



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ (ДСТ)

Режим дня.

Ночной сон должен составлять не менее 8-9 часов. Некоторым детям показан и дневной сон, особенно если нагрузки в школе достаточно значительны. С утра желательно принимать контрастный душ и ежедневно делать утреннюю гимнастику, но любая физическая активность должна чередоваться с отдыхом, причем, желательно, чтобы во время отдыха ребенок либо лежал, либо сидел с поднятыми ногами.

Занятия спортом

Если нет каких-то ограничений к занятиям спортом, то спортом заниматься необходимо. Но ни в коем случае не профессиональным. У детей с гипермобильностью суставов, занимающихся профессиональным спортом, очень рано развиваются дегенеративно-дистрофические процессы в хрящах суставов, в связочном аппарате. Это связано, по-видимому, с постоянной травматизацией, микрокровоизлияниями, которые приводят к хроническому асептическому воспалению и дистрофическим процессам. Хороший эффект оказывает лечебное плавание, ходьба на лыжах, велосипед, дозированная физическая нагрузка на тренажерах и велотренажерах, ходьба, туризм, бадминтон, настольный теннис, гимнастика УШУ.

Физическая нагрузка

Лечебный массаж (курс-15-20 сеансов). Массированию подлежит преимущественно область позвоночника и шейно-воротниковая зона (сегментарный массаж), а также массаж конечностей.

При наличии плоскостопия показано постоянное ношение супинаторов.

Нельзя носить тесную или чрезмерно свободную обувь. Узкая обувь ограничивает движения в суставах стопы, приводя к искривлению пальцев, врастанию ногтей, нарушает кровообращение в стопах.

Если имеется асимметрия длины ног, то необходимо подкладывать стельку для выравнивания во всю обувь. При выраженной гипермобильности суставов, сопровождающейся артралгиями, рекомендуются также биндажи или ортезы (при выраженной разболтанности суставов) на коленные и голеностопные суставы во время физической нагрузки.

С целью предупреждения посттравматического синовита маленьким детям необходимо запрещать ползать и играть на коленях на полу без мягкого покрытия.

В редких случаях используют кратковременную иммобилизацию эластичным бинтом.

Лечение плоскостопия

Правильная обувь должна плотно фиксировать стопу и голеностопный сустав с помощью «липучек», должна иметь минимальное количество внутренних швов, д.б. из натуральных материалов и внутри, и снаружи. Задник д.б. высоким, жестким, достигать границы нижней трети голени. Каблучок д.б. 1- 1,5 см.

Для дома – ботинки на кожаной подошве

До 2-х лет не используют супинаторы, только кожаная обувь

Ежедневно проводят гимнастику для стоп

Ванны для ног (до колен) с морской солью (t воды 35-40 градусов)

10-15 минут Массаж мышц стопы и голени





Избирательность в питании у детей с ДСТ

Характерной особенностью детей с ГМС является избирательность в питании, они зачастую не любят мясных продуктов, рыбу, молоко, овощи. В этой ситуации недостаточное поступление необходимых питательных веществ еще больше нарушает обмен в соединительной ткани. Поэтому в лечении детей с дисплазией соединительной ткани основное внимание уделяется вопросам правильного питания.

Диетотерапия

Основной принцип в лечение дисплазии соединительной ткани – это диетотерапия.

Питание должно быть полноценным по белкам, жирам, углеводам. Ребенок должен получать в полном объеме мясо, рыбу, молочные продукты, овощи, фрукты. При невозможности обеспечить полноценное питание по белку применяют аминокислотные добавки

Синтез коллагена напрямую связан с витамином С, витаминами группы В, многими микро- и макроэлементами, поэтому целесообразно назначать поливитамины с микроэлементами (Алфавит, Мульти-tabs, Витрум и др.) по 1-2 таблетки в неделю, но круглый год.

Рекомендуется пища богатая белком (мясо, рыба, кальмары, фасоль, соя, орехи). Морская рыба и морепродукты ребенок должен получать не менее 3-х раз в неделю. Продукты питания должны содержать большое количество микроэлементов, витаминов, непредельных жирных кислот. Показано назначение рыбьего жира (омеганол, омега-3 жирные кислоты) не менее 3-х курсов в год по 1 мес.

Пациентам без гастроэнтерологической патологии целесообразно несколько раз в неделю назначать крепкие бульоны, заливные блюда из мяса и рыбы, содержащие значительное количество хондроитинсульфатов.

Показаны продукты, содержащие витамин С (черника, шиповник, черная смородина, брюссельская капуста, цитрусовые и др.), витамин Е (облепиха, шпинат, петрушка, лук порей, рябина черноплодная, персики и др.), необходимые для осуществления нормального синтеза коллагена и обладающие антиоксидантной активностью.

Физиотерапия

Фонофорез с гидрокортизоном

Магнитолазерное лечение

Амплипульс на суставы

Импульсная коротковолновая диатермия

Гидрокинезотерапия

Массаж с противовоспалительными мазями (с диклофенаком и др.)

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

