается **ежегодный прирост** инвалидности среди детей, в т.ч. сочетанных заболеваний с тяжелыми множественными нарушениями развития. В РФ отсутствуют программы постурального ухода и контроля, помощь оказывается несистемно.

Сегодня родителей не обучают и не контролируют процесс использования ими реабилитационной техники (кресло-коляски, различные опоры), что часто приводит к неверной эксплуатации и грозит развитием угрожающих осложнений и отсутствием реабилитационного эффекта. Отсутствие системного подхода и внимания к детям с двигательными нарушениями приводит к прогрессированию заболеваний, операциям, снижению качества и продолжительности жизни, социальной изоляции и депрессии.

РО ВОРДИ Красноярского края, благодаря поддержке **Центра социальных программ РУСАЛа**, реализовали проект «Под контролем», направленный на повышение компетенции специалистов здравоохранения и социальных работников, а также родителей и других ухаживающих лиц в процессе организации позы и ухода за ребенком - постурального менеджмента.

Перед вами краткое изложение части курса, а именно серии из 5 вебинаров, подготовленных для родителей и ухаживающих.

Постуральный менеджмент

это комплекс мер направленный на организацию и управление правильными позами в течении 24/7

Кому необходим - людям с заболеваниями, при которых нарушена возможность удерживать позу и передвигаться: ДЦП, СМА, другие дегенеративные и генетические заболевания, последствия травм, инсультов, нейроинфекций, тяжелые соматические болезни. Объем помощи будет зависеть от степени имеющегося дефицита.

Основной уход возлагается на семью, однако участниками постурального ухода могут быть не только родственники, но и специалисты медицинских, образовательных и других организаций, которые проводят с пациентом какое-то количество времени.

Правильная поза - безопасное, комфортное, функциональное положение тела в пространстве. Не провоцирует ухудшение психологического и физического состояния. Ее критериями является:

- в ней человек не испытывает боли из-за проблем с осанкой и суставам;
- не тратит дополнительные усилия на поддержание положения тела;
- не вызывает появление и усугубление деформаций;
- не приносит дискомфорт и помогает осуществлять активность эффективно и долго.

Достижение полностью корректной позы может быть невозможно, НО важно представлять образ корректирующего положения тела в пространстве и ориентироваться на него при организации поз.

Общая цель постурального менеджмента заключается в том, чтобы улучшить качество жизни пациента и его семьи, а именно:

- улучшить функциональность и способности человека;
- улучшить коммуникацию в положениях лежа, сидя и стоя;
- обеспечить максимальный комфорт и отсутствие боли;
- снизить нагрузку на ухаживающих.

Последствия отсутствия контроля за позой

- ортопедические осложнения - деформации суставов, костей; нарушение баланса; ослабление/укорочение мышц;
- пролежни и кожные осложнения;
- проблемы с дыханием, глотанием, пищеварением;
- проблемы с мочевыделительной системой;
- социальные и психо-эмоциональные последствия;
- нарушение сна;
- нарушение минерального обмена (остеопороз с переломами);
- проблемы с кровообращением (тромбозы, лимфостаз, варикозная болезнь).

1 ВЕБИНАР



«Под контролем»

образовательный проект по постуральному менеджменту для специалистов и родителей в Красноярске

Вебинар 1: Введение в постуральный менеджмент



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

Проблемы с тазобедренными суставами

– задневерхний вывих бедра;
– задниенижний вывих бедра;
– передневерхний вывих бедра;
– передненижний вывих бедра.

РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

01 Психологические преимущества
Улучшение псевдизии и настроения, снижение возбуждения, коммуникация

02 Физическое развитие
Новые навыки и возможности, улучшение контроля позы

03 Самообслуживание
Самостоятельность, уход за собой, независимость

04 Обучение и когнитивные навыки
Удобная поза – дольше занятия, лучшая концентрация, выше результат

05 Экономические
Снижение потребности в операции, госпитализации и транспортировке к месту проведения, исключаются бесцельные поездки (НО функциональные т-пр дорожки)

06 Семья и сохранение брака
Улучшение климата в семье, обустройство и понятного быта

07 Комфорт уживающегося
Меньше нагрузка при выполнении рутинных процедур

08 Психологический климат
Меньше волнения, страха за будущее

09 Социальные
Возможность путешествовать, выгоды из дома, социальные контакты

10 Здоровье
Снижение риска деформаций, реже госпитализации, нет боли

ПРЕИМУЩЕСТВА

РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Подробное видео 1 вебинара смотрите по ссылке

Технические средства реабилитации

изделия, помогающие устранить/компенсировать нарушение функции, которые назначают с учетом медицинских и социальных показаний и противопоказаний у ребенка-инвалида (инвалида).

Какие они бывают:

- ТСР, предоставляемые по федеральному перечню
- ТСР, предоставляемые по региональному перечню
- ТСР и услуги, в оплате которых принимают участие сам инвалид либо другие лица и организации
- ТСР, предназначенные для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов за счет средств (части средств) материнского семейного капитала

Способы получения ТСР



основные нормативно-правовые акты, регулирующие обеспечение, сроки пользования, показания и противопоказания к техническим средствам реабилитации (ТСР)



Электронные сертификаты (номинал)



Показания/противопоказания к ТСР



Обеспечение ТСР



Сроки пользования ТСР

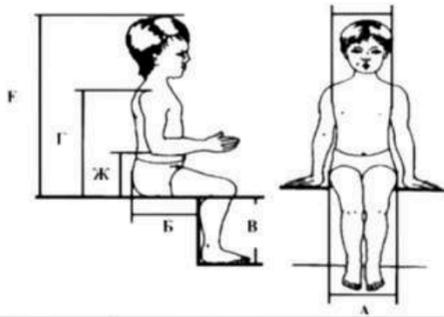


про ИПРА можно посмотреть сохраненное видео



 ВКОНТАКТЕ

Параметры, необходимые для подбора ТСР



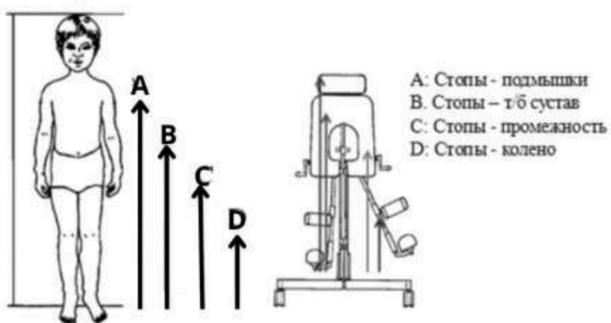
Имеющиеся вторичные осложнения вносят коррективы в принятые методики измерения.

Дополнительно необходимо учесть:

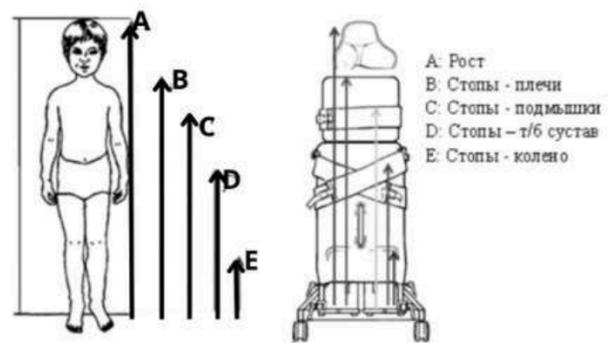
- положение таза (ротация, перекося, задний и передний наклон)
- сколиоз, кифоз, лордоз
- длину бедер и голеней
- ширину и глубину грудной клетки

● А (ширина таза) + 2 см-4 см	соответствует ширине сиденья кресла-коляски
● Б (длина бедра) – 2 см.	соответствует глубине сиденья кресла-коляски
● В (длина голени по задней поверхности ноги)	соответствует высоте подножки
● Г (высота спины от сиденья до плеча)	соответствует высоте спинки для комнатной кресла-коляски
● Д (ширина груди) + 2 см	расстояние между боковыми поддержками груди
● Е (высота от сиденья до макушки)	соответствует высоте спинки для прогулочной кресла-коляски
● Ж (расстояние до локтя)	для подбора высоты подлокотников
Объем голеней	для подбора держателей голеней
От плеча до пупка	для подбора жилеток и ремней
Глубина грудной клетки	для подбора длины боковых поддержек груди

Переднеопорное стояние



Заднеопорное стояние



- Расстояние от стопы до груди
- Расстояние от стопы до колена
- Расстояние от стопы до промежности

Для выполнения измерений необходимо обратиться к специалисту (!)

2 ВЕБИНАР



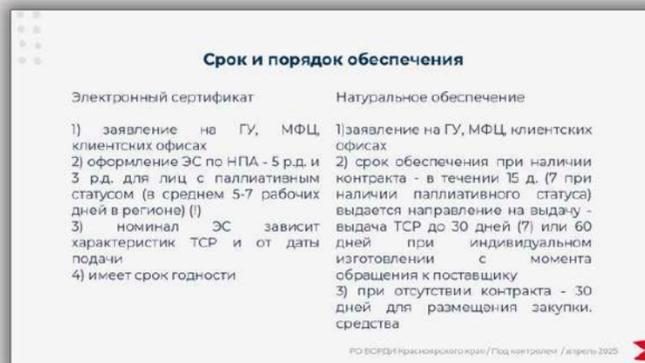
«Под контролем»

образовательный проект по постуральному менеджменту для специалистов и родителей в Красноярске

Вебинар 2: ТСР: способы обеспечения, пользования, списание



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Подробное видео
2 вебинара
смотрите по
ссылке

Виды организованных поз

Поза «лёжа»:

- на спине;
- на боку (правом и левом);
- на животе.

Поза «сидя»

Поза «стоя»

Зачем нужна организованная поза «лёжа»?

Профилактика вторичных нарушений: деформаций скелета, пролежней;

Лечебные укладки;

Улучшение дыхания;

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы;

Улучшение работы желудочно-кишечного тракта;

Концентрация взгляда;

Активность при общении и занятиях;

Обучение навыкам;

Подготовка к вертикализации;

Физическая нагрузка (!).

Основные принципы позиционирования

- Распределение веса по площади опоры: важно, чтобы ничего не висело, не оставалось без опоры и поддержки.
- Симметрия: максимально симметричная поза.
- Стабильность при позиционировании: материал не должен скользить, уезжать, разъезжаться.

Подборка полезного оборудования для позиционирования

OZON



1759038155

Клиновидный валик - помощь в удержании позы на боку, опора для стоп, поддержка голени



1078617353

Набор валиков - предотвратят заваливание, поддержат конечности, помогут придать нейтральное положение суставам



1298053796

1014115026

Валик-подушка для разделения ног



1553670597

Валики для позиционирования ног и рук, для создания приподнятого положения



1808685839

Валики для щиколоток и запястий, для создания возвышенного положения



1678192856

1630836151

Подушки противпролежневые, можно использовать и для головы (защита наружных частей ушей), и для отдельных частей тела



1014115026

Подушка-стабилизатор для головы и шеи, помогает с удержанием головы, позиционной кривошеей

Виды подушек для позиционирования



П - образная



Т - образная



Ш - образная



Бумеранг



Галочка



Наклонная подушка с валиком



Абдуктор мягкий широкий



Варианты и фото подушек взяты из магазина "Мир Тср"

РО ВОРДИ Красноярского края/Под контролем/2025

3 ВЕБИНАР



«Под контролем»

образовательный проект по постуральному менеджменту для специалистов и родителей в Красноярске

Вебинар 3: Организация позы лёжа



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

Особенности позы «лёжа»

Поза «лежа на спине» – поза отдыха.

Не использовать для еды из-за риска аспирации.

- укладки помогут создать максимальное расслабление
- голова должна расположена по средней линии тела, избегаем ее запрокидывание - используем подковообразную подушку
- избегать избыточного разведения ног - поза лягушки или заваливания в одну из сторон для создания нейтрального положения ног используем валик под колени или T-образную подушку
- угол в голеностопном суставе приближен к 90°, стопы смотрят прямо, можно использовать валик под стопы
- для боковой поддержки туловища и рук, а также поддержки головы можно использовать U-образную подушку



Иллюстрация из книги «Позиционный уход для детей с ТМРП» Ю.А. Литвинова, Ю.В. Лещенко



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Фото из личного архива Талерова Ю., Ефремова К.



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Подробное практическое видео 3 вебинара смотрите по ссылке

Зачем нужна организованная поза «сидя»?

- Профилактика вторичных нарушений (деформаций, контрактур, сколиоза);
- Улучшение дыхания;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой система;
- Улучшение работы желудочно-кишечного тракта;
- Концентрация взгляда;
- Активность при общении и занятиях;
- Обучение навыкам;
- Физическая нагрузка.

Когда, кому и сколько сидеть?

Если человек не может сесть самостоятельно, его нужно садить в специальные технические средства. Позу «сидя» следует организовывать, начиная с **8-9 мес.** Это важно как для физического развития, так и для умственной нагрузки, коммуникации и речи.

Противопоказаний к сидению **нет**, есть только ограничения по времени и углу вертикализации (временные исключения – оперативные вмешательства).

Поза сидя должна занимать до 3-6 часов в день суммарно, но не более **30 мин** за один раз, если человек не может самостоятельно сменить позу.

Прежде всего, поза сидя должна быть организована **дома**, а затем на прогулке, поскольку она занимает меньшее количество времени в сутках, в отличие от времени, которое человек проводит дома.

4 ВЕБИНАР



«Под контролем»

образовательный проект по поструральному менеджменту для специалистов и родителей в Красноярске

Вебинар 4 Организация позы сидя



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

- Техническое средство должно соответствовать антропометрическим данным человека (ширина таза, длина бедра, длина голени) и его уровню контроля за телом и головой



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

Наклон спинки НЕ уменьшает действия силы тяжести, поскольку НЕ увеличивает площадь опоры. При наклоне спинки человек съезжает с сиденья. При наклоне спинки угол между животом и бедром не равен 90° и это НЕ поза сидя.

ПОЗА СИДЯ ❌ ПОЗА СИДЯ ✅



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Подробное практическое видео 4 вебинара смотрите по ссылке

Зачем нужна организованная поза «стоя»?

- Профилактика вторичных нарушений (деформаций, контрактур, сколиоза);
- Осевая нагрузка на скелет - рост и плотность костей;
- Улучшение дыхания;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- Улучшение работы желудочно-кишечного тракта;
- Концентрация взгляда;
- Активность при общении и занятиях;
- Обучение навыкам;
- Физическая нагрузка.

Когда, кому и сколько стоять?

Рекомендации по стоянию и его режиму должен дать врач-ортопед!

Обычно стояние рекомендовано с 1,5 лет.

Стоять рекомендуется, начиная с 15 мин в день, постепенно доводя до 1,5 - 2 часов каждый день, разбивая это время на отрезки по 40-45 мин.

Особенности позы «стоя»

1. Стояние противопоказано без обуви
2. Стояние противопоказано при болевом синдроме, некоторых видах контрактур и вывихах тазобедренных суставов.
3. Некоторым пользователям стояние рекомендовано в корсетах, аппаратах, что нужно учитывать при подборе изделия и замерах.
4. Технические средства реабилитации для стояния могут быть наклонными (вперед и назад) или нет. Быть статическими и динамическими. Вид вертикализатора, режим использования, угол отведения и наклона определяет врач-ортопед при участии специалиста по подбору ТСР и настройке!

5 ВЕБИНАР



«Под контролем»

образовательный проект по поструральному менеджменту для специалистов и родителей в Красноярске

Вебинар 5 Организация позы стоя



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

Безопасность

Стояние в техническом средстве должно быть безопасным для суставов и мышц (по показаниям и противопоказаниям), а также по равномерности нагрузки и для самого человека с точки зрения травм



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025

Особенности позы «стоя»

Технические средства реабилитации для стояния могут быть безнаклонными, а также иметь наклон (вперед и назад). Быть статическими и динамическими. Вид вертикализатора (опоры для стояния, аппарата на нижние конечности и туловища) определяет специалист по подбору ТСР!



РО ВОРДИ Красноярского края / Под контролем / апрель 2025



Подробное
практическое
видео 5 вебинара
смотрите по
ссылке

Контакты



МЫ В КОНТАКТЕ



+7 (902) 961-98-88



HELP.VORDI.ORG

Региональное отделение Общероссийской общественной организации «Всероссийская организация родителей детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов» по Красноярскому краю.

Создано с целью объединить усилия родителей детей с ОВЗ, региональных властей, организаций, работающих с инвалидами, для обеспечения достойной жизни, соблюдения прав детей-инвалидов, лиц с инвалидностью старше 18 лет с ментальными и психофизическими нарушениями в нашем регионе.

Наша команда **бесплатно** сопровождает и консультирует семьи, в которых воспитывается ребенок с инвалидностью, по вопросам здравоохранения, медико-социальной экспертизы и технических средств реабилитации, по вопросам паллиативной помощи, социальной защиты, доступности среды и др.