

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



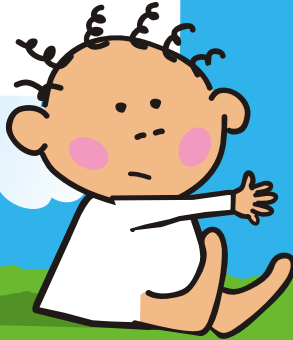
unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by

HAREKET BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA KONTRAKTÜRLER VE EKLEM DEFORMİTELERİ NASIL ÖNLENİR

EKLEM SERTLİĞİ NEDEN OLUR?

- Bir çocuğun kendi başına hareket etmesi zorsa kolları veya bacakları çoğu zaman aynı pozisyonda kalabilir.
- Bazen bir çocuk bağımsız olarak hareket eder, ancak kolları veya bacakları ya hareketsizdir ya da hareket sırasında aynı alışılmış pozisyonudadır (örneğin, ayak uzatılmış pozisyonunda veya diz bükülmüş pozisyonunda).
- Bir süre sonra (1 ila birkaç ay) her zaman aynı pozisyonda olan eklemler sertleşir ve daha sonra deforme olur.



Bir eklemde sertlik olması durumuna kontraktür denir.

HAREKET BOZUKLUĞU OLAN BİR ÇOCUKTA KONTRAKTÜR VE EKLEM DEFORMİTELERİ GELİŞMESİNİ ENGELLEMEK İÇİN NEDEN ÇALIŞMA YAPILMALIDIR?

- Kontraktürleri olan bir çocuğun kendi başına hareket etmesi çok zordur (Eklemlerdeki sertlik çocuğun doğru hareketi yapmasını engeller.).
- Eklem sertliği, çok önemli öz bakım becerilerinin (yıkama, kıyafet değiştirme, tuvaleti kullanma) gelişimini engeller.
- Eklem kontraktürleri ve deformiteleri, bir çocuğun normal günlük yaşamını bozan şiddetli ağrılara neden olabilir.



KONTRAKTÜR VE DEFORMİTELERİN ÖNLENMESİNE NASIL YARDIMCI OLUNUR?

- Kineziterapi uzmanının önerileri doğrultusunda çocuğun mümkün olduğunca bağımsız hareket etmesi teşvik edilmelidir.
- Gün boyunca kolların, bacakların ve tüm vücudun pozisyonu değiştirilmelidir.
- Eklemdeki tam hareket açıklığını korumak için günlük egzersizler yapılmalıdır.
- Özel çarşaf ve özel ek teknik cihazlar (bandajlar, ortezler vb.) yardımıyla eklemler gündüz ve gece boyunca doğru pozisyonda tutulmalı.

EKLEMLERDE TAM HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMAK İÇİN EGZERSİZLER: (bk. şek.)

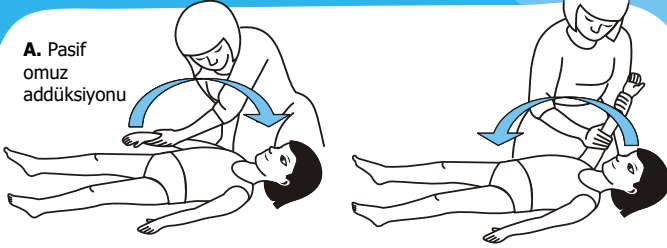
- Bu hareketler yetişkinin isteği üzerine çocuk tarafından yapılabilir.
- Çocuk bu hareketleri kendi başına yapamıyorsa bir yetişkin onunla birlikte veya onun için yaparak ona yardımcı olmalıdır.
- Hareket kapasitesini korumak için tüm hareketler çocuk için rahat ve sabit bir pozisyonda (tercihen sırtüstü pozisyonda) yapılmalıdır.

- Egzersizler yavaş, yumuşak ve dikkatli bir şekilde yapılmalıdır.
- Çocuğun bir hareketi yaparken ağrı hissetmesi eklem yapısında ve kaslarda hasar göstergesi olup, kas tonusunu ve eklem sertliğini artırabileceğinden ağrı olduğunda hareket yapılmamalıdır. Herhangi bir hareket sadece hafif bir ağrı hissiyle yapılabilir, şiddetli ağrıyla değil! Zaman içinde hareket açıklığını korumaya yönelik egzersizler düzenli olarak yapılırsa ağrı hissi azalacak veya tamamen ortadan kalkacaktır.
- Çocuğunuz aktivite sırasında huysuz ve huzursuzsa ve onu sakinleştiremiyorsanız egzersizler bir süre ertelenip daha sonra tekrar denenmelidir.
- Egzersizler sırasında çocuğun kas tonusu artarsa ve bu hareketleri engelliyorsa duruşu daha rahat bir duruşla değiştirmeyi deneyerek kas tonusunu azaltmak için egzersizler yapılmalıdır (örneğin uzun hafifçe sallanması).
- Her eklemde hareketler 5-10 kez yapılır, hareket hacmini korumak için günde 1-3 egzersiz yaklaşımı olabilir.

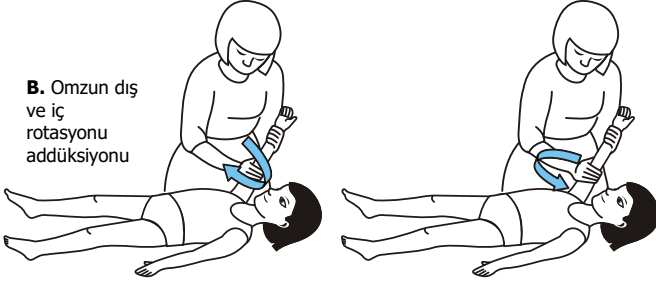


OMUZ EKLEMİ HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMA EGZERSİZLERİ

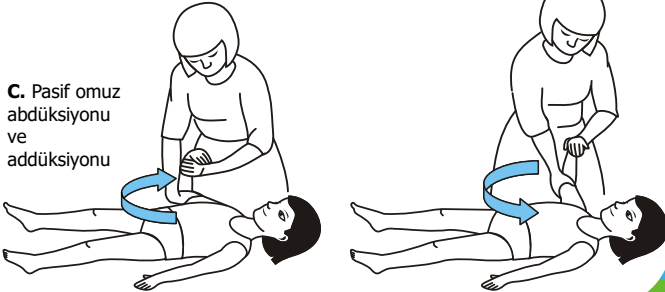
A. Pasif
omuz
addüksiyonu



B. Omzun dış
ve iç
rotasyonu
addüksiyonu

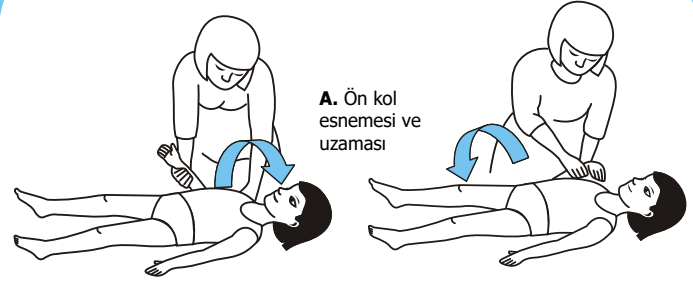


C. Pasif omuz
abdüksiyonu
ve
addüksiyonu



DİRSEK EKLEMİ HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMA EGZERSİZLERİ

A. Ön kol
esnemesi ve
uzaması

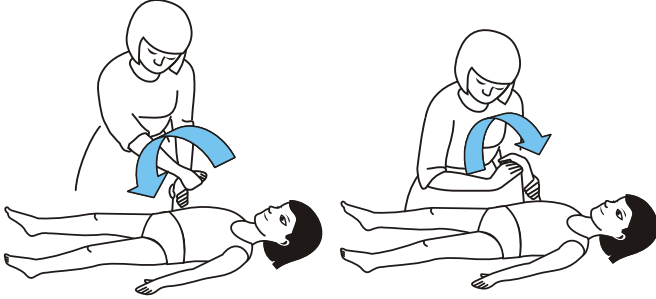


B. Pasif omuz
abdüksiyonu
ve
addüksiyonu,

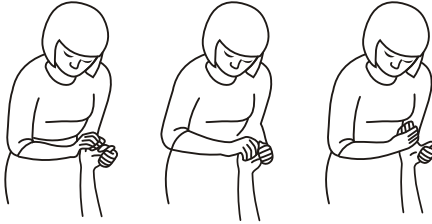


BİLEK VE EL EKLEMLERİNDE HAREKET ARALIĞINI KORUMA EGZERSİZLERİ

A. El bileği ekleminin fleksiyonu ve ekstansiyonu

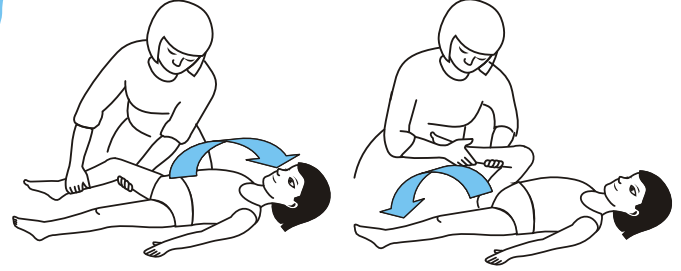


B. El ve ayak parmaklarının fleksiyonu ve ekstansiyonu

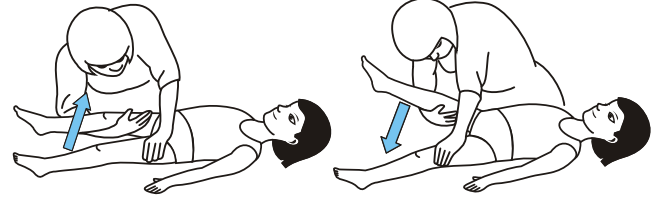


KALÇA EKLEMİ HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMA EGZERSİZLERİ

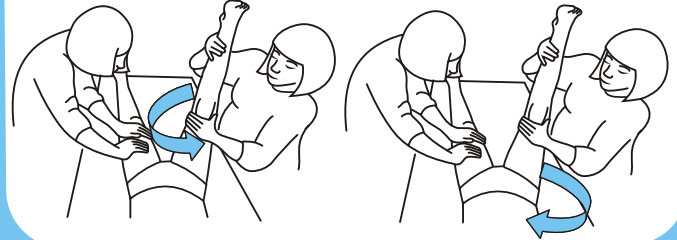
A. Kalça fleksiyonu ve ekstansiyonu



B. Kalça ekstansiyonu ve kalça addüksiyonu.

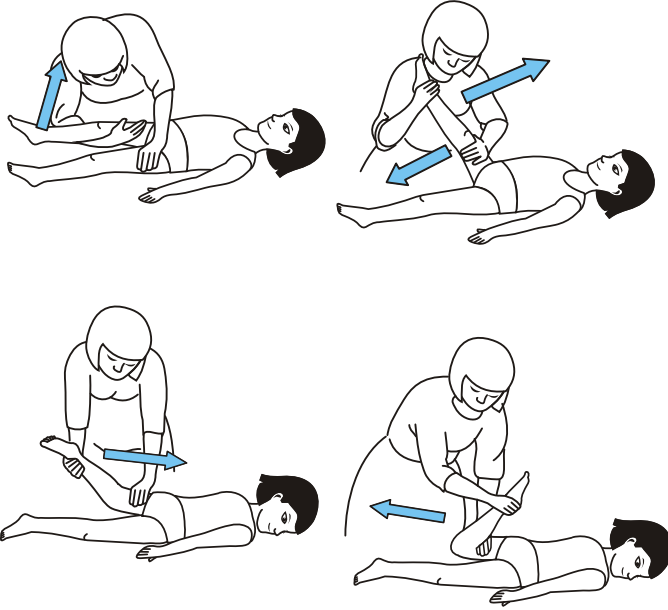


C. Kalçanın dış ve iç rotasyonu (dönüşü).

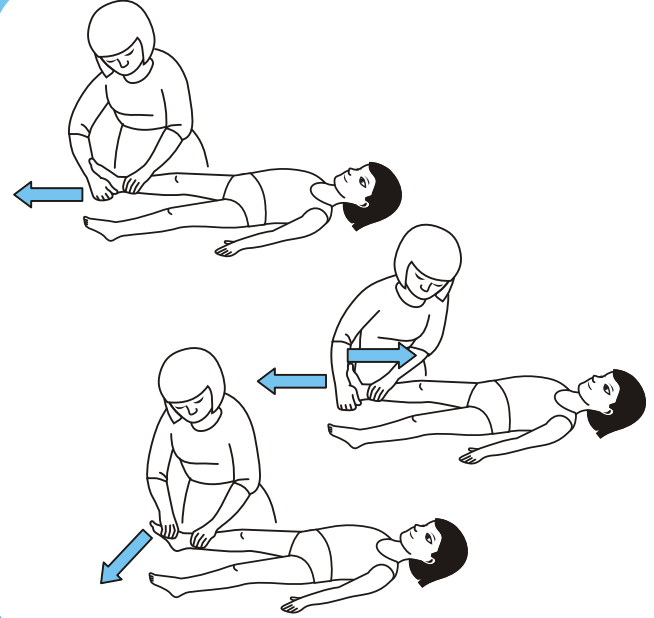


DİZ EKLEMİNDE HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMAK İÇİN EGZERSİZLER

A. Dizin fleksiyonu ve ekstansiyonu



AYAK BİLEĞİ EKLEM HAREKET AÇIKLIĞINI KORUMA EGZERSİZLERİ



Bol şanslar!

Minsk 19. Şehir Polikliniği
Sağlık Hizmetleri Departmanı
Erken Müdahale Kaynak
Merkezi Başkanı,
rehabilitasyon doktoru
O.G. Avila