

## **Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей с синдромом Дауна.**

### *Рекомендации для родителей.*

Моторное развитие ребенка с синдромом Дауна, а также способность к овладению социальными навыками в значительной степени зависят от его состояния опорно-двигательной системы.

Слабость связочного аппарата (сухожилий, хрящей, костей), приводящая к сверхподвижности, неустойчивости суставов напрямую связана с генетическим нарушением при этом синдроме.

Плоскостопие (чаще плоско-вальгусные стопы), поперечно-распластанная деформация переднего отдела стопы (требующая в легких случаях ношение ортопедической обуви, в тяжелых – хирургического вмешательства); патология тазобедренных суставов, нестабильность надколенника, нестабильность в шейном отделе позвоночника, сколиозы- наиболее вероятные проявления патология опорно-двигательного аппарата.

**Подвижность суставов** в большинстве случаев отмечается в детском возрасте (у 44% - до 6 лет) и в сочетании с **мышечной гипотонией** оказывает влияние на возникновение и прогрессирование ортопедической патологии, а также на темпы развития крупной и мелкой моторики в первые 10 лет жизни. Причина в том, что неустойчивость крупных суставов приводит к нарушению чувствительности от внутренних органов и возникновению, в связи с этим, трудностей в ориентации собственного тела в пространстве и повышает риск травматизма.

**Лечение и профилактика** ортопедических нарушений направлены на уменьшение подвижности крупных и мелких суставов за счет усиления тонуса мышц, что укрепляет мышечную поддержку суставов. С этой целью на первом году жизни при отсутствии противопоказаний проводятся **курсы лечебного массажа**, не менее 4-х раз.

Для улучшения общего тонуса мышц весьма полезны **занятия в бассейне**, поскольку при плавании в работу вовлекаются все группы мышц, при этом нагрузка на позвоночник минимальна.

Большое внимание у детей раннего возраста следует уделять обуви, особенно первой в жизни малыша. Первые шаги ребенок должен делать обутым. Ходить босиком по ровной поверхности не рекомендуется, т.к. это способствует уплощению стопы и развитию плоскостопия. Обувь должна быть высокой, хорошо фиксирующей голеностопный сустав, с супинатором и, главное, подходящей по размеру. Супинатор должен четко соответствовать своду стопы, поэтому носить обувь на вырост нельзя. Рекомендуется покупать новую обувь. **Правильно выбранная обувь** позволит ребенку лучше ориентировать себя в пространстве и будет способствовать развитию крупной моторики.

У детей более старшего возраст и взрослых проводят **профилактику ожирения**, так как избыточная масса тела увеличивает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и позвоночник.

Ребенок с синдромом Дауна проходит те же этапы в развитии моторных навыков, что и обычный ребенок, но значительно медленней.

**Физическая активность и лечебная физкультура** являются ключом к профилактике большинства ортопедических нарушений при синдроме Дауна.

Источники:

1. Междисциплинарный научно-практический журнал «XXI век», 2 (7), 2011г. «Синдром Дауна», А.И.Чубарова, Н.А.Семенова «Ортопедические нарушения».
2. Лаутеслагер П. «Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна».