

**Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти
Ўзбекистон Республикаси Халқ Таълими Вазирлиги
Республика Таълим Маркази**



**Церебрал фалаж ёш болаларнинг
ривожланишини қўллаб-қувватлаш**

**Реабилитация бўйича кичик ҳамширалар учун
қўлланма**



**World Confederation for
Physical Therapy**



**Rehabilitation
World Health Organization**



**World Federation of
Occupational Therapists**

Ушбу методик қўлланма ўқув реабилитация, коррекция марказлари, ота — оналар учун маслаҳат берувчи, йўл — йўриқ кўрсатувчи тавсиялар мажмуаси бўлиб, церебрал фалаж ногирон болаларни ҳаётга тайёрлаш, ўз — ўзини бошқаришга ёрдам беради.

Айниқса, тренинг кўрсатмаларининг берилиши қўлланманинг қимматини янада оширади. Ўқув қўлланма Республика Таълим Маркази ҳамда Operation Mercy ташкилоти билан тузилган шартнома асосида тузилган бўлиб, "Сиҳат саломатлик" йилига бағишланади.

Ушбу қўлланма Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг расмий ҳужжати эмас. Ушбу ҳужжат эркин тарзда қайта кўриб чиқилиши, қисқартирилиши, қайта ишланиши ва қисмларга бўлиб ёки бутун ҳолатда тарқатилиши мумкин, лекин ушбу ҳужжатни сотиш ёки ундан тижорат мақсадида фойдаланиш тақиқланади. Мазкур қўлланма дефектология соҳаси бўйича илмий методика кенгашида кўриб чиқилди (2004 йил 16 декабр) ва нашр этишга тавсия этилди.

Абстракт

Ушбу китоб, реабилитация бўйича кичик ҳамшираларга церебрал фалаж болалар, уларнинг оилалари ва бошқа реабилитация ёки соғлиқни сақлаш ҳодимлари билан ишлаш учун ишлаб чиқилди. Қўлланмада болалардаги ақлий заифликни барвақт аниқлаш ва уларнинг ривожланиш босқичларини баҳолаш бўйича маълумотлар келтирилган. Ҳаракатланиш, ўз – ўзига ёрдам бериш ва мулоқот қилиш малакаларини ошириш учун тренинг материаллари берилган. Қўлланмада келтирилган оёқ ва қўл аппаратлари ва бошқа жиҳозлар маҳаллий шароитларда ясалади ва бу билан тананинг нотўғри шаклланишининг олди олинади.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	1
1. Кириш	2
Церебрал фалаж нима?	2
Ушбу қўлланма ҳиқида	3
2. Ҳолатлар тўғрисида	4
Церебрал фалажнинг турлари	4
Церебрал фалаж тўғрисида ота – оналарда учрайдиган саволлар	6
Церебрал фалажда учрайдиган муаммолар	8
Церебрал фалажнинг олдини олиш	10
3. Ҳолатларни қайта кўриб чиқиш	11
Боланинг нормал ривожланиши	11
Ривожланиш жадвалидан қандай фойдаланиш	11
Ривожланиш жадваллари	12
Церебрал фалажнинг дастлабки белгилари	15
4. Тренингни режалаштириш	17
Тренинг тамойиллари	17
Баҳолаш ва ривожланиш формалари	18
Тренингнинг умумий мақсадлари	20
Бола ва унинг оиласи билан самарали ишлаш	21
Ота – оналар ва оилаларни ўқитиш бўйича қўлланмалар	22
5. Мулоқот	23
Мулоқот нима?	23
Мулоқот ва церебрал фалаж	23
Тренинг тамойиллари	23
Тренинг бўйича кўрсатмалар	24
Мулоқот қилишнинг бошқа турлари	26
6. Тўғри парваришlash	28
Кўтариш ва олиб юриш	28
Парваришlash	29
Бошни парваришlash	29
Танани парваришlash	30
Қўл ва кафтларни парваришlash	31
Оёқларни парваришlash	32
7. Тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олиш	33
Тўғри ҳолатлар	33
Ётишдаги ҳолат	33
Ўтиришдаги ҳолат	34

Тик туришдаги ҳолат	37
Тананинг қисқариши ва нотўғри шаклланиши	38
Тана қисқаришининг олдини олиш	39
Пассив ҳолатда мускулларни чўзиш	40
Оёқ ва қўл аппаратлари	41
Тана қисқаришини баҳолаш ва даволаш	42
8. Тренинг бўйича кўрсатмалар	45
Тренинг кўрсатмалари тўғрисида	45
Биринчи босқич	46
Иккинчи босқич	52
Учинчи босқич	60
Тўртинчи босқич	68
9. Церебрал фалажда учрайдиган муаммоларни олдини олиш	72
Оғир муаммолари бор бўлган болалар	74
10. Қачон қўшимча ёрдам кўрсатиш бўйича хулоса	75
11. Қўшимча ўқиш	76

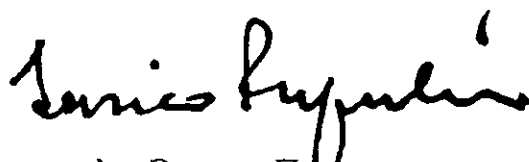
Сўз боши

Ушбу қўлланма жамият эҳтиёжига жавобан реабилитация дастури сифатида тайёрланиб, унга церебрал фалажлик тўғрисида маълумотларга эҳтиёжга жавоб тариқасида киритилди ва ундан реабилитация бўйича кичик ҳамширалар фойдаланиши мумкин. Ушбу дастурдан реабилитация бўйича ўрта даражадаги ҳамшираларни тайёрловчи ўқитувчилар ва ҳамширалар меҳнат фаолиятларида қўлланма сифатида фойдаланишлари мумкин.

Турли мамлакатларда реабилитация бўйича кичик ҳамширалар турлича номланади. Масалан, реабилитация ёрдамчилари ёки ўқитувчилари, ёки физиотерапевт ёрдамчилари ёки терапевт ёрдамчилари ва ҳоказо.

Церебрал фалаж боаларни даволаш қонун – қоидаларига қисман ёки бутунлай бағишланган китоблар жуда кўп бўлишига қарамай, биз Бутунжаҳон Физиотерапия Конфедерацияси (БФК) ва Бутунжаҳон Терапия Конфедерацияси билан маслаҳатлашгандан сўнг, реабилитация бўйича ўрта даражадаги ҳамширалар фойдаланиши учун церебрал фалажлик тўғрисида талабга жавоб берувчи қўлланма мавжуд эмас деган ҳулосага келдик. Шу сабабдан биз Бутунжаҳон Физиотерапия Конфедерацияси ва Бутунжаҳон Терапия Конфедерацияси билан ҳамкорликда ушбу қўлланмани ишлаб чиқдик.

Биз ушбу китобни тайёрлаган икки шахсга ўз миннатдорчилигимизни изҳор этамиз: Бутунжаҳон Физиотерапия Конфедерацияси ходими Лиз Каррингтон хоним ва Бутунжаҳон Терапия Конфедерацияси ходими жаноб Майкл Куртин. Ушбу икки шахс тайёрлаган дастлабки материаллар Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг бта ҳудудидаги физио ва дволовчи терапевтлар ҳукмига ҳавола қилинган. Танланган терапевтлар церебрал фалаж болалар билан ишлаш тажрибасига эга шахслар ва реабилитация бўйича ўрта даражадаги ҳамширалардан ташкил топган эди. Уларнинг қўлланмага бўлган қизиқишлари ва ўринли фикрлари учун ўз миннатдорчилигимизни билдираемиз. Ушбу фикрларга таянган ҳолда муаллифлар қўлланмани тайёрлашди. Бундан ташқари қўлланмадаги тасвирлар учун Шона Грант хонимга ҳам миннатдорчилик билдираемиз.



Др. Энрико Пуустин
Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш
ташкilotи реабилитация
бўлими
бош шифокори
Женева
Швецария

1. Кириш

Церебрал фалаж нима?

Церебрал фалажлик болаларни ногиронликка олиб келувчи касалликдир. Унда мускул фаолияти бузилган бўлиб, унинг натижасида тана ҳаракати ва ҳолатларида муаммолар юзага келади. Уни келтириб чиқарувчи сабаб, мия ҳаракатини бошқарувчи кичик бир қисмини бола ҳаётининг дастлабки босқичидаёқ ёки дунёга келгандан сўнг шикастланишидир. Натижада, мускуллар миянинг шикастланган қисмидан нотўғри кўрсатмалар олади. Бу уларни ҳаракатсиз ёки бўшашган ҳолатга келтиради. Бунда мускуллар паралич ҳолатда бўлмайди.

Баъзи ҳолатларда мия қисмларининг шикастланиши оқибатида кўриш, эшитиш, мулоқот қилиш ва ўрганишда қийинчиликлар юзага келиши мумкин.

Церебрал фалажлик болаларнинг ҳаётига салбий таъсирини кўрсатади. Миядаги шикастланиш ёмонлашмайди, бироқ бола улғайган сари унинг таъсирлари яққолроқ кўзга ташлана бошлайди. Масалан, тананинг нотўғри шаклланиши ривож топиши мумкин.

Церебрал фалажлик ҳар бир болага турлича таъсир ўтказиши мумкин. Церебрал фалажликка енгил чалинган бола бирозгина мувозанатни йўқотган ҳолатда юра бошлайди. Бошқа болалар қўлларини ҳаракатлантиришда қийналиши мумкин. Оғир церебрал фалаж бола ўтиришни ўрганишга муҳтожлик сезиши мумкин ва кундалик топшириқларни бажара олмаслиги мумкин.

Церебрал фалажлик ҳар бир мамлакат ва барча турдаги оилаларда учрайди. Дунёга келган 300та боладан 1таси церебрал фалажлик билан дунёга келади ёки унга дучор бўлади.

Церебрал фалаж барча болаларга уларни барвақт ўқитиш ва уларнинг ривожланишига ёрдам берувчи тренингларни ўтказиш орқали ёрдам бериш мумкин. Церебрал фалажликни давоси бўлмасада, миянинг қай даражада шикастланганлигини аниқлаш ва болага қанчалик барвақт ёрдам кўрсатишимизга қараб касаллик таъсирлари камайтирилиши мумкин. Ёрдам қанчалик барвақт кўрсатилса, шунчалик кўп муваффақиятга эришиш мумкин.

Ушбу қўлланма ҳусусида

Ушбу қўлланма реабилитация бўйича кичик ҳамшираларга, жамоат реабилитация ҳамширалари ва ёш церебрал фалаж болаларни ўқитишда ёрдам беради. Қўлланма ёш церебрал фалаж болаларни қандай аниқлаш ва шифокор ёки терапевтга қачон ёрдам сўраб мурожаат қилиш кераклиги тўғрисидаги маълумотларни беради. Ушбу қўлланмадан фойдаланган ҳолда реабилитация бўйича ўрта даражадаги ҳамширалар бошланғич соғлиқни сақлаш ҳамшираларини бу каби ёш болаларни жамоат орасидан қандай аниқлаш бўйича ўқитишлари мумкин.

Қўлланма барча реабилитация ҳамширалари ва ота – оналарга муаммоларни ўрганиш, билиш ва уларни олдини олишга қаратилган дастурлар бўйича маълумотлар бериб болаларни яхши фаолият юритишига ёрдам беради. Тренинг кўрсатмалари болани энг самарали йўллар орқали улғайиш ва ривожланишига ёрдам беришга қаратилган.

Қўлланма ота – оналарга унда келтирилган маълумотларни кундалик ҳаётимизда қандай қўллаш бўйича кўрсатмалар беради. Масалан, болани қачон ўйнатиш ёки чўмилтириш кераклиги ҳақида маълумотлар берилади.

Реабилитация ҳамширалари ва ота – оналар фойдалана оладиган тилга таржима қилиниши зарур. Унга маълум бир жамиятга мослашиш учун ўзгартиришлар киритилиши мумкин. Турли мамлакатларда болаларни ҳаракатлантириш учун қўлланилган жиҳозлар қўлланмадаги жиҳозлардан фарқ қилиши мумкинлиги эътиборга олиб, қўлланмадан ижодий фойдаланиш жоиздир.

Қўлланманинг таржима қилинган нусҳасига маҳаллий жиҳозларнинг расмларини киритинг.

Ушбу қўлланмадаги маълумотлар Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 1989 йилдаги «Ногирон шахсларни жамиятда ўқитиш» Теренинг Пакетларидан келиб чиққан ҳолда мукаммаллаштирилган (79 бетга қаранг). Ушбу тренинг пакетлари мазкур қўлланмада келтирилган баъзи маълумотлар бўйича кўпроқ маълумотлар беради. Ушбу тренинг пакетлар церебрал фалажлик бўйича алоҳида маълумотлардангина ташкил топмаганлиги учун мазкур қўлланма ишлаб чиқилган.

Мазкур қўлланма ва тренинг пакетларидан фойдаланиш реабилитация ҳамшираларига ва оилаларга ақдан заиф болаларни ўқитишга ёрдам беради.

2. ҲОЛАТЛАР ҲАҚИДА

Церебрал фалажлик турлари

Мускулар таранглиги

Мускулар таранглиги бу мускуларнинг таранг ҳолатда бўлиши ёки қисқармаслигидир. Мускуларнинг қисқармаслиги ҳаракатни секинлаштиради ва беўхшовлаштиради. Миянинг шикастланган қисмидан келаётган кўрсатмалар танани нормал бўлмаган ҳолатда бўлишини таъминлайди ва бунинг натижасида боланинг ҳаракатланиши қийинлашади. Бу эса, турли ҳаракатларда нуқсонларни юзага келишига сабаб бўлади, ҳамда аста секинлик билан тананинг нотўғри шаклланиши бошланади.

Бола ҳафа бўлганда, кўп ҳаракат қилганда ёки тез ҳаракатланганда мускул қисқармаслиги кучаяди. Мускул қисқармаслигини тананинг бир қисмидан иккинчи қисмига кўчиши бош ҳолатининг ўзгариши билан боғлиқ.

Мускул таранглиги церебрал фалажликнинг энг кўп учрайдиган турларидан биридир. Мускуллари таранг бўлган бола унинг танасининг қайси қисмида эканлиги қуйидаги расмларда тасвирланади.

Гемиплегия

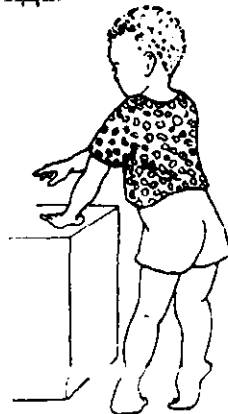
Танинг бир қисмидаги қўл ёки оёқ церебрал фалажлик таъсири остида



Қўл ичкарига қараган ва букилган. Қўли мушт ҳолатда. Оёқлар ичкарига қараган ва букилган. Оёқ бармоқлари тик ҳолатда.

Диплегия

Оёқлар қўллардан кўра кўпроқ церебрал фалажлик таъсири остида.



Қўллар бир оз беўхшов ҳаракатланади. Оёқлар бир бирига ёпишган ва ичкарига қараган. Оёқ бармоқлари тик ҳолада.

Квадриплегия

Бутун тана церебрал фалажлик таъсири остида



Бош назорати жуда суст. Қўл ичкарига қараган ва букилган. Бармоқлар мушт ҳолатда. Тиззалар бир бирига ёпишган ҳолатда ва ичкарига қараган. Оёқ бармоқлари тик ҳолатда бўлиб, букилмайди.

Атетоз

Атетоз бу назорат қилиб бўлмайдиган ҳаракатлардир. Буларга боланинг юзи, қўллари ёки оёқлари ҳаракатининг бехосдан силкиниши ёки охиста қалтираши киради. Ҳаракатлар деярли ҳар доим содир бўлади. Улар бола ҳурсанд ёки ҳафа бўлганда ёмонлашади ва бола тинч ҳолатда бўлганда анча суст бўлади. Нормал бўлган тана ҳолатлари мускулар таранг ҳолатдан бўш ҳолатга ўтишига қараб ўзгариши мумкин. Тананинг нотўғри шаклланиши деярли ривож топмайди. Бундай доимий ўзгариш оқибатида бола ўзини тик тутиб туролмайди ва унинг мувозанати яхши бўлмайди. Агар боланинг юзи церебрал фалажлик таъсири остида бўлса, тушунарли ва аниқ гапириш қийин бўлади.

Атетоз болалар ҳудди чақалоқлардек бўшашган бўлади. Уларда одатда назорат қилиб бўлмайдиган ҳаракатлар икки ёшдан 3 ёшгача давом этади. Бу аста секинлик билан шифокор ёрдамида бартараф этилади. Жуда кам болалар бўшашган ҳолда қолиб кетишади.

Атаксия

Атаксия бу ўзгарувчан қалтироқ ҳаракатлардир. Бундай ўзгарувчан қалтироқ ҳаракатларни фақатгина бола мувозанатни тутиш, юриш ёки қўллари билан бирор нарса қилишга ҳаракат қилганда кузатиш мумкин. Масалан, бола қўғирчоқни биринчи марта қўлига олишга ҳаракат қилганда уни тутолмаслиги мумкин.

Мувозанатни сақлаш бузилганлиги учун, тик туриш ва юришни ўрганишга кўпроқ вақт керак бўлади.

Аралаш ҳолат

Кўплаб болаларда церебрал фалажликнинг кўпгина турлари учрайди.

Масалан, баъзи болаларда атетоз ҳаракатлар билан мускулар таранглиги бирга келиши мумкин.

Атетоз



Боланинг юзи, қўллари ва оёқлари бехосдан силкинишлар ёки охиста силганишлар бўлиши мумкин. Мувозанат ёмон.

Атаксия



Ўзгарувчан қалтироқ ҳаракатлар. Қатъий бўлмаган юриш. Мувозанат ёмон.

Церебрал фалажлик тўғрисида ота-оналарда учрайдиган саволлар

Ушбу маълумотлар реабилитация ҳамшираларига ота-оналарда кўп учрайдиган саволларга жавоб беришда ёрдам беради.

Унинг сабаби нима?

Туғилишдан олдин	Онани хомиладорликнинг дастлабки ҳафталарида юқумли касалликларга чалиниши. Масалан, қизамиғ, менингит, грип ва ҳоказо. Ҳомиладорлик даврида онадаги диабеткасалиги ва юқори қон босими.
Туғилиш даврида шикастланиши	Тўққиз ойдан олдин туғилган чақалоқлардаги миянинг ривожланмаганлиги. Чақалоқнинг бошига шикаст етказиши мумкин бўлган оғир кўз ёришлар. Чақалоқнинг тўғри нафас ололмаслиги. Чақалоқларда сариқ касаллигининг ривож топиши.
Туғилишдан сўнг	Ёш гўдакнинг минингит каби юқумли касалликларга чалиниши. Бош мия шикастланишига сабаб бўлувчи баҳтсиз ҳодисалар. Юқумли касалликларга чалиниш оқибатида юзага келувчи юқори ҳарорат ёки ошқозон фаолиятининг бузилиши (ич кетиш) оқибатида кўп сув йўқотиш. Кўпгина ҳолатларда сабабларни билиб бўлмайди.
Унинг олдини олиш мумкинми?	Батамом эмас, қайси мамлакатда яшашингизга ҳам боғлиқ. Ҳомиладор аёлнинг саломатлигини доимий равишда текширтириб туриш бу каби касалликларга чалинувчи болалар сонини камайтириши мумкин (9 бетга қаранг).
У юқумлими?	Йўқ. Церебрал фалажлик бир боладан иккинчи болага ўтмайди.
У яна содир бўладими?	Бир оиладаги иккинчи болани бундай касалликка чалиниши ноодатий ҳолат.
Дори дармон ёрдам берадими?	Ҳар доим ҳам эмас, агар болада тутқоноқ бўлса (8 бетга қаранг)

Жарроҳлик ёрдам берадими?

Жарроҳлик йўли билан церебрал фалажликни даволаб бўлмайди.

Баъзида жарроҳликдан ҳар ҳилликни (калта бўлиб қолган мускулар) тўғирлашда фойдаланилади ёки мускул калталигининг олдини олиш мақсадида қисқармайдиган мускуларни бўшаштирилади. Лекин бу билан улар ҳаракатини янада ёмонлаштириш ҳам мумкин. Фақатгина юра оладиган болалардагина жарроҳлик йўли билан даволашга руҳсат берилади. Мускул калталанишининг олдини олишда ёш болаларга ёрдам берувчи энг самарали омил бу уларнинг мускуларини таранг тутган ҳолда фаол ҳаракат қилишга ундашдир (6—7 бўлимларга қаранг).

Менинг болам юра оладими?

Ҳамма шу саволга жавоб топишга қизиқади, лекин ушбу саволга жавоб бола ката бўлгандагина аниқ бўлади. Церебрал фалаж бўлган болаларнинг кўпчилиги юришни 7 ёки ундан катта ёшга тўлмагунча бошламайди. Церебрал фалажлиги енгил бўлган болаларгина барвақат юришни бошлайди.

Тик тура олиш мувозанати бола юришга тайёр бўлишидан олдин ривожланиши шарт.

Ушлаб турганда оёқ бармоқлари қотиб турувчи болалар юришга тайёр эмас. Уларнинг силтаб ташлайдиган қадамлари рефлекс қадам ташлаш деб номланувчи чақалоқ ҳаракатларига тўғри келади. Бундай ҳаракатлар бола юришни бошлашидан олдин йўқ бўлиб кетиши керак.

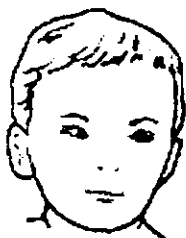


Барча болалар ҳам юришни ўргана олмайди

Ривожланишнинг бошқа томонларига ҳам эътиборни қаратиш муҳимдир. Овқатланиш, ювиниш, кийиниш, ўйнаш ва мулоқот қилишни ўрганиш болага оила ҳаётига киришга ёрдам беради.

Церебрал фалажликда учрайдиган муаммолар

Кўриш



Кўп учрайдиган муаммолардан бири бу кўз қорачиғини фақат бир томонга қараб қолиши (кўзнинг бир томонга келиб қолиши). Кўпгина ёш чақалоқларда бундай ҳолат баъзи – баъзида учраб туради, лекин улар катта бўлган сари тўхтаб қолмайди. Жуда кам болалар жарроҳликка муҳтожлик сезиши мумкин. қолганларига шифокор руҳсати билан берилган кўз ойнакларни тақиб юриш орқали ёрдам берилади.

«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 1 ва 2 тренинг пакетларига» қаранг

Эшитиш

Баъзи болаларнинг, айниқса атетоз церебрал фалаж болаларнинг эшитиш қобилияти шикастланган бўлиши мумкин. Бу гапиришни янада қийинлаштиради. Агар фарзандингизда эшитиш билан боғлиқ муаммо бўладиган бўлса, шифокорга мурожат қилинг. Баъзи болаларга эшитиш қурилмалари орқали ёрдам бериш мумкин.

«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 4 ва 5 тренинг пакетларига» қаранг

Овқатланиш ва гапириш

Овқатланиш ва гапириш тил, лаб ва томоқ мускуллари нозорат қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар мускуллари бошқариш суст бўлса, овқатни чайнаш ва ютишни ўрганиш қийин бўлади. Гапиришни ўрганиш кечикиб, кетиши мумкин. Болаларни иложи борица нормал тарзда овқатланишига ёрдам бериш, уларга гапиришни ўргатишга тайёрлашда жуда муҳимдир. Уларни етарли даражада овқатланаётганлигига амин бўлинг. Чайнашни ўрганишлари учун уларга бироз қўйиқ овқатлардан ҳам бериб боринг.

Руҳлантиришлар ва имкониятлар яратилиши орқали аксарият церебрал фалаж болалар гапиришни ўрганишади, бироқ уларнинг сўзлари баъзида бошқа одамлар тушуна олмайдиган даражада аниқ бўлмаслиги мумкин. Бундай ҳолатларда эҳтиёжлар бошқа йўллар билан билдирилиши мумкин. Масалан, кўрсатиш (5 бўлимга қаранг).

Ўсиш

Овқатланиши қийин бўлган чақалоқларнинг вазн йиғиши секин бўлади. Катта болалар ҳам одатдагидан озгин бўлиши мумкин, чунки кам ҳаракатланиш оқибатида уларнинг мускуллари ривожланмайди. Гемиплегияга дучор бўлган болаларнинг касаллик таъсири остидаги қўл ва оёқлари бошқа қўл ва оёқларига нисбатан озгин ва қисқа бўлиши мумкин.

Ўрганишнинг секинлиги

Аниқ гапира олмайдиган ёки юз мускуллари ҳаракатини бошқара олмайдиган болаларнинг ақлий фаолияти кўп ҳолларда секин ривожланади. Бу ҳар доим ҳам шундай эмас. Церебрал фалаж болаларнинг ярми бирор бир нарсани ўрганишда қийналади. Бошқалари эса, айниқса атетоз церебрал фалаж болаларнинг ақлий фаолияти ўртача ёки яхши бўлади.

Шахсият ва ҳатти-ҳаракат

Церебрал фалажлик бола шахсиятининг ривожланишига ҳам ўз таъсирини ўтказиши мумкин. Ҳаракат қили шва мулоқот қилишда қийналаётганлиги сабабли бола бирор нарса билан шуғулланаётганда осонликча аччиқланиши ва жирканиб кетиши мумкин. Шунинг учун сабрли бўлиш, уни қўллаб – қувватлаш ва тушунишга ҳаракат қилиш жуда муҳимдир.

Тутқаноқ ҳар қандай ёшда бошланиши мумкин, лекин барча болалар ҳам унга чалинавермайди. Назорат қилинмаган тутқаноқ мияни янада шикастлантириши ва боланинг ўрганиш қобилиятини сусайтириши мумкин. Тутқаноқ одатда дори – дармон орқали назорат қилинади, шу сабабдан шифокорларга муружат қилиш муҳимдир.

Дори – дармонларни бир неча йил мунтазам тарзда қабул қилиш талаб қилиниши мумкин ва шифокорнинг маслаҳатисиз тўхтатилмаслиги шарт.

Енгил тутқаноқ: Бола нормал бўлмаган ҳаракатларини тўхтатиши мумкин ва кўзларини пирпиратмасдан қарай бошлаши мумкин. Сиз унинг диққатини торта олмаслигингиз мумкин. Баъзи нонормал ҳаракатлар юзага келиши мумкин. Масалан, лаб ва қўлларни қайта – қайта ҳаракатга келиши.

Оғир тутқаноқ: Агар бола ўрнидан турса қайтиб йиқилиб тушади. Агар стулда ўтирса стулнинг бир томонига йиқилиб тушади. Боланинг қўллари ва оёқларида назорат қилиб бўлмайдиган силтанувчан ҳаракатлар пайдо бўлади ва у ҳушини йўқотиши мумкин.

Тутқаноқнинг давомийлиги: Тутқаноқ одатда қисқа муддат давом этади. Енгил тутқаноқ одатда бир неча сония давом этиши мумкин. Оғир тутқаноқ эса баъзи ҳолларда 10 дақиқадан 15 дақиқагача чўзилиши мумкин.

Тутқаноққа дучор бўлган болаларга ғамхўрлик қилиш:

- Болани олов ёки ўткир нарсалардан йироқда тутинг.
- Йиғилиб қолган кийимларини ўз ҳолига қайтаринг.
- Оғиздан сўлак оқиши ёки нафас олиши осонлашиши учун болани ён боши билан ётқизинг (қуйида тўғри жойлашиш бўйича келтирилган расмга қаранг).
- Тутқаноқ тўхтагунча бола билан бирга бўлинг.
- Тутқаноқ тўхтагандан сўнг бола уйқусирайди. Ухлашга руҳсат беринг.

Тутқаноқ пайтида боланинг оғзига ҳеч нарса солманг.



«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 21чи тренинг пакетига» қаранг

Церебрал фалажликнинг олдини олиш

Агар қуйидаги чоралар кўрилса болаларда церебрал фалажликнинг юзага келиши сезиларли даражада камаяди:

- Ҳомиладорлик даври ва ундан олдин**
- Ҳомиладорликдан олдин аёлларни қизамиққа қарши эмланг, юқумли касалликлардан асранг.
 - Қизларнинг 18 ёшга тўлгунча ва бола кўриши учун етарли даражада соғлом бўлмагунча ҳомиладор бўлишининг олдини олинг.
 - Саломатлик марказларида мунтазам текширувларни таъминланг. Туғилиш билан боғлиқ бўлган ҳар қандай муаммони барвақт аниқлаш мумкин.
 - Қон босимини текширтиринг ва зарур ўлса дори – дармонларни олинг
 - Аёлларнинг яхши овқатланишини таъминланг.
- Бу церебрал фалажликнинг муҳим сабабларидан бири бўлган эрта туғиш хавфини камайтиради.
- Зарур бўлмаган дори – дармонларни олишдан қочинг.
 - Бола туғилишини иложи борича тажрибали шахс билан энг ҳавфсиз жойда амалга оширинг.

Туғилгандан сўнг болага ғамхўрлик қилиш

Чақалоқларни иложи борича кўкрақдан овқатланишини таъминланг (52 бетга қаранг). Кўкрак сути чақалоқларни турли юқумли касалликлардан ҳимоя қилади.

Чақалоқнинг овқатланиши, ўсиши ва умумий ривожланишадан огоҳ бўлиб туриш учун мунтазам равишда саломатлик марказларига тиббий кўриқдан ўтиш учун бориб турилишини таъминланг.

Ривожланишдаги ҳар қандай кечикишлар барвақат аниқланиши ва уларга қарши ёрдам кўрсатилиши мумкин (15 ва 16 бетларга қаранг).

Чақалоқни дифтерия, кўк йўтал, tetanus, poliomyelitis measles ва туберкулёзга қарши эмланганлигига ишонч ҳосил қилинг.

Касал болага ғамхўрлик қилиш

Ота – оналарга минингитнинг дастлабки белгилари тўғрисида маълумотлар беринг. Улар қуйидагилар: тана ҳароратининг кўтарилиши, бўйин букилмаслиги, чақалоқ бошининг устки юмшоқ қисмининг катталашуви ва уйқусираш. Боланинг кўнгли айниши ва ҳушини йўқотиши мумкин. Бундай ҳолатларда болани дарҳол шифокор кўригига олиб боринг.

Агар болада юқори тана ҳарорати бўладиган бўлса, ота – оналарга нима қилиниши кераклигини тушунтиринг. Уларга болани салқин сақлаш, боладаги кийимлар ечилиши ва унинг танаси совуқ сув билан артилиши кераклигини тушунтиринг. Унга жуда кўп миқдорда суюқлик беринг. Агар тана ҳарорати бир ёки бир кечадан кейин ҳам тушмаса саломатлик марказига боринг.

Ич кетиш билан бир пайтда чақалоқларнинг танасида сув танқислиги бўлишини ота – оналарга тушунтиринг. Уларни кўкрак сути ёки болалар бўтқалари билан овқатлантиришни давом эттиринг. Ҳар доим болада ич кетиш бўлганда rehydration fluid беринг. Агар ич кетиш икки кунгача тўхтамаса саломатлик марказига боринг.

«Жамоат соғлиқни сақлаш ҳодими» қўлланмасига қаранг, Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти 15, 16, 20 ва 21 боблар.

3. ҲОЛАТЛАРНИ ҚАЙТА КЎРИБ ЧИҚИШ

Боланинг нормал ривожланиши

Боланинг нормал ривожланишини тушуниш, нормал ривожланаётган болаларни аниқлаш, улар учун машқларни режалаштириш ва уларнинг муваффақиятларини текшириб боришга ёрдам беради. Ривожланиш босқичларига муайян тартибда эришилади. Танани бошқариш бошдан оёқларга томон босқичма – босқич амалга оширилади. Катта ҳаракатлар кичикроқ, аммо янада мураккаброқ ҳаракатлардан олдин шаккланади.

Ривожланишнинг турли босқичларига, ўтириш ва тик туриш кабилар, деярли барча болалар бир ҳил ёшда эришади. Биз болани унинг тенгдошларига солиштирган ҳолда унинг қандай ривожланаётганлиги тўғрисида хулосалар қабул қиламиз. Агар ривожланиши кутилганидан секин бўладиган бўлса, бу ривожланишдан ортда қолиш дейилади.

Церебрал фалаж болалар ривожланишдан ортда қолади. Уларга тана бошқарувини ўрганиш учун бошқа болаларга нисбатан кўпроқ вақт керак бўлади. Церебрал фалажлик ривожланишдан орта қолишнинг бир нечта сабабларидан биридир.

Кутилганидек ривожланаётган ҳар бир бола шифокор кўригига олиб борилиши шарт.

Ривожланиш жадвалидан қандай фойдаланилади

Церебрал фалаж бола бошқа болалар каби ривожланмасда, машқлар ва баҳоланишнинг асоси сифатида нормал ривожланиш босқичларидан фойдаланилади. Кейинги учта бетда ривожланиш жадвлари келтирилган. Улар «Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 26 тренинг пакетидан» фарқ қилади. Ушбу қўлланмадаги жадвалларда ҳаракатланишни ривожлантиришга кўпроқ аҳамият берилади.














Ушбу жадвалларда қобилиятларни ривожлантириш тартиби ва уларни болалар қайси ёшда ўрганиши келтирилган.

Жадвалдан фойдаланиш учун:





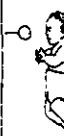

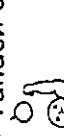

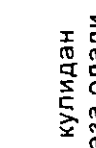



1. Сана ва агар билсангиз боланинг ёшини белгилаб боринг
2. У нима қила олишини кузатинг
3. Жадвалда бола бажара оладиган фаолиятларни белгиланг
4. Айни бир қийинчиликларнинг сабабларини топишга ҳаракат қилинг

Бу унинг нима қила олиши, қила олмаслиги ва унга нималар ўргатилиши кераклигини аниқлаб беради.

Боланинг қобилияти икки ёки ундан кўпроқ босқичларга тўғри келиши мумкин. Масалан, диплегияси бор бўлган бола ўтириш бўйича учинчи босқич, ўтиришга ҳаракат қилиш бўйича иккинчи босқич ва тик туриш бўйича биринчи босқичга тўғри келиши мумкин. Демак, болани ўқитиш бўйича кўрсатмалар мана шу учта босқичдан олиниши керак.

Ривожлантириш жадвали: Харакатланиш			
1 Боскич: Тугилган кундан 6 ойгача	2 Боскич: 6 ойдан 12 ойгача	3 Боскич: 12 ойдан 24 ойгача	4 Боскич: 2 йилдан 3 йилгача
<p>Бош ва тана назорати</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Корин билан ётади ва бошини юқорига кўтариб ушлаб туради • Куллари билан кўтарилишга ҳаракат қилади  <ul style="list-style-type: none"> • Корин билан ётган ҳолатдан орқасига айлана олади 	 <ul style="list-style-type: none"> • Орқа билан ётган ҳолатдан олдинга айлана олади • Енбошига айлана олади ва ўтиришга ҳаракат қилади 		
  <ul style="list-style-type: none"> • Фақат ёрдам билан ўтиради • Кулига таянган ҳолатда ўтира олади 	  <ul style="list-style-type: none"> • Ўзи ўтира олади • Чайқалади ва ушлашга ҳаракат қилади • Итариб юборилса ўзини туга олади 	 <ul style="list-style-type: none"> • Ўтирган ҳолатдан олдинга ва орқага ҳаракатлана олади • Итариб юборса мувозанатни сақлай олади 	
 <ul style="list-style-type: none"> • Ёрдам билан тик тура олади 	  <ul style="list-style-type: none"> • Эмаклай олади ёки кути билан судралиб юра олади • Тик туриш учун узини торта олади 	 <ul style="list-style-type: none"> • Тиззаларини бўкиб турган ҳолатда уйнайди • Узини ёки кул ушлаган ҳолада юра олади 	 <ul style="list-style-type: none"> • Тул тута олади • Бир оёқда мувозанатни сақлай олади • Сакрай олади
<p>Ўтириш</p>			
<p>Бир жойдан иккинчи жойга ҳаракатланиш</p>			













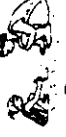

РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАДВАЛИ: Мулоқот қилиш ва хатти-ҳаракат

<p>1. <u>Босқич:</u> Тугилган кундан 6 ойгача</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Кичик нарсаларни қисқа муддат ушлаб тура олади  <p>Кафти билан тулик ушлайди</p>	<p>2. <u>Босқич:</u> 6 ойдан 12 ойгача</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хар бир кулида биттадан нарса ушлаб тура олади 	<p>3. <u>Босқич:</u> 12 ойдан 24 ойгача</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Бармоқлари билан нарсаларни ушлаб тура олади 	<p>4. <u>Босқич:</u> 2 йилдан 3 йилгача</p>
 <ul style="list-style-type: none"> • Нарсаларга қараб туради • Кулларини бир бирига теккиза олади  <ul style="list-style-type: none"> • Танаси билан ўйнайди  <ul style="list-style-type: none"> • Кули билан нарсаларни уради 	 <ul style="list-style-type: none"> • Нарсаларни бир кулидан иккинчи кулига ўткази олади • Бир нарсани иккинчисига уриб ўйнайди  <ul style="list-style-type: none"> • Бекинмачок каби ижтимоий ўйинларни ўйнайди 	 <ul style="list-style-type: none"> • Нарсаларни кутига солади ва у ердан қайта ололади • Нарсаларни қуришдан завқланади 	 <ul style="list-style-type: none"> • Тўпни улоқтира олади • Турли нарсаларни синфларга ажрата олади 			

Кулларни ишлатиш

Ўйнаш ва ижтимоий ривожланиш

Ўз-ўзига
ёрдам бериш

РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАДВАЛИ: Мулоқот ва хатти-харакат			
<p>1. Боскич: Тугилган кундан 5 ойгача</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Кўракдан овкатлана олади  <p>Нарсаларни оғзига олади</p>	<p>2. Боскич: 6 ойдан 12 ойгача</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Куйик овкатларни чайнай олади • Печеньелар билан ўзи овкатлана олади 	<p>3. Боскич: 12 ойдан 24 ойгача</p>   <ul style="list-style-type: none"> • Пиёладан ўзи ичимлик ича олади ва аксарият овкатларни ёрдамсиз ўзи ея олади • Ечинишга ўзи ёрдам беради • Хожатхонага мухтожлигини курсатади 	<p>4. Боскич: 2 йилдан 3 йилгача</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Ёрдам билан кийинади • Хожатхонадан ўзи фойдалана олади 
<p>Мулоқот</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Товушларга жавоб беради • У билан гаплашганда товушлар чикаради  <ul style="list-style-type: none"> • Кулади • Товушларга ўгирилиб қарайди 	<p>У билан гаплашиши ва ашула айтилишини ёктиради</p>   <ul style="list-style-type: none"> • Ишораларни кайтаради • Ўзгалар товушларини кайтаради • Кулиб берилган буйруқларни бажаради • Айрим сузларни айта олади: «ойи», «дада» 	<p>Узининг исминини айтиб чакиради</p> <ul style="list-style-type: none"> • Таниш нарсалар номини айта олади: ит, куш • Маъносиз сузлардан куп фойдаланади • Нарсаларни номини айтиш ва ишора килиш билан сўрай олади • Сузларни бир бирига боғлай бошлайди  <ul style="list-style-type: none"> • Агар сураса тана қисмларини курсата олади 	<p>Нима қилаётганини айта олади</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Расм чизишни бошлайди • Саволлар сўрайди • Оила аъзоларига ёрдам беради 

Церебрал фалажликнинг дастлабки белгилари

Тананинг қотиб қолиши ёки бўшашган бўлишининг дастлабки аломатлари бола туғилгандан кейиноқ кўзга ташлана бошлаши мумкин. Бошқа аломатларни кўзга ташланишига бир неча ой керак бўлиши мумкин. Болада церебрал фалажлик бор йўқлигига амин бўлиш учун уни шифокор кўригига олиб бординг.

Агар қуйидаги аломатлар кўп кузатиладиган бўлса, қайғуриш керак. Қуйидаги аломатларнинг барчаси ҳам болада кўзга ташланавермаслиги мумкин.

Оила аъзолари кўзига ташланувчи белгилардир:

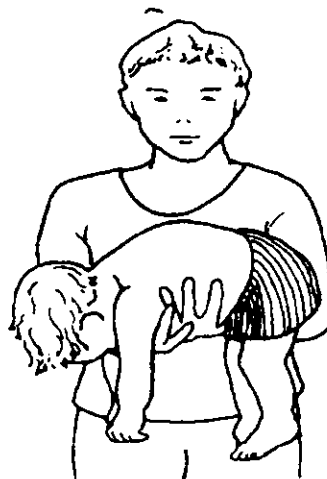
Кутилмаганда тана қотиши

Баъзи ҳолатларда, масалан орқаси билан ётганда уни кийинтириш ёки бағрига босиш учун чақалоқ танасини эгишнинг қийинлиги.



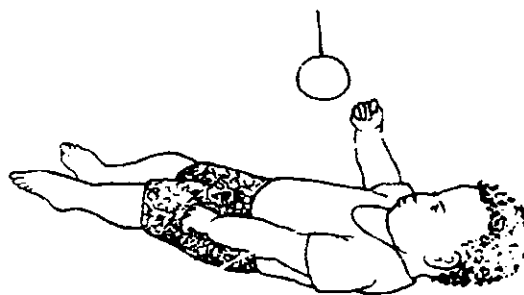
Тана бўшашиши

Чақалоқнинг боши бўшашган бўлади ва чақалоқ бошини кўтара олмайди. Кўтариб турганда, унинг қўл ва оёқлари осилиб туради. Чақалоқ жуда кам ҳаракатланади.



Секин ривожланиш

Бошини кўтариш, ўтириш ва қўллардан фойдаланишни ўрганишга одатдагидан кўпроқ вақт кетади. Бола танасининг бир қисмидан бошқасига нисбатан кўпроқ фойдаланиши мумкин. Масалан, баъзи болалар иккита қўлидан кўра фақат битта қўлидан фойдаланишни ўрганади.



Суст овқатланиш

Эмиш ва авқатни ютиш суст бўлади. Боланинг тили сут ва овқатни оғиздан чиқариб ташлайди. Оғзини ёпишда қийналади

Ноодатий ҳатти-ҳаракатлар

Бола ёмон ухлайдиган ва кўп йиғлайдиган кўп безовталанадиган бўлиши мумкин. Ёки кўп ухлайдиган ва кўп товуш чиқармайдиган бўлиши мумкин. Уч ойлик бўлгунча кулмаслиги ҳам мумкин.

Касалликни аниқлаш белгилари.

Чап томондаги чизмалар ривожланишнинг маълум босқичида нормал болалар ҳаракатлари келтирилган. Ўнг томондаги чизмалар эса, ҳудди шундай ҳаракатларни церебрал фалаж болалар қандай бажариши келтирилган. Болада церебрал фалажлик бор, йўқлигига амин бўлиш учун шифокорга мурожат қилинг.

Ёш

3 ойлик

Нормал ривожланиш



Корнида текис ёта олади
Бошини яхши кутара олади.
Куллари билан қарғилишга
ҳаракат қилади.
Оркаси билан ёта олади.
Икки кулини бир бирига
теккиза олади.

Церебрал фалаж



Букилмайдиган оёқлар
Бошини кутара олмайди
куллари билан кутарилишга
ҳаракат қила олмайди

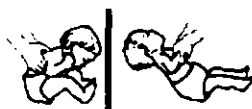


Боши бир томонга қараган
ҳолда орқасини итаришга
ҳаракат қилади
Бир оёғи ва кули
букилган, бошқа кули ва
оёғи текис
кулларини бир бирига
теккиза олмайди

6 ойлик



кулига таянган ҳолда
утиради
Тик ҳолатда ушлаб турса
бутун оғирлигини оёқларига
тайлай олади



Бошини кутара олмайди
Бели букилган
куллари букилмайди ва
кафтлари мушт ҳолатда
Боши орқага оғиб кетади ёки
утирғизганда орқага тортиб
кетади



Оёқ бармоқларида тик
туради
куллари орқага йиғилган
Оёқлари букилмайди ва
қайчига ухшаш уста-уст
ҳолатда

9 ойлик



Узи утира олади. Кулларини
чуза олади. Турғизиб куйса
узига-узи ёрдам бера олади.



Бели букилган
кулларини уйнаш учун яхши
ишлата олмайди
Оёқлари букилмайди ва оёқ
бармоқлари текис, тугри
ҳолатда



Танасининг оғирлигини
оёқларига ташлай
олмайди
Бошини яхши кутара
олмайди

12 ойлик



Бирор нарсадан ушлаб тура
олади. Яхши эмаклайди



Бирор нарсадан ушлаб
туришда қийналади
Оёқлари букилмайди ва оёқ
бармоқлари текис, тугри
ҳолатда



Эмаклай олмайди
Тананинг фақат бир
кисмидан фойдалана
олади ёки фақат куллари
ёрдамида узини-узи
судрайди

18 ойлик



Узи тик тура олади ва
юролади.
Утира олади ва тура олади.
Тугри утиради. Хар икки
кулидан фойдалана олади.



Бир кули қотиб қолган ва
букилган.
Бир томони билан оёқ
бармоқларида юради.
Тик турганда мувозанатни
яхши тутиб туролмайди.



Уйнаганда деярли фақат
битта кулидан
фойдаланади.
Бир оёғи қотиб қолган
булиши мумкин.
Тана оғирлигини бир
томонга ташлаган ҳолда
утиради.

1. ТРЕНИНГНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Тренинг тамойиллари

Баҳолаш Болани церебрал фалажлик бўйича билган билимларингиз ва ривожланиш жадвали ёрдамида баҳоланг. Бунда боланинг шахсияти ва ҳатти – ҳаракатини ҳисобга олинг. Баҳолашни тамомлаганингиздан сўнг, боланинг нималар қила олиши, унинг эҳтиёжлари ва нималарни режалаштирганингизни қоғозга туширинг. Боланинг ривожланиши қайси босқичда эканлигини ва унинг эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда тренинг машқларини танланг. Бола яхши томонга ривожланиб борган сари тренинг машқларини ўзгартириб туриш учун ҳар доим унинг муваффақиятларини қоғозга тушириб бориш (13 ва 19 бетларга қаранг).

Парваришlash ва тренинг методлари Ҳар доим бола ва унинг оиласи билан муносабатда бўлинг. Қайси эҳтиёж биринчи навбатда қондирилиши керак бўлса, шунга розилик билдиринг. Нималар қилаётганингизни ва унинг сабабини тушунтиринг. Сиз болага ундан нималар қилишини хоҳлаётганингизни тушунтиринг (21 – 22 бетларга қаранг). Унга турли машқлар билан шуғулланишга етарлича вақт беринг. Унинг ҳар бир уринишларини рағбатлантиринг. Парваришlash усулларидадан фойдаланиш ҳолда уни тўғри ҳолатга келтиринг. Бу унинг ҳаракатланишини енгиллаштиради. Зарур бўлганда ёрдам кўрсатинг, лекин ёрдам зарур бўлмаганда ёрдам кўрсатманг.

Жиҳозлардан фақат зарурат бўлгандагина ва эҳтиёж қондирилгунча фойдаланинг.

Парваришlash ва тренинглар исталмаган ҳаракатларни ёмонлаштирмаслиги даркор. Ҳаракатланишда қийналувчи бола ҳаракатланолмайдиган ҳолатга келиб қолмаслиги керак. Атетоз боланинг ҳаракатланиши назорат қилиб бўлмайдиган ҳолатга келиб қолмаслиги керак.

Ривожланишдаги муваффақиятлар

Ҳамма болалар ҳам бир ҳилдаги муваффақиятга эриша олмайди. Боланинг ривожланишдаги муваффақиятлари қуйидагиларга боғлиқ:
Ота – она болани қандай ўқитиш кераклигини билмайди
Тренинг машқлари жуда қийин.
Ота – она катта муваффақиятларга жуда тез эришишни хоҳлайди.
Боланинг касалиги оғир бўлганлиги сабабли муваффақиятларга тез эриша олмайди.
Ота – она тренингларни олиб бора олмайди.
Агар бола ривожланишда муваффақитга эриша олмаётган бўлса, қуйидагилардан бирини ёки барчасини синаб кўринг:

Тренинг машқлари ва мақсадларини яна бир бор тушунтиринг.
Бола эришга жуда кичик муваффақиятларни боланинг ўзи ва унинг оиласига кўрсатинг.

Машқларни кичик қисмларга ажратинг.

Осонроқ тренинг машқларини танланг.

Боладан нималар кутилиши кераклигини тералевтдан сўранг

Ота – оналарга турли ҳолатларда ёрдам кўрсатинг ва зарур бўлса, жамоят томонидан ҳам ёрдамлар беринг.

Баҳолаш ва ривожланиш формаси

Ҳар доим биринчи ташрифдаёқ ва ундан сўнг боланинг қобилиятлари ва қийинчиликларини қоғозга туширинг. Бу сизга тренинг дастурларини режалаштириш ва тренинга бошқа кўрсатмалардан қачон фойдаланиш кераклигини билишга ёрдам беради. Олиб келинган жиҳозлар рўйхатини тузиб қўйинг.

Қуйида боланинг ривожланишини қоғозга тушириш бўйича таклиф қилинган формалардан бири келтирилган. Унда бола баҳолашдан ўтказилганда нималар кўзга ташланиши хулоса қилинган. Агар сизда эҳтиёжингизга мос келувчи форма бўладиган бўлса, ундан фойдаланинг. Эсингизда тутинг, қандай формадан фойдаланганидан қатъий назар сиз олиб бораётган тренингни болага қандай таъсир этаётганини билиш учун барча олиб борилаётган ишлар қоғозга туширилиши муҳимдир. Ушбу ривожланиш формаси мисол тариқасида, ўнг томони гемиплегия билан шикастланган, ҳаракатланишда қийналувчи бола учун тузилган.

Баҳолаш ва ривожланиш формаси

Исми, шарифи: Шарипова М.Л.

Яшаш Манзили:

Ташхислар: Олдинги ўнг қўли ва оёғи ҳаракатланмайди. Церебрал фалаж бўлиши мумкин.

Туғилган куни: 1991 йил 15 ноябр Ёши: 18 ойлик

Биринчи ташриф: 28.05.93

Касалликка дучор бўлган тана қисмлари:

Оида ҳавотири (дастлабки аломатларни ҳисобга олганда): Ўнг қўли ва оёғи чап томонидаги қўл ва оёғидан кўра ҳаракатсиз. Бола ҳар икки қўлидан фойдаланишни ўрганмаган. Ўнг қўлидан фойдаланмайди.



Бошқа қийинчиликлар:
(муаммоларни
доира ичига олинг)

Куриш

Эшитиш

Гапириш

Хис қилиш

Галати
хатти-ҳаракатлар

Тутканок

Урганиш

Бошқалар

~~Ҳаракат қилмайди. Ўнг қўли ва оёғи ҳаракат қилмайди. Тик ҳолатда ушлаб турилса, тана жисқариши тўқомайди. Ҳали қўли тиззасини чуза олмайди ва оёқлари ўртача, ўнг тирсаги ва қўли ҳам ўртача. Ўнг оёғини тортилиб қолиш ҳавфи бор.~~

Ривожланиш жадвалининг хулосалари:

Олд томони
билан ётиш:

Фақат чап қўли билан юқорига тисарилишга ҳаракат қилади.

Айланиш:

Ҳар икки томонга айланиши мумкин, лекин ўнг томонга айланишни афзал кўради.

Ўтириш:

Ўзи ўтира олмайди. Агар ўтқизиб қўйилса, мувозанат чап томонга оғиб кетади. Мувозанати яхши эмас, итарса йиқилиб тушади.

Эмаклаш:

Эмакламайди ёки ўтириб судралиб юрмайди. Айланиш ёки чап қўли билан гавдасини олдинга тортган ҳолда ҳаракатланиши мумкин.

Тик туриш:

Ўзи тик тура олмайди ёки юролмайди. Тик турган ҳолатда ўнг оёғини тўғри, текис ушлаб туролмайди.

Қўллардан фойдаланиш
ва ўйнаш:

Фақатгина чап қўлидан фойдаланади. Танси билан ўйнайди ва танасининг баъзи қисмларини билади.

Овқатланиш:

Қўйиқ овқатларни чайнай олади. Чап қўли билан овқатланади.

Кийиниш:

Кийиниш ва ечинишда ёрдам бериш учун фақат чап қўлини кўтаради.

Гапириш:

Сўзларни айтишга ҳаракат қилади ва зарур товушларни чиқаради. Унинг атрофида нималар содир бўлаётганлигига қизиқади. Ҳар доим ҳам товушларга ўгирилиб қарайвермайди.

<u>Муаммолар</u> (муҳимлик даражаси буйича)	<u>Муаммоларни ҳал этиш режаси</u>	<u>Бошлан- ган сана</u>	<u>Муваф- фақиятга эришилган сана</u>
Тик турмайди. Унг оёғини оёғини тугри, текис ушлаб туролмайди. Чузилишга қаршилиқ уртача	Катта одамнинг тиззасидан тутган холда тик туришни машқ қилиш. Ушбу машқни доимий қайтарилишини таъминлаш учун уз-узига ёрдам бериш машқларида машқнинг бажарилишининг турли йулларини муҳокама қилинг. Тик туриш ва оёқларни чузишга оид машқларни бажаринг. Агар оёқ текис турмаса оёқ апаратидан фойдаланинг.	28.05.93й. 28.05.93й.	
Унг қулдан фойдаланмаслик. Чузилишга қаршилиқ суст.	Қулларни пастга босган холда текис ушлаб утириб туриш машқларини бажаринг. Болани унг қулдан фойдаланишга ҳам унданг. Ушбу машқни доимий қайтарилишини таъминлаш учун уз-узига ёрдам бериш машқларида машқнинг бажарилишининг турли йулларини муҳокама қилинг. Уйнаётганда икки қулдан фойдаланишга ургатинг.	28.05.93й.	
Утиришдаги қийинчиликлар	Ўтиш ва туриш машқларини бажаринг. Утирган ҳолатда мувозанатни тутишни машқ қилинг. Унг томондан уйинчоклар беринг. Тугри утириш учун стул ва доска ясаб беринг. Бунда сизга маҳаллий дурадгор ёрдам бериши мумкин. Улчамларини ҳисобга олинг. Кейинги учрашувингизга олиб боринг.	28.05.93й. 28.05.93й.	
<u>Қушимча ёрдамлар</u>			
Эшитиш билан боглик булиши мумкин булган қийинчиликлар	Жамоат соғлиқни сақлаш ходими қабулига боланинг эшитиш қобилиятини текшириш учн ташриф буюринг	29.05.093 й.	
Ташхис	Ташхисни шифокордан тасдиқлатиб олинг	29.05.93й.	
<u>Олиб борилган жихозлар</u>	Стул ва доскалар. Оёқ апарати.		
<u>Кейинги ташриф</u>	9 июл 1993й.		

Барча турдаги церебрал фалаж болалар учун тренингдан кўзланувчи умумий мақсадлар

Танаси қотиб қолган бола

- Қисқармайдиган мускулларни бўшаштиришга ҳаракат қилинг.
- Қотиб қолувчи тана ҳолатларини юзага келишининг олдини олувчи машқларни бажаринг.
- Тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олинг.

Танаси бўшашган бола

- Тўғри ҳолатларда ёрдам кўрсатинг.
- Мускулларни мустаҳкамловчи машқларни бажаринг.

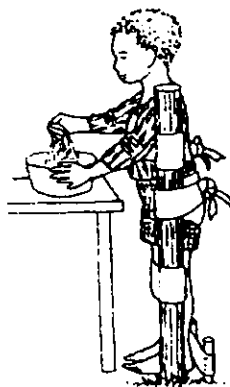
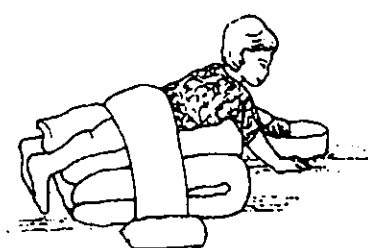
Атетоз бола

- Ўзгармас, назорат қилиб бўлмайдиган ҳолатларда қўллар ёрдамида мувозанатни сақлашни ўргатинг.
- Агар нормал бўлмаган тана ҳолатлари юзага келса ва ўтиб кетса танаси қотиб қолган бола учун берилган машқларни бажаринг.

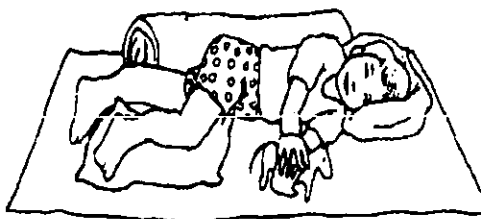
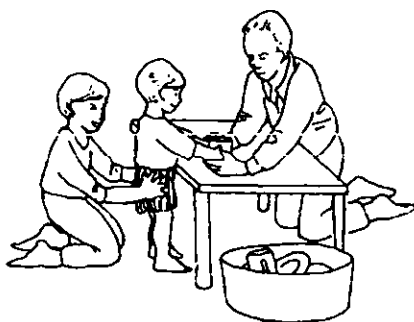
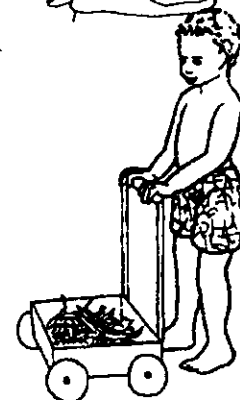
Атаксияга дучор бўлган бола

- Чўккалаш, туриш ва юришда мувозанатни яхшиланг.
- Тик турган ҳолатда юринг.
- Вақти – вақти билан содир бўлувчи қалтироқ ҳаракатларни назорат қилинг, айниқса, қўллардаги ҳаракатларни.

Барча церебрал фалаж болалар учун



- Имконият даражасида болани нормал юришга унданг
- Тананинг ҳар икки томонини ишлатинг
- Ривожланиш босқичларига амал қилинг
- Болани иложи борича кундалик фаолиятларни бажаришга унданг
- Болани тўғри ётиш, ўтириш, чўккалаш ва тик туриш ҳаракатларини бажаришга унданг
- Тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олинг



Бола ва унинг оиласи билан самарали ишлаш

Барча болалар билан суҳбатлашиш ва уларни эшитиш керак. Улар билан бирга ўйнаш керак ва улар ўрганилган барча нарсалар учун рағбатлантирилиши зарур. Бу уларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Церебрал фалаж болага бирор бир нарсани ўрганиш учун кўпроқ вақт керак бўлади. Масалан, у кулиш ва бирор бир нарсани тутишни секин ўрганиши мумкин. Бунинг натижасида унинг оиласи унга камроқ эътибор бериш мумкин. У эришаётган ҳар қандай муваффақият рағбатлантирилмаслиги мумкин ва бунинг натижасида у ривожланишдан ортда қолади.

Баъзи оилалар церебрал фалаж болаларини ҳаддан ташқари ортиқча муҳофаза қилишади. Улар унинг учун барча нарсани муҳайё қилишади. У ўзи учун бирор бир нарса қилишни ўрганмайди. Баъзи оилалар эса, болаларига улар бажаришга тайёр бўлмаган нарсаларни бажаришни ўргатишади. Бу нормал бўлмаган ҳаракатларни янада ёмонлаштириши мумкин.

Реабилитация ҳодими ота – оналарга болалар билан қандай муносабатда бўлиш ва буни қаердан бошлаш кераклигини ўргатади. Энг яхшиси бола бажара олиши мумкин бўлган машқлардан бошлаш зарур. Унинг муваффақиятларидан келиб чиқиб, ривожланишнинг кейинги босқичларига ўтилади (12,13 ва 14 бетларга қаранг).

Ота – оналар ва реабилитация ҳодимлари бир бирларидан ўрганишлари шарт. Ота – оналар ўз фарзандларини жуда яхши билишади. Масалан, агар бола гаплашишда қийналса, оила аъзоларидан бири реабилитация ҳодимига бола нима демоқчи эканлигини тушунтириши мумкин. Реабилитация ҳодими ота – оналарга уларнинг кундалик ғамхўрликларини енгиллаштиришга ёрдам бериши мумкин.

Реабилитация ҳодими қуйидагиларни билиши шарт:

- Ота – оналарга қулоқ тутиш ва болани турли ҳолатларда кузатиш. Масалан, у овқатланаётганда, ювинтирилаётганда ёки кийинтирилаётганда.
- Бола бажара оладиган ҳаракатларни кузатиш.
- Қайси муаммолар энг муҳим муаммолар эканлигини аниқлаш.
- Ота – онанинг болага кўрсатаётган ғамхўрликларини ҳурмат қилиш ва уларни руҳлантириш.
- Кичик бўлсада бола бажара оладиган ҳаракатларни ва унинг уринишларини рағбатлантириш.
- Ота – оналарга уларнинг оилавий ҳаётларига мос келувчи амалий тренинг машқларини тавсия этиш.
- Тренинг машқларини бола бажариши учун қизиқарли кўринишга келтириш
- Ота – оналар вақтидан келиб чиққан ҳолда улар бажара оладиган машқларни бериш.
- Бола тарбиясида барча қатнашиши учун оиланинг барча аъзоларига қандай ёрдамлар кўрсатилиши кераклигини тушунтириш.

Ота-оналар ва оила аъзоларини ўқитиш бўйича кўрсатмалар:

- Ўргатаётган машқларни кўрсатинг ва тушунтиринг
- Оила аъзоларини уни бажаришга унданг ва уларга кўрсатмалар беринг
- Машқлардан кундалик ҳаётда қандай фойдаланиш мумкинлигини тушунтиринг
- Оила аъзоларида машқлар бўйича саволлар бор йўқлигини сўранг
- Баъзи кўрсатмаларни ёзма тарзда қолдиринг



5. МУЛОҚОТ

Мулоқот нима?

Мулоқот бу ўзгаларнинг ҳабарларини тушуниш ва уларга ўз фикрларини, эҳтиёжларини ва ҳиссиётларини билдиришдир.

Болалар одатда гаплашиш орқали эшитади ва мулоқот қилади. Мулоқот қилишнинг бошқа турларига қуйидагилар киради:

- Товуш – қичқириш, йиғлаш, кулиш
- Тана ҳаркати – масалан, бош қимирлатиш
- Жилмайиш каби юз ифодалари
- Ҳайрлашиш учун қўл силташ каби ишоралар
- қўл ёки кўз билан кўрсатиш
- Ёзиш ва чизиш

Мулоқот ва ақлан заифлик

Церебрал фалаж болаларнинг аксарияти эшита олади, шундай экан улар сиз ишлатаётган сўзларни эшитади ва баъзида ўзлари ҳам жавоб қайтаришга ҳаракат қилишади. Эшитиш ва тушуниш гаплашишдан олдин шаклланади.

Бош, юз, оғиз ва тил ҳаракатларини назорат қилишда қийналувчи болалар сўзларни аниқ талаффуз қилишда ҳам қийналади. Агар бола гапиришга ҳаракат қилса ҳам суҳбатдоши уни тушунмаса, унинг жаҳли чиқиб кетиши ва оқибатда ҳаракат қилишни тўхтатиши мумкин.

Имкон даражада унга гапиришнинг турли йўллари билан мулоқот қилишга ҳаракат қилдириш жуда муҳимдир. Ота – оналарга бола мулоқот қилиши мумкин бўлган барча йўллари сезишни ўргатиш керак.

Тренинг тамойиллари

- Болани унинг танасини бўшаштирувчи ҳолатга келтиринг. Ўтириш гапиришни ўрганиш учун жуда қулай ҳолат
- Болага тўғри ўтиришга ёрдам беринг ва кўриш, фикрини жамлай олиши учун бошини тик тутинг
- Гапиришга тайёргарлик сифатида тўғри ҳолатда овқатланиш ва ичимлик ичишга унданг (7,52,59 ва 66 бетларга қаранг).
- Болага юзма – юз ҳолатда ўтиринг. Бола сизни кўриши учун у билан юзма – юз ҳолатда гаплашинг ва унинг бошини тўғрига қаратиб ушлаб туринг. Унинг эътиборини ўзингизгага тортинг.
- Бола билан гаплашганда оддий сўзлар ёки оддий гаплардан фойдаланинг. Гапираётган нарсангиз тушунарли бўлиши учун сўзлар билан бирга ишоралардан ҳам фойдаланинг.
- Жавоб бериш учун унга вақт беринг
- Бола ишлатиши мумкин бўлган мулоқотнинг барча усуларини қабул қилинг ва у давом этиши учун унинг ҳаракатларини рағбатлантиринг
- Ота – она ва оила аъзоларидан болага мулоқот қилиш учун имкониятлар яратишларини сўранг. Унга танлаш имкониятини беринг, масалан, «Сув ичасанми ёки шарбат». У кўрсатгунча ёки жавоб бергунча кутинг.
- Болага сизнинг диққатингизни тортиш учун бирор бир омил беринг. Агар у сизни чақира олмаса, унга қўнғироқ ёки шунга ўхшаш бирор бир нарса беринг.
- Агар гапириш унга қийин бўлса, бир неча ойдан сўнг мулоқот қилишнинг бошқа турларидан фойдаланинг (26 бетга қаранг).

Тренинг кўрсатмалари

1 Босқич

Бола атрофга қизиқиш билан қарай бошлайди, лекин сўзларни тушунмайди. У бошқа одамлар бажараётган нарсаларга таъсирини ўтказа олишини тушунади. Масалан, агар йиғласа бирор ким келишини. У юз ифодалари ва товушлар орқали мулоқот қилишни бошлайди.

Унинг номини айтиб чақиринг. У сизга қараган пайтда жилмайиш ёки гапириш орқали уни рағбатлантиринг. Жуда кўп юз ифодаларидан фойдаланинг.

Агар у бирор бир товушни чиқарса, шу товуш орқали у билан мулоқот қилинг.

У билан кундалик товушлар ва уларнинг маънолари тўғрисида гаплашинг. Масалан, оёқ товушлари, демек кимдир келяпти. Идишларни тарақлатиш, овқат вақти бўлди.

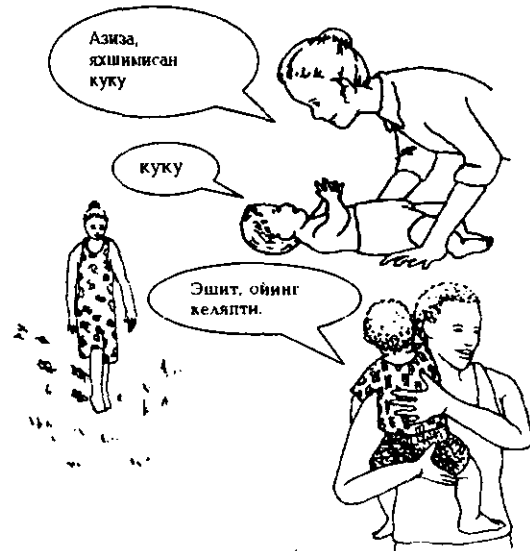
2 Босқич.

Ўзининг сўзларини ишлатмасада, бошқаларнинг сўзларини тушунади ва эсда сақлайди. Ишораларни тушунади. Ўзининг ишоралари ва сўзларига ўхшаш товушлар билан мулоқот қилади.

Турли товушлар чиқарувчи кундалик ҳаётдаги нарсалар билан ўйнашга руҳсат беринг. Ишлаётганингизни томоша қилсин. Нималар қилаётганингизни унга айтинг. Болага алла айтинг. Унга алла ритми ёқади.

Боладан оддий нарсалар қилишни сўранг. Гапираётганингизда ишоралардан фойдаланинг. Масалан, «Қўлингни бер», «Ҳайр ҳайр» ёки «Коптокни ушла». У ҳаракатлангунча кутиб туринг.

Товуш чиқараётганда нималар демоқчи эканлигига тушунишга ҳаракат қилинг. Унга улардан сўзлар сифатида фойдаланишга ёрдам беринг. Агар у копток билан ўйнаётганда «Ба» деса, «Ха, бу сенинг коптогинг» денг.



Ушбу босқичда бола айтаётган нарсалар номини тўғрилашга ҳаракат қилманг

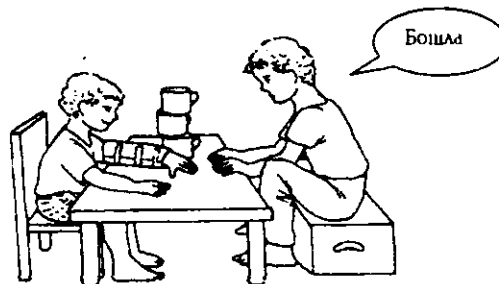
3 Босқич.

Бола сўзларни сидирғасига айта бошлайди. У маънога эга бўлган товуш ва ишоралардан фойдаланади.

Минора қуринг. Уни қандай бузишни кўрсатинг. Яна қуринг. Бола минорани бузиб ташлашидан олдин «Бошла»
демагунингизча кутиб туришга ўргатинг.

Ювинтириш ва кийинтиришда танасининг қисмлари ва кийимлари номларини айтинг. У билан «Бурнингни кўрсат», «Оёғингни кўрсат» каби ўйинлар ўйнанг.

Унга нарсаларни танлаб ўйнаш имконини беринг. Унга у яхши кўра оладиган жойда нималар танлаш мумкинлигини кўрсатинг. Ундан «Нималарни хоҳлайсан сутми ёки сувми?», «Коптокни хоҳлайсанми кўғирчоқними?» деб сўранг. У нарсаларни қандай кўрсатишини кузатинг. Сўз орқалими, товуш орқалими, бармоқ орқалими ёки кўз орқалими?



4 Босқич.

Бола бирор нарса сўраш ва гапириш учун оддий икки ёки учта сўздан иборат гаплардан фойдаланади.

Болага хикоялар айтинг ва у ҳақида саволлар сўранг. Унга расмларни кўрсатиш, одамлар ва нарсаларнинг номларини айтиришга унданг. Унинг саволларига жавоб беринг.

Унга сўзларни бир бирига қўшишга ёрдам беринг. Кундалик ҳолатлар ва ўйинларда у тушунадиган сўзлардан фойдаланинг. Масалан, «Менинг навбатим», «Яхшимисан Малика», «Яна озгина гурунч», «Кўйлагингни кий».

У билан одамлар ва нарсалар қаердалиги тўғрисида суҳбатлашинг. «Мен сенинг орқангдаман», «Копток столнинг устида».

У сизга нима қилаётганини айтса, эшитинг. Бола ишлатаётган сўзлар уни яхши билмайдиган одамларга ҳали ҳам тушунарсиз бўлиши мумкин. Бу босқичда агар бола ўзини тушунтира олмаса, аччиқланади. Агар бола янги сўзларни айтишга бир неча ой ҳаракат қилса ва урдасидан чиқа олмаса, мулоқот қилишнинг бошқа йўлидан фойдаланинг.



Мулоқот қилишнинг бошқа йўллари

Агар бола гапиришда қийналаётган бўлса, уни фикрлари, эҳтиёжлари ва ҳиссиётларини билдириш учун мулоқот қилишнинг бошқа йўлларида фойдаланишга унданг. Мулоқот қилишнинг бошқа йўлларида, бармоқлари ва кўзлари билан нарсаларни кўрсатиш, фойдаланаётганлиги ёки фойдаланмаётганлигига эътибор беринг. Ёки у бирор нарса айтмоқчи бўлиб боши ва қўллари ёрдамида махсус ҳаракатлар қилаётган бўлиши мумкин.

Бола мулоқот қилишнинг қайси йўлидан фойдаланмасин ота – онаси уни рағбатлантираётганлигига ишонч ҳосил қилинг. Ушбу усул билан ўз эҳтиёжини аниқ тушунтира олишни ўзлаштиргандан сўнг, бола мулоқот қилишда сўзлардан фойдаланишни хоҳлайди.

Саволлар сўраш

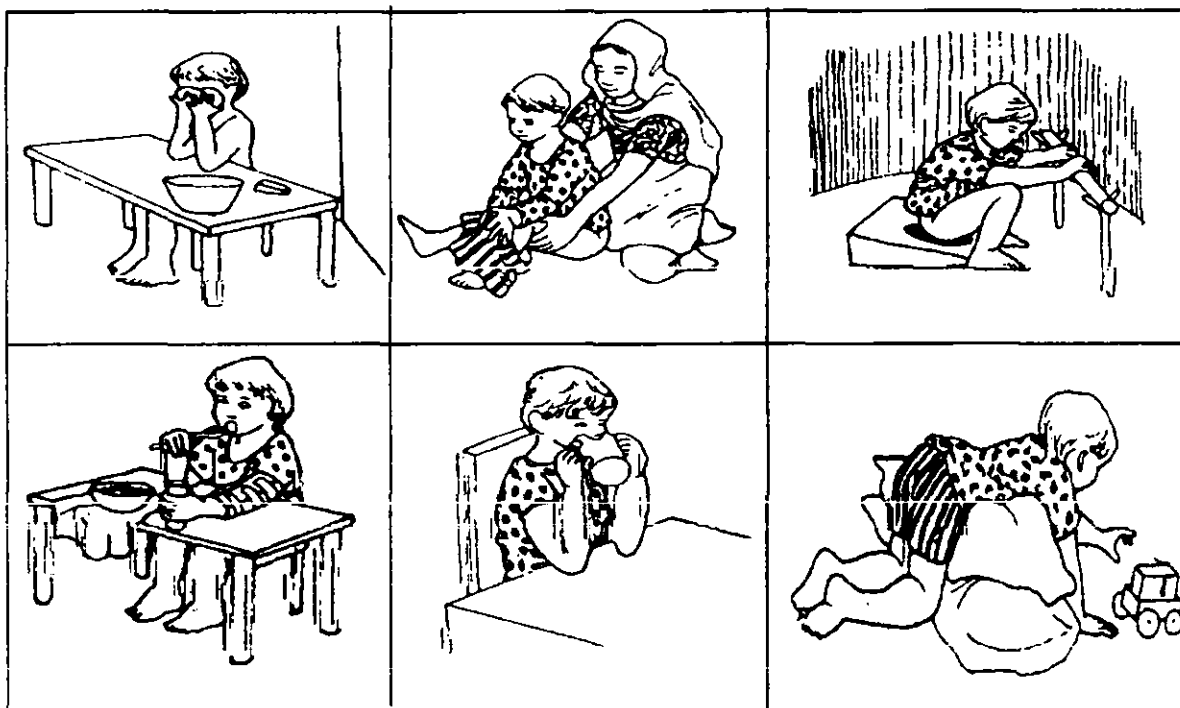
Бола сизни тушунаётганлигига амин бўлганингиздан сўнг кундалик «Ҳа», «Йўқ» сигналларидан фойдаланишни бошланг. Агар бола гапиришда қийналса, ҳаракатларнинг баъзиларига «Ҳа», баъзиларига «Йўқ» ибораларидан фойдаланишга унданг. Масалан, кўз қисиб «Ҳа», қўл кўтарса «Йўқ».

Агар бола «Ҳа» ва «Йўқ» ибораларидан доимий равишда фойдаланишни ўрганиб олгандан сўнг, мулоқот қилишнинг бошқа усулларига ўтиш мумкин. «Ҳа» ёки «Йўқ» иборалари орқали бола нимани хоҳлаётганини билиб олишингиз мумкин. Масалан, «Бирор нарса ичишни хоҳлайсанми?»

Расмни доскачалар

Агар бола белгиларга асосланган тилдан фойдаланиш учун қўлларида фойдалана олмаса, расмни тахтачалар ёрдамида эҳтиёжларини «Ҳа» ёки «Йўқ» тарзида билдириши мумкин. Газеталар ёки календарлардан боалар ва ота – оналар бажариши мумкин бўлган ҳаракатларни кўрсатувчи расмларни йиғинг. Улардан энг зарурларини танлаб картон ёки ёғоч доскага ёпиштиринг. Агар бола улардан кўп фойдаланса, расмларни китобча ҳолига келтиринг.

Расмлардан намуналар



Расмларни кўрсатиш

Болани қулай ва расмларни кўрсата олиши учун фикрини жамлай оладиган ҳолатда ўтиргизинг. Расмларни болага тушунтиринг. Унга у нима қилишини хоҳласа, шунга мос келувчи расмни кўрсатишини айтинг. Бола расм бўйича нимани сўраса, шуни беринг.

Муаммоларни ҳал қилиш

- Агар бола қўллари ёрдамида расмларга тега олса, лекин кафтларини оча олмаса, кўрсатиш учун муштларидан фойдаланишга руҳсат беринг. Доскадаги расмлар орасида масофалар яхши эканлигига амин бўлинг.
- Агар боланинг қўли тирсагидан букилган бўлса ва расмларни кўрсата олмаса, қўл ашпаратлари ёрдамида тирсагини тўғри, текис ҳолатга келтиринг (43 бетга қаранг)
- Агар бола қўллари ёрдамида расмларни кўрсата олмаса, расмларни ўзингиз кўрсатинг. У хоҳлаган нарса расмини танлаганингизда уни товуш чиқариш ёки ҳаракатлар қилишга унданг ёки у хоҳлаган нарса расмларини кўзлари орқали кўрсата олиш олмаслигини текшириб кўринг.



Белгиларга асосланган тил

Баъзи церебрал фалаж болалар белгиларга асосланган тилдан фойдаланиш учун қўллар ҳаракатларини яхши назорат қила олишади. Агар мамлакатингизда эшитиш ва гапиришда қийналувчилар учун белгилар тизими ишлаб чиқилган бўлса, бола улардан фойдаланиб кўрсин.

Қўллари ҳаракатлантиришда қийналадиган бола мулоқот қилиш учун ўзининг белгиларини ишлаб чиқиши мумкин. Болани танийдиган барча бу белгиларни тушунишини таъминланг.

«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 7 тренинг пакети»га қаранг.

6. ТЎҒРИ ПАРВАРИШЛАШ

Кўтариш ва олиб юриш



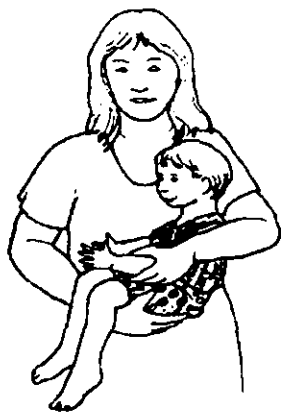
Кўтариш

Нормал бўлмаган ҳолатларнинг олдини олиш ва кўтариш осон бўлиши учун қуйидагиларга амал қилинг:

- Болани бир томони билан ётқизинг ва қўлингизни унинг боши устига қўйинг
- Оёқларини йиғинг
- Бағрингизга яқин келтириб кўтаринг
- Ҳудди шу йўл билан пастга қўйинг

Олиб юриш

Болани нонормал ҳолатларни тўғриловчи ва қўлларини олдинга олган ҳолда олиб юринг. Болани иложи борича баландроқ кўтариш унга бошини кўтариш ва атрофга қарашга ёрдам беради.



Барча ёш болалар шу ҳолатда олиб юрилиши мумкин.



Ҳаракатланишда қийналувчи болаларни тўғрилаш учун яхши ҳолат



Оёқлари эшилган ҳаракатланишда қийналувчи бола ёки танаси бўшашган болаларни олиб юриш учун яхши ҳолат

Оёқлари эшилган ҳаракат қилишда қийналувчи ва атетоз болаларни олиб юриш учун яхши ҳолат. Бу ҳолатни қисқа масофаларга қўлланг. Бундай ҳолатда болани ҳар икки томонга чайқалтириш мумкин.



Бола орқангизда олиб юрилиши мумкин. Агар унга кўпроқ ёрдам керак бўлса ёки боши бўш бўлса, ён тарафингизда олиб юринг.



Парваришлаш

Парваришлаш бу боланинг ҳаракатларини нормал ҳолатга келиши учун унга ёрдам кўрсатиш ва кўрсатмалар беришдир.

Тўғри парваришлаш ҳаракатсиз болага енгиллик беради. Бу яна танаси бўшашган ва атетоз болаларга ҳам ёрдам беради. Бундан ташқари бу атация ва атетоз болаларга ҳам уларнинг ҳаракатларини назорат қилишга ёрдам беради.

Тўғри парваришлаш барча тренинг кўрсатмаларининг асосидир. Болангизга ғамхўрлик қилишга ёрдам беради.

Бошни парваришлаш

Парвариш қилишда қуйидагиларнинг олдини олинг Парвариш қилишда болани қуйидагиларни бажаришга унданг



Боланинг боши орқага тортиб кетади



Боланинг елкаларини пастга босган ҳолда бошини олдинга эгинг

Бошингни кўтар



Боланинг боши орқага тортиб кетади



Ойингни кўряпсанми?

Қўлларини олдинга олинг. Боши олдинга эгилиши учун кўкрагини босинг. Оёқларингиз орасига ўтиргизинг.



Боланинг боши орқага эгилиб туради



Елкаларидан тутган ҳолда ўтиргизинг. Ўтиргизаётганда уни бир томонга қаратинг. Бу боланинг бошини олдинга эгилишига ёрдам беради

Танани парваришлаш

Парвариш қилишда қуйидагиларнинг олдини олинг

Парвариш қилишда болани қуйидагиларни бажаришга унданг



Ҳаракатланолмайдиган болани бўшаштириш:

- Боланинг танасини ҳар икки томонга ҳаракатлантиринг
- Бундай ҳаракатланиш ётган ҳолда ҳам амалга оширилиши мумкин (50 бетга қаранг)
- Танаси бўшашган боланинг ўтириш ҳолати
- Катгароқ болалар билан ишлаганда, уларнинг оёқлари устига оёқларингизни қўйган ҳолда оёқларини тўғри ушлаб туринг

Танаси бўшашган боланинг ўтириш ҳолати



Ҳа, бу сенинг коптопинг.

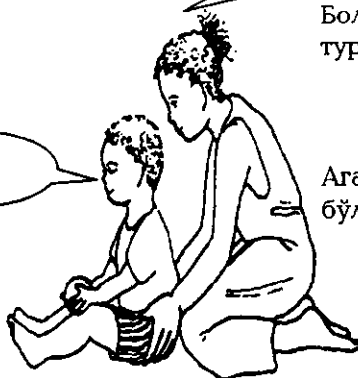
Боланинг белини тўғри ушлаб туринг:

- Қўлингизни унинг белига қўйинг
- Пастга босинг

Бау

Агар унинг танаси бўшашган бўлса:

- Бир қўлингиз билан унинг кўкрагидан тутинг ва иккинчиси билан белининг пастки қисмидан ушлаган ҳолда пастга босинг



Тўғри ўтир!

Бировнинг ёрдамсиз ўтирганда, атетоз боланинг қўллари ва оёқлари назоратсиз ҳолда бўлади. Танаси орқага тортиб, чалқанча ҳолатда бўлиши мумкин.

Болага ўтиришда ёрдам беринг:

- Унинг елкаларидан ушланг
- Қўлларини олдинга ўтказган ҳолда елкаларини пастга босинг

Бола тўғри ўтириб олганда қараш ва кўриш осонлашади.



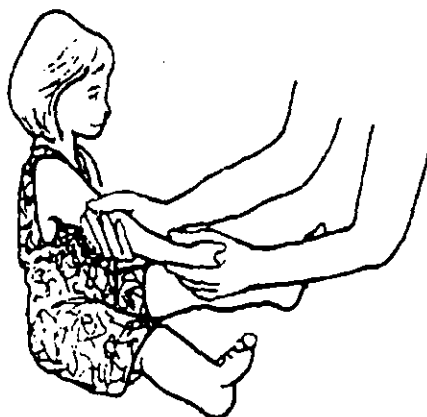
Қўллар ва кафтларни парваришлаш

Парвариш қилишда қўйдагиларнинг олдини олинг

Ҳаракатланолмайдиган боланинг қўллари букилган ва орқага тортилган бўлиши мумкин. Кафтлари ёпиқ ҳолда бўлиши мумкин.



Агар боланинг мускуллари ҳаракатланмайдиган бўлса, унинг бош ва бошқа бармоқларини ёзишга ҳаракат қилинг. Бундай ҳолат бўладиган бўлса, кафтлар янада қаттиқроқ ёпилиб қолиши мумкин.



Болага нарсаларни ушлашга ёрдам бериш учун
(66 ва 70 бетларга қаранг)

Парвариш қилишда болани қўйдагиларни бажаришга унданг

Боланинг қўлларини ёзиш учун:

- Унинг тирсакларидан ушланг
- Қўлларини ташқарига очган ҳолда олдинга тортишга ҳаракат қилинг

Агар қўллар букилмайдиган бўлса:

- Тирсаклардан ушланг
- Қўлларини ичкарига айлантиринг

Қўлларини очиш учун:

- Биринчи боланинг қўлларини ёзинг
- Бош бармоқни кафтдан ажратган ҳолда ушланг
- Кафтни охишта очган ҳолда қўлларни букишга ҳаракат қилинг

Қўлларига таяниш учун:

- Юқорида айтилгандек қўлларини ёзинг
- Кафтни охишта очган ҳолда қўлини ичкарига букинг
- Кафтни очиқ ҳолда пахтага қўйинг
- Ҳудди шундай ҳаракатни кейинги қўл учун ҳам бажаринг

Кафтни очишга доир бошқа фикрлар

- Елка ва тирсаклардан тутган ҳолда боланинг қўлларини бир текисда силкитинг
- Кафтнинг устки қисмининг кичик бармоқ томонини силанг. Кафт очилгандан сўнг, уни жун, пахта ва қўй териси каби материаллар билан ишқаланг. Бола бу билан турли нарсаларни ушлашни ўрганади

Қўллар ва қафтларни парваришлаш

Парвариш қилишда қўйида — гиларнинг олдини олинг



Танаси бўшашган бола оёқлари керилган ҳолатда ётиши мумкин.



Ҳаракатлана олмайдиган боланинг тапаси тўғри ва ётган ҳолатда унинг оёқлари бир бирига ёпишган ёки эшилган ҳолатда бўлади

Агар мускуллар ҳаракатланмайдиган бўлса, оёқларни очишга ҳаракат қилманг. Бу оёқларни бир-бирига ёпишишини янада кучайтиради.



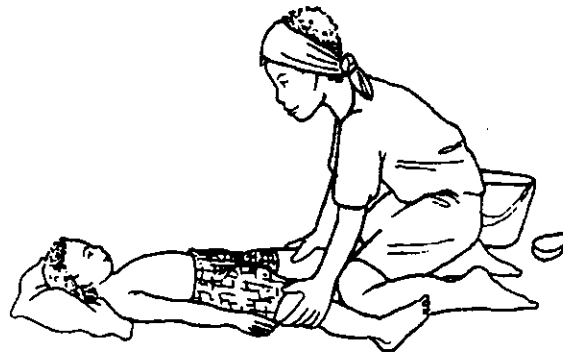
Бола оёқлари ичкарига қараган ва тиззалари бир бирига ёпишган ҳолда тик туриши мумкин

Парвариш қилишда болани қўйидагиларни бажаришга унданг

Оёқларни бир бирига яқинлаштириш учун 35 бетга қаранг



- Оёқларни очиш учун:
- Боланинг боши остига нимадир қўйинг ва унинг елкалари ҳам олдинга қараган бўлсин
 - Унинг оёқларини юқорига букинг
 - Бел букилган сари оёқлари очилиб боради



- Сўнгра:
- Тиззалари атрофидан ушланг
 - Оёқларни тўғрилаётганда уларни ажралган ҳолатда тутинг
 - Бу унга оёқларини янада осонроқ букишга ёрдам беради



- Оёқларни текис босган ҳолда тик туриш:
- Боланинг тиззалари атрофидан ушланг
 - Ҳар икки тиззасини ташқарига очинг

Агар бола қўллари билан таёқча ушлаб турса, бу унга тик тураётганда оёқларини назорат қилишга ёрдам беради

7. ТАҢАНИНГ НОТЎҒРИ ШАКЛЛАНИШИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ

Тўғри ҳолатлар

Тўғри ҳолатлар болага нормал ҳаракатланиш имконини беради. Болани бирор бир жиҳозга маҳкам боғлаб қўйгандан кўра унга ҳаракатланиш учун имкон яратинг. Унга ҳаддан ташқари ортикча ёрдам кўрсатиш ҳаракатланишни ўрганишга ёрдам бермайди. Боланинг ҳолатини вақти – вақти билан ўзгартириб туринг.

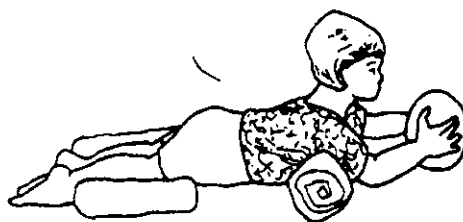
Ётишдаги ҳолат

Фарзандингизга энг тўғри келувчи ҳолатни танланг.

Олд томон билан ётиш

- Болани юмалоқ ёстиқ ёки мато устига ётқизинг

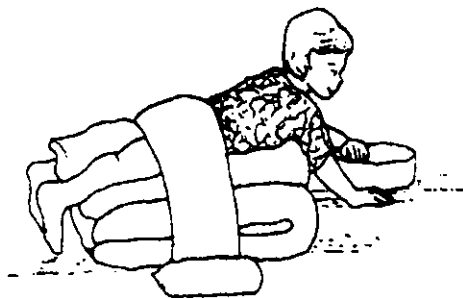
- Бу унга қўлларини олдинда ушлаб туриш ва бошини кўтариб туришга ёрдам беради



- Бўшашган оёқларни ёстиқ ёки қум тўлдирилган ҳалта ёрдамида бир жойда ушлаб туринг

Бир бирига ёпишган оёқларни юмалоқ мато ёрдамида ажратиб қўйинг

- Букилган белларни мато ёрдамида тўғри ҳолга келтириб икки четини қум тўлдирилган ҳалта билан бостириб қўйинг



Ён томон билан ётиш

Кафтларини бир бирига теккизган ҳолда қўлларини олдинда ушлаб туринг

- Тиззаси ва белини букинг. Бу унинг оёқларини бир бирига ёпишиши ва танасининг бўшашишига ёрдам беради



Орқа билан ётиш

Боланинг елкаси ва бошини олдинга қаратинг

- Бел ва тиззасини букинг. Бу унинг танасини тўғри қотиб қолишининг олдин олади

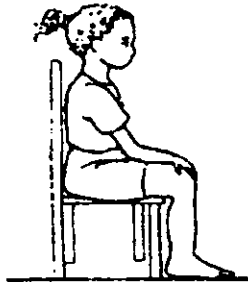


Ўтиришдаги ҳолат

Ўтиришни ўргана олмаган болага кўпроқ ёрдам кўрсатиш зарур. Бундай ёрдам унга бошқа болаларга нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши мумкин. Қўлларини яхшироқ ишлатиш, овқатни осонроқ чайнаш ва ютиш учун бола тўғри ҳолатда ўтира оладиган махсус стулга муҳтож бўлиши мумкин. Ўтиришни ўрганаётган бола тик туриш машқларини ҳам бажариб туриши керак.

Тўғри ўтириш

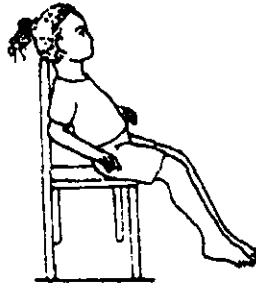
- Боши хиёл олдинга ташлаган
- Боланинг бели текис, ён томонга эгилмаган
- Белининг пастки қисми стулга суянган ҳолатда



- Тиззалари оёқлари устида
- Оёқлари бирозгина ажраган
- Оёқлари полга текис ҳолда жойлашган ёки оёқни ушлаб турувчи мослама ёрдамида жойлаштирилган

Нотўғри ҳолат

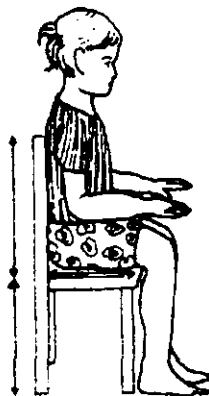
- Боланинг бели ҳаддат ташқари текис
- Танасининг орқага ташлаган ва студан сирғлиб тушиб кетади



- Боланинг бели ҳаддан ташқари олдинга букилган
- Олдинга йиқилиб тушади

Стулни қандай ўлчалиши керак

Стулнинг суянчигининг баландлиги қўлтиқдан белнинг пастки қисмигача бўлиши керак



Стул ўриндиғининг баландлиги товодан тиззанинг пастки қисмигача бўлиши керак

Стулнинг тутқичи баландлиги ўтиргичдан тирсаккача бўлиши керак



Ўтиргич кенлиги белнинг пастки қисмидан тиззанинг орқа томонигача бўлиши керак

Ўтиргич кенлиги белнинг пастки қисми кенлигидан ва қўшимча 2 қарич бўлиши керак

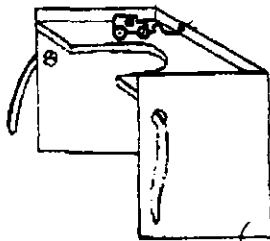
Муаммоларни ҳал этиш

Агар бола студдан сирғалиб тушиб кетаверса, оёқларининг сон қисмидан пастга ва орқага тортиб боғлаб қўйинг**



Агар белининг пастки қисми жуда тўғри бўладиган бўлса оёқларининг сон қисми остига кўтариб турувчи мослама қўйинг

Агар оёқлари текис ва оёқнинг таги текис бўлмаса, оёқ учун махсус қутидан фойдаланинг



Танаси бўшашган болани тутиб туриш учун стол баландлигини оширинг

Агар бола нарсаларни стол устидан тушириб юраверса, стол четларини кўтаринг ва ўйинчоқларни ип билан боғлаб қўйинг

Агар боланинг ноҳўя ҳаракатлари столни жойидан суриб юбораверса, уни стулга боғлаб қўйинг

**Агар назорат қилиб бўлмайдиган ҳаракатлар кучли бўлса, махсус боғланувчи камардан фойдаланиш мумкин (38 бетга қаранг). Камарни тешиқдан ўтказиб боғланг. Камарлар болани қисиб қўймаслиги учун кўз қулоқ бўлиб турунг.

Муаммоларни ҳал этиш

Агар боланинг оёқлари бир – бирига ёпишиб турадиган бўлса, оёқларини ажратиш турувчи махсус ўриндиқдан фойдаланинг. Бу махсус ўриндиқ картон каробкадан тайёрланган

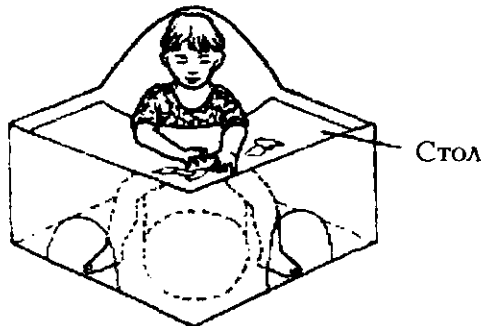
Боланинг оёқларини ажратган ҳолда сочиқ билан ўралган картон ўрами ёки ичи тўлдирилга қопчага ўтиргизинг



Бола сонлари устидан ўтказиб боғлаб қўйилувчи камар

Картон ўрами

Оёқ ҳолатини текшириш учун тешиқ

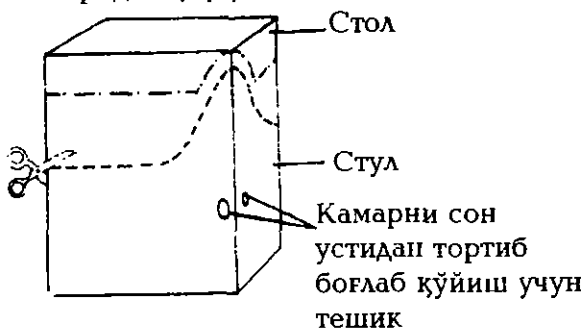


Стол

Махсус ўтиргич қандай тайёрланади

Картон каробканинг бир томонини елим билан маҳкамланг. Каробкани шу томонини тепага қаратган ҳолда тургизинг. Каробкани стул ва стол кўринишига келтириш учун керакли жойларидан қирқинг

Каробканинг қирқиб олинган устки қисмини боланинг танасига мослаб қирқинг



Стол

Стул

Камарни сон устидан тортиб боғлаб қўйиш учун тешиқ



Агар бақувватроқ стул керак бўладиган бўлса, картон каробканинг уч қисмини елимланг. Бурчакларини скоч билан маҳкамланг. Сув ўтказмайдиган ҳолатга келтириш учун стулни лакланг

Муаммоларни ҳал этиш

Агар боланинг оёқлари тизза қисмидан букилган бўлса ва уларнинг қисқариб қолиш ҳавфи бўлса, болани оёқларини текислаб ўтиргизинг. Агар унга ёрдам керак бўладиган бўлса, бурчакли стулдан фойдаланинг. Уни тик туришга ҳам унданг.

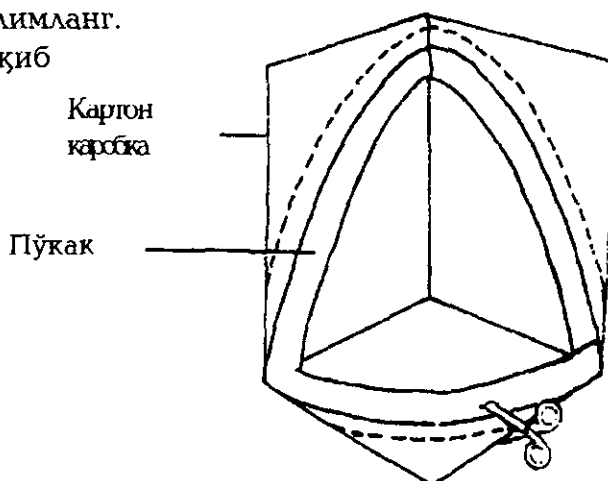


Бундай стул ёғоч, пўкак ёки картондан тайёрланиши мумкин



Бундай ўриндиқ қандай тайёрланади

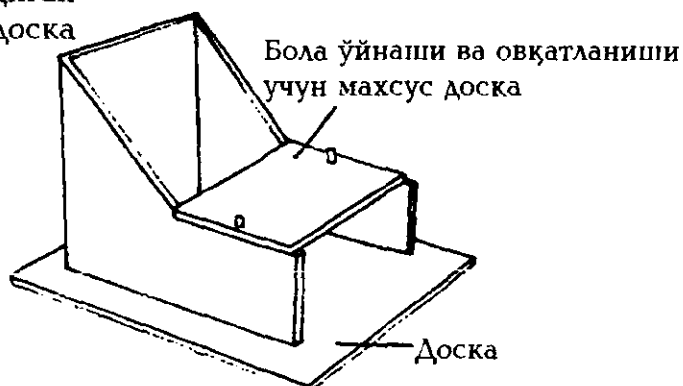
Пўкак: Қаттиқ ва қалин пўкакдан фойдаланинг. Қисмларни елимланг. Ўриндиқни мустаҳкамлаш учун унинг ташқи томонига картон елимланг. Картоннинг ортиқча қисмларини қирқиб ташланг



Картондан: Учта картон доскаларни бир – бирига елимланг. Четларини скоч билан мустаҳкамланг. Сув ўтказмаслиги учун лакланг.

Муаммоларни ҳал этиш

Агар бола орқага йиқилиб кетадиган бўлса, ўриндиқнинг остига ҳам доска бириктиринг.



Агар бола тиззалари ва белини тўғри тутиб ўтира олмаса, (ҳаттоки тизза шиналари билан ҳам) тиззалар букилиб туриши учун ўриндиқни полдан кўтаринг (73 бетга қаранг).

Тик турилгандаги ҳолат

Тик тура олмайдиган болаларга тик туриш учун ёрдам кўрсатиш керак. Тик туриш тананинг ишлашини таъминловчи мускуللарни ҳаракатга келтиради. У тананинг қисқариб қолишини олдини олади ва оёқ суяқларини мустаҳкамлайди. Боланинг қўллари ўйнаш учун бўшайди, кўпроқ кўра олади ва бошқалар билан осонроқ мулоқот қила олади.

Тўғри тик туриш

Тана бир текисда бўлиши ва оёқ остини текис ҳолда тана оғирлигини тенг кўтариб туриши зарур ва бел ҳам тўғри ҳолатда бўлиши шарт.

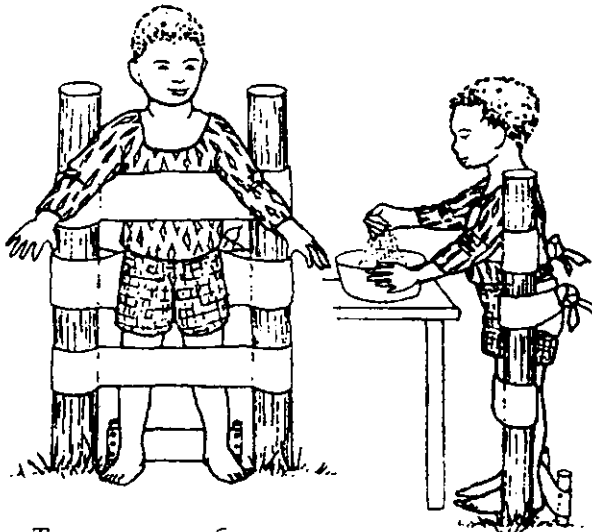
Муаммоларни ҳал этиш

Агар бола тик туришда ёрдамга муҳтож бўлса ва унинг танаси букилган бўлса ёки оёқларини ерга текис босиб тура олмаса, олдинга суяниб тик туриш мосламасидан фойдаланинг



Оёқларни тўғриловчи бурчакли мослама

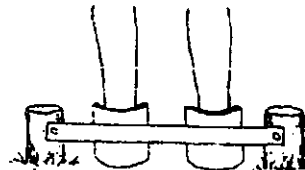
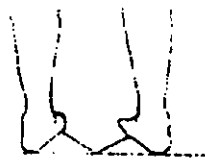
Агар бола тик туриш учун ёрдамга унчалик катта муҳтожлик билдирмаса, тўғри тик ушлаб туривчи мосламадан фойдаланинг. Мосламанинг устунлари ерга яхши маҳкамланганлигига ишонч ҳосил қилинг ёки ундан ичкарида фойдаланиш учун уни мустаҳкам катта доскага маҳкамланг



Орқага оғиб кетувчи болалар учун кўкрак қисмидаги камарни айлантириб ўранг ва орқа томондан боғланг.

Белни тик ушлаб туриш учун унинг пастки қисмини ушлаб туривчи камарларни маҳкам тортинг. Камарни орқа томондан боғлаб қўйинг.

Оёқларни тўғри тутиш ва тўғрилаш йўллари



Тана қисқариши ва тананинг нотўғри шаклланиши

Тана қисқариши бу тана бўғимларида турли ҳаракатларни амалга оширишга ҳалақит берувчи қисқариб қолган мускулардир. Бўғимлар қотиб қолади.

Тананинг нотўғри шаклланиши бу бўғимларнинг нормал бўлмаган ҳолатда бўлишидир. Бунинг натижасида бўғим умуман ҳаракатланмай қолиши мумкин.

Сабаблар:

Жуда кам ҳаракатланиш

Агар боланинг танаси бўшашган бўлса, у одатдагидан кам ҳаракатланади ва бир ҳолатда ҳаракатланмай кўп қолиб кетади.

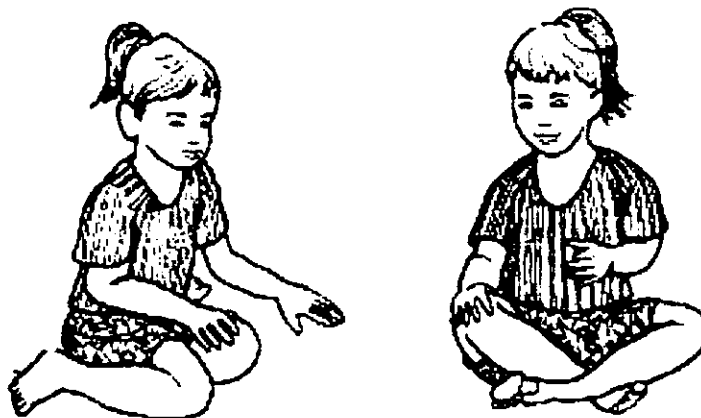
Мускулар мувозанатсизлиги

Бундай ҳолат баъзи мускулар бошқаларидан кўра кучлироқ бўлса юзага келади. Масалан, ҳаракатланолмайдиган бола нормал бўлмаган ҳолатга ҳаракатланмайдиган мускуларнинг ортиқча ҳаракатланиши оқибатида тушиб қолади.

Баҳолаш

Боланинг ҳаракатларини кузатинг

Бола қайси ҳолатлардан кўп фойдаланади? Бу ҳолатлар яхшими ёки ёмонми? Бу ҳолатлар оқибатида бирор бир мускул қисқариш ҳавфи остидами ёки йўқми?



Масалан, бола ҳар доим оёғини буккан ҳолда ўтиради. Бел ва тиззаларнинг букилишини таъминловчи мускулар қисқариб қолади. Тик туриш қийинлашади.

Бундай ҳолатлардан агар ҳар доим фойдаланиш ҳавфлидир. Болани кичик стулларда ўтириш каби бошқа ўтириш ҳолатларидан ҳам фойдаланишга унданг.

Бўғимлардаги ҳаракатларни текширинг

Қисқариш туфайли қайси мускул тортилиб қолгандай туюляпти? Мускулар чўзиляптими? Улар қанчалик осон ёки қийин чўзиляпти (чўзилишга қаршилиқ)? Сизга ўргатилган усуллардан фойдаланган ҳолда ўзингиз топган маълумотларни ёзиб бординг.

Муаммоларни оддини олиш режаси

Тананинг қисқариб қолишини олдини олиш

- Қотиб қолган мускуللارни бўшатишга ёрдам берувчи тўғри парваришлар ва ҳолатлардан фойдаланинг (29 – 33 бетларга қаранг).
- Болани мускуллارнинг чўзилишини таъминловчи фаол ҳаракатларни (бола ўзи ҳаракатланади) бажаришга унданг. Ушбу ҳаракатларни ҳар куни қайтарилишини таъминланг (47 – 74 бетларга қаранг).

Масалан, мана бундай ҳолатларда кийиниш бел мускуллари чўзади.



- Агар мускуллари чўзиш қийинлашиб борса, чўзилмаётган қаттиқ мускуللар кўпроқ вақт чўзилган ҳолатда ушлаб турилиши керак. Бу ўзининг самарасини беради. Тўғри ўрнашишга ёрдам берувчи мосламалар (35 – 39 ва 76 бетларга қаранг) ёки оёқ ва қўл аппаратларидан (43 бетга қаранг) фойдаланинг. Болага кундалик турмушда ёрдам берувчи ҳолатларни танланг. Масалан, тик туриш рамкаси боланинг букилган оёқларини тўғрилашга ёрдам беради ёки қўларини бўшатади ва унга ўйнаш имконини яратади. Бола бир ҳолатда кўп қолиб кетмаслиги шарт, акс ҳолда унинг мускуллари қотиб қолади ва уларни назорат қилиб бўлмайди. Бола ҳеч қандай жиҳоздан фойдаланмаётганда турли фаол ҳаракатларни бажаришга унданг.
- Доимий қисқарган ёки доимий қисқариш ҳавфи остидаги мускуллари учун ҳар куни **пассив чўзишни** (сиз болани ҳаракатлантирасиз) қўлланг. Бу ҳаракатларни тўлиқ сақланишига ёрдам беради. Буларни оёқ ва қўллар учун мўлжалланган аппаратлардан фойдаланилганда ҳам қўлланг. Пассив чўзишнинг ўзигина доимий қисқаришни олдини олишга етарли эмас. Дастлаб бошқа усуллардан ҳам фойдаланиб кўринг.

Ривожланиш

Боланинг бўғимларидаги ҳаракатларни кўздан кечириб боринг. Агар доимий қисқариш ёмонлашса ва мускуллари чўзилишига қаршилиқ ортиб борса болани физиотерапевт ёки фаолият гигиенасини текширувчи терапевт ёки шифокор кўригига олиб боринг. Доимий қисқаришларни тўғрилаш учун пластр ёки металл тирговучлар керак. Бўлиши мумкин. Ёш болалардаги доимий қисқаришларни тўғрилаш ушбу жарроҳлик шарт эмас (6 бетга қаранг). Энди доимий қисқаришларнинг олдини олиш учун қаттиқ ишлаш вақти келди.

Баҳолаш ва қўлланган тадбирлар хулосаси

Мускуллари чўзилишига булган қаршилиқни баҳолаш	Бўғимлардаги ҳаракатларни баҳолаш	Қўлланган тадбирлар
Енгил	Тулик	Тўғри ўрнашиш ва парваришлардан фойдаланинг Қўл ва оёқ аппаратлари ва ўрнашиш мосламаларидан фойдаланган ҳолда мускуллари узок муддат чўзиб туринг
Урта	Тулик	Мускуллари ҳар куни пассив равишда чўзиб туринг Болани терапевт ёки шифокор хузурига олиб боринг.
Кучли	Чегараланган – тананинг доимий қисқариб қолиши бошланмоқда	Ундаги доимий қисқаришнинг олдини олиш учун пластр ёки металл тирговучлар керак бўлиши мумкин
Жуда кучли	Камаймоқда – тананинг доимий қисқариб қолиши ёмонлашмоқда	

Мускулларни пассив чўзиш

- Нима қилмоқчи эканлигингизни тушунтиринг. Дастлаб боланинг ишончини қозонинг.
- Болани мускулларнинг қотиши ёки нормал бўлмаган ҳаракатларни камайтирувчи ҳолатга келтиринг (35 – 39 бетларга қаранг).
- Мускуллар чўзилган ҳолатда оёқнинг болдир қисмини ушлаб туринг. Йигирмагача санаб аста – секинлик билан ва охишта мускулларни чўзинг.
- Мускуллар бир оз бўшашгандан сўнг яна озгина чўзинг.
- 5гача санаб чўзишни давоб эттиринг. Буни бир кунда икки марта қайтаринг. Биринчи марта эрталаб ва иккинчи марта кечқурун.

Масалан, оёқ мускулларини чўзишда:

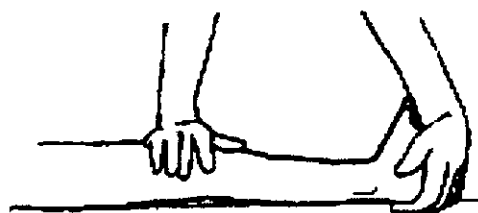
Тиззанинг тагидан ушлаган ҳолда оёқларини чўзишга ёрдам беринг.

Оёқ бўғинларини ҳимоя қилиш мақсадида оёғининг устидан эмас, балки товонидан ушлаб пастга тортинг.

Оёқни чўзаётган вақтингизда товоннинг бирор томонга айланиб кетишини олдини олинг.



Баъзи мускуллар икки бўғимнинг устига жойлашган бўлади. Масалан, тизза ва тўпиқнинг орқасидаги мускуллар. Агар мускул таранг бўлса, бир бўғимни чўзиш иккинчи бўғимда қотиб қолишни юзага келтиради. Товонни ерга теккизган ҳолда



тиззани чўзиш анчагина қийинчилик туғдиради. Бир вақтнинг ўзида товондан тортган ҳолда тиззани чўзиш жуда яхши натижа беради ва мускуллар тўлиқ чўзилади. Бу болага оёқ остини текис ерга қўйиб тўғри тик туришга ёрдам беради.

Қуйидагилардан бажараётганда эҳтиёт бўлинг:

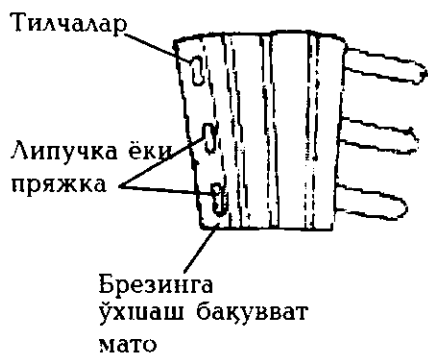
- Куч ишлатиб қўрқув ёки оғриқни юзага келтирманг. Мускулларни аста секинлик ва охишта чўзинг.
- Куч билан босиш орқали бўғимларни олдинга ёки тепага ҳаракатланторманг. Бунинг оқибатида тез чўзилиш юзага келади ва қотиб қолган мускулларни янада қаттиқроқ қотиб қолиши мумкин. Боланинг танаси чўзилишга мослашишини кутинг.
- Мускуллар беҳосдан қотиб қолган ёки беихтиёр назоратсиз ҳаракатлар пайтида мускулларни чўзманг. Дастлаб мускулларнинг бўшашини кутинг.
- Бўғимларни ортиқча чўзиб юборманг. Бўшашган мускулларни ҳеч қачон чўзманг.
- Ўз – ўзига ёрдам бериш машқларида мускулларни чўзишни машқ қилинг.

Оёқ аппаратлари

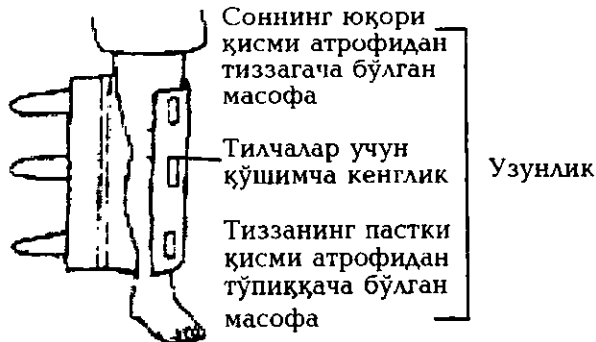
Шиналар

Бундай аппаратлар одатда оёқнинг болдир қисмини доимий равишда чўзилган бўлишини таъминлаш учун ишлатилади. Бундай енгил оёқ аппаратлари бақувват материаллар ва метал тирговучлардан тайёрланади. Оёқ аппаратлари метал, пластмасса ва ёғоч бўлакларидан тайёрланиши мумкин. Шиналар қўл ёки оёқни тўғри ушлаб туриш учун айлангириб боғланади. Метал тирговучларни тизза қопқоғи ёки тирсак устига жойлаштираманг. Камарлар ташқари томондан маҳкамланади. Бундай аппаратлардан фойдаланишдан олдин журнал ёки газетани болдир атрофига ўраб машқ қилинг. Агар улар ёрдам берса, мос келувчи шиналарни тайёрлатинг.

Шинанинг тузилиши



Шинани оёққа ўлчаш



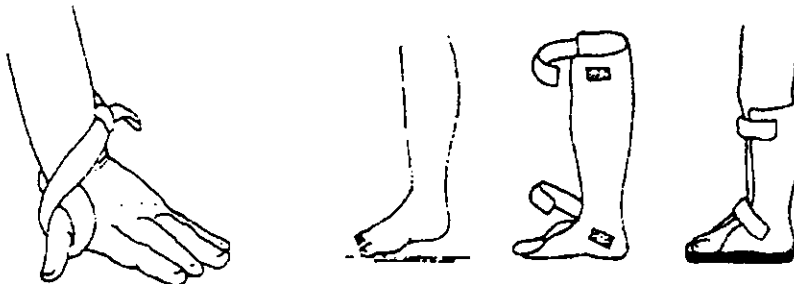
Шина тирсакка қандай ўлчанади: Оёққа қандай ўлчанса, шундай ўлчанади. Қўлнинг юқори қисмидан қўлтиқ остигача бўлган масофа ва билақдан билак суякларигача бўлган масофа. Ушбу икки ўлчам ўртасидаги масофа узунлигини ҳисобга олинади. Бола бел, тизза ёки тирсагини чўза олса шинадан фойдаланинг. Агар мускулларда қаттиқ қисқариш бўладиган бўлса шиналардан фойдаланманг. Шина жуда ноқулай бўлади ва оёқ ва қўлни чуқулайди.

Тизза шиналаридан юзни пастта қаратиб ётганда, ўтирганда ёки тик турганда фойдаланиш мумкин.

Тиксак шиналаридан бола бир қўлидан фойдаланаётганда иккинчи қўлни олдинга ўтказиб столнинг устига қўйиб қўйишда фойдаланиш мумкин. Улардан яна қўлни тўғри тутган ҳолда бирор бир юкни ушлаб туриш ёки бирор нарсага қўл чўзиб ушлашда ҳам фойдаланиш мумкин (72–74 бетларга қаранг).

Бош бармоқни тутиб турувчи аппарат

Оёқ аппаратлари



Дастрўмолчани бош бармоқнинг тагидан айлангириб кафтдан ажратинг. Уни билакнинг юқори қисмига боғланг. Жуда таранг боғланмаслиги керак. Акс ҳолда, бола нарсаларни қўли билан ушлаш ва унга таянишда қийналади.

Улардан оёқ бармоқлари тик туриб қолганда фойдаланилади (65 бетга қаранг). Ёш болалар учун пластер ёки paris splintsлардан фойдаланинг. Агар бақувватроқ оёқ аппаратлари керак бўладиган бўлса, шифокорга мурожат қилинг. Агар мавжуд бўлса, енгил пластмасса оёқ аппаратлари оёқ кийимлар ичидан кийиб юрилиши мумкин ёки оёқ кийимнинг таг қисмига каучук пошналар бириктирилиши мумкин.

Мускулларнинг доимий қисқариб қолишини баҳолаш ва даволаш

Агар бола нормал бўлмаган ҳолатда бўлса, дастлаб ундан ушбу ҳолатни тўғирлашга ҳаракат қилиб кўришини сўранг. Агар у буни уддалай олмаса ўзингиз бу ҳолатни қанчалик даражада тўғирлай олингиз мумкинлигини синаб кўринг. Агар таранг мускуллар ҳолатнинг тўғирланишига қаршилик кўрсатса, у ҳолда бу ҳолат тананинг доимий қисқарган ҳолати бўлади.

Боламнинг бели букиладими ва унинг тиззалари тўғирланадими?

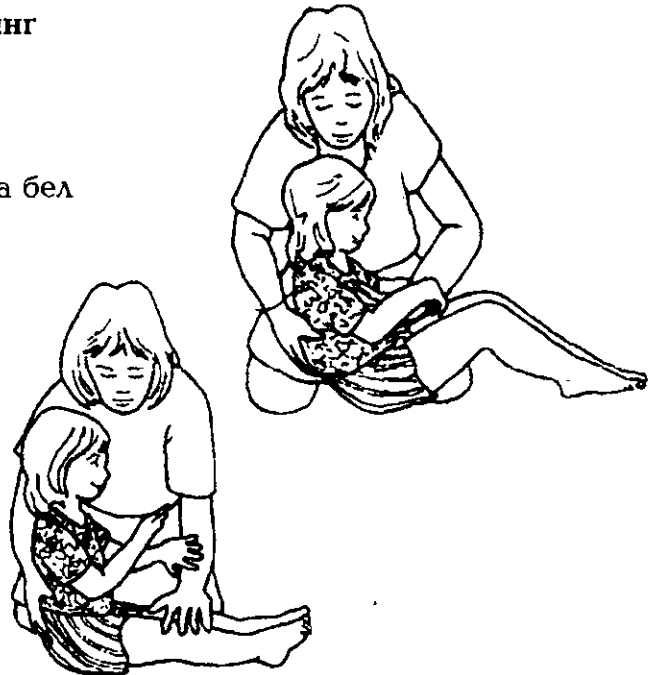
Нормал бўлмаган ҳолат

- Ойсимон бел ва букилган тиззалар
- Бола орқага суюнган ҳолда бўлади ва бел қисмида ўтиради

Текширув ҳолати

- Боланинг бели ва тиззаларини бир вақтнинг ўзида тўғирлашга ҳаракат қилинг
- Белини тик тутган ҳолда болани кўти билан ўтиргизинг

Агар бу ҳолатни бажариш имкони бўлмаса, демак бу мускулларнинг доимий қисқариши бўлади.



Бундай ҳолатларда нима қилиш керак.

○ Фаол ҳаракатлар

- Ўтириш (22, 51, 67 ва 70 бетларга қаранг)
- Қўл ва оёқларда тик туриш (63 ва 64 бетларга қаранг)
- Тик туриш (56, 63, 65 ва 71 бетларга қаранг)

○ Ўрнашиш

- Болани бели ва тиззаларини тўғирлаган ҳолда ўтиргизинг
- Боланинг бели суюниб туриши учун девор ёки бурчакдан фойдаланинг (38, 60, ва 73 бетларга қаранг)

○ Доимий чўзилиш

- Ўтирганда тизза аппаратларидан фойдаланинг (73 бетга қаранг).
- Агар бу ҳолатда боланинг бели жуда ойсимон бўлса, тиззалари букилиши учун уни стулга ўтиргизинг.
- Болани тик туришга унданг. Болани қанчалик ёрдамга муҳтожлигидан келиб чиққан ҳолда тик туриш рамкалари ёки аппаратларидан фойдаланинг (39 ва 74 бетларга қаранг).

○ Пассив чўзилиш

- Боланинг оёқларини гавдангизга қарама – қарши ҳолда жойлаштиринг.
- Тиззаларидан ушлаган ҳолда уларни имкон даражасида тўғирлашга ҳаракат қилинг.
- Оҳиста белини буккан ҳолда оёқларини олдинга босинг.
- Бола белининг пастки қисмини пастга босган ҳолда ушлаб туринг.



Ушбу машқлардан болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда ҳам фойдаланинг.

Боламнинг бели тўғирланадими?

Нормал бўлмаган ҳолат

- Боланинг бели ойсимон ва оёқларининг пастки қисми ерга тегиб турган ҳолда ётади.
- Бола бели эгилган ҳолда тик туриши ҳам мумкин.

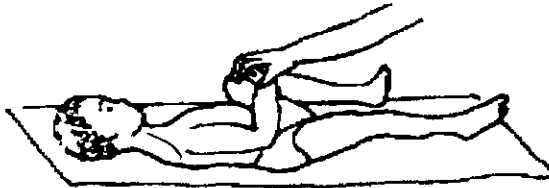


Текширув ҳолати

- Тиззалардан бирини кўкраккача букиб белни текис тутинг.

Агар бўш турган оёқ тўғри турмаса, болада бел қисқариши бор.

Бундай ҳолатларда нима қилиш керак?



○ Фаол ҳаракатлар

Бола бирор нарсадан ушлаган ҳолда туришга ҳаракат қилсин (58 ва 63 бетларга қаранг).

Юриш (65 ва 71 бетларга қаранг).

○ Ўрнашиш

Олд томон билан ётиш (35 бетга қаранг).

○ Доимий чўзилиш

Тик туриш рамкасида фойдаланган ҳолда тик туришга унданг (53 бетга қаранг).

Боламнинг оёқлари бир биридан ажраладими?

Нормал бўлмаган ҳолат

- Бола оёқлари бир – бирига ёпишган ёки қайчи ҳолатида тик туради, ўтиради ва ётади.



Текширув ҳолати

Боланинг оёқларини оҳиста бир – бирдан ажратинг (33 бетга қаранг).

Расмдаги нуқталардан иборат чизиқлар нормал ҳолда оёқлар қанчалик масофага ажралиши мумкинлигини кўрсатади. Агар оёқлар шунча даражада ажралмаса, болада мускулар доимий қисқариши бор.

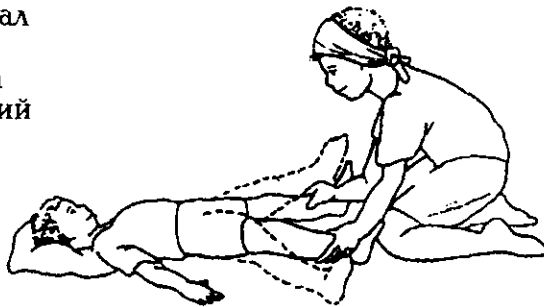
Бундай ҳолатларда нима қилиш керак.

○ Фаол ҳаракатлар

Оёқларни тўғри тутган ҳолда бир – биридан ажратиб ўтириш (62, 67 ва 70 бетларга қаранг).

Оёқлар букилган ҳолда уларни бир – биридан ажратиб ўтириш (57 бетга қаранг).

Ён томон билан қадам ташлаб юриш (65 бетга қаранг).



○ Ўрнашиш

Ётиш (35 бетга қаранг).

○ Доимий чўзилиш

Болани оёқларини бир – биридан ажратиб турувчи ўриндиққа ўтиргизинг (76 бетга қаранг).

Тик туриш рамкаси (39 бетга қаранг).

Тиззаларни тўғри ушлаб турувчи стул (76 бетга қаранг).

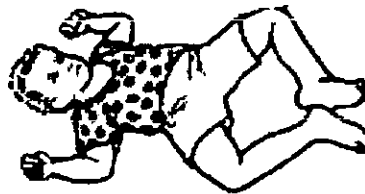
Ён томон билан ётиш доскаси, оёқ ажраткичлари билан (76 бетга қаранг).

Ушбу машқлардан болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда ҳам фойдаланинг.

Боламнинг оёқлари бир жойга келади ми?

Нормал бўлмаган ҳолат

- Бола оёқлари икки томонга керилган ҳолда ётади (одатда мускуллар бўшаган бўлганда).



Текширув ҳолати

Боланинг тиззаларини тўғирлаган ҳолда оёқларини бир жойга олиб келинг.

Агар оёқлар бир бирига тегмаса демек болада мускуллар қисқариши бор.

Бундай ҳолатларда нима қилиш керак.

○ Фаол ҳаракатлар

Бола ётган ва стулда ўтирган ҳолатида унинг оёқларига ўриб кўринг

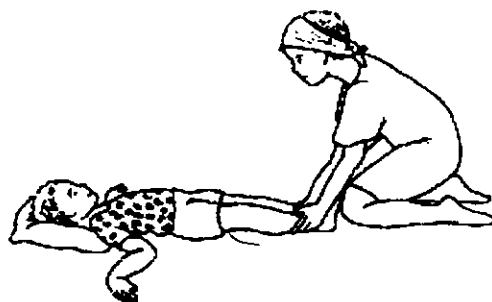
○ Ўрнашиш

Ёстиқлар ва қумли ҳалтачалар ёрдамида боланинг оёқларини ётган ва ўтирган ҳолатда бир жойда ушлаб туринг (35 бетга қаранг).

○ Доимий чўзилиш

Ўтирганда тизза ашпаратларидан фойдаланинг (73 бетга қаранг).

Болага қанча ёрдам кераклигига қараб тизза ашпаратлари ва тик туриш рамкаларидан фойдаланиб уни тик тургизинг (39 ва 74 бетларга қаранг).



Боламнинг товонлари ерга текис тегиб туради ми?

Нормал бўлмаган ҳолат

- Бола оёқ учида тик туради (3 бетга қаранг).

Текширув ҳолати

- 42 бетда тасвирланганидек.

Агар боланинг оёқлари тўғри турмай товонларини ерга текис теккизиб туриб бўлмаса, болада мускуллар доимий қисқариши бор.

Бундай ҳолатларда нима қилиш керак.

○ Фаол ҳаракатлар

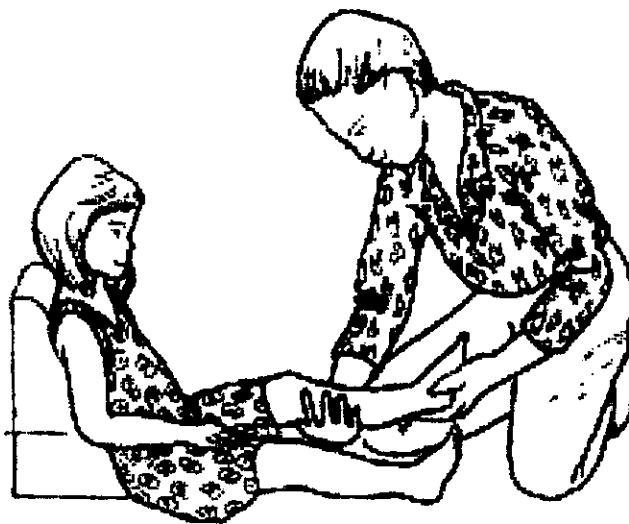
Болани борвақт тўғри тик туришга ўргатинг.

Юрганда мувозанатни сақлашга ўргатинг (58, 63 ва 65 бетларга қаранг).

○ Доимий чўзилиш

Агар бола ҳали ҳам оёқ учида тик турса, оёқ ашпаратларидан (43 бетга қаранг) фойдаланган ҳолда тик туришни машқ қилинг. Агар бола оёқ учида юришга ҳаракат қилса, мувозанатни сақлашни ўргатишда давом этинг, лекин оёқ ашпаратлари ва тирговучлардан фойдаланиш бўйича маслаҳат олиш учун у билан бирга шифокор кўригига боринг. Агар мавжуд бўлса енгил пластмасса оёқ ашпаратлари жуда қўл келади (43, 65 ва 71 бетларга қаранг).

Агар унга тик туриш рамкаси керак бўладиган бўлса, оёқларининг ҳолатига аҳамият беринг (39 бетга қаранг).



Ушбу машқлардан болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда ҳам фойдаланинг.

8. ТРЕНИНГ ТАКЛИФЛАРИ

Тренинг таклифлари тўғрисида

Қуйида церебрал фалаж болаларни ўқитиш бўйича таклифлар берилган. Улар ривожланиш жадвалидаги босқичлар билан бир ҳил 4 босқичга ажратилган. Бола қайси босқич ёки босқичларда эканлигини билиш учун ривожланиш жадвалига қаранг. Болага мос келувчи босқичдаги ва кейинги босқичдаги тренинг таклифлари машқларидан фойдаланиган ҳолда болани ўқитинг. Сизга бир нечта қобилиятлар билан бир вақтнинг ўзида ишлашингизга тўғри келиши мумкин. Масалан, ўтиришни ўрганаётган болага ёрдам билан тик туришни ўрганиш ҳам керак бўлиши мумкин.

Баъзи ўз – ўзига ёрдам бериш машқлари болалар фойдаланиши учун бир нечта кичик қисмларга бўлиниши мумкин. Болага бир вақтнинг ўзида фақат битта машқни бажаришни ўргатинг. Бола биринчи машқни бажаришни ўргангандан сўнг, иккинчи машққа ўтинг.

Боланинг ривожланишини таъминлашнинг энг яхши йўли у ўрганаётган машқларни кундалик ҳаётган тадбиқ этишдир. Машқлар боланинг кундалик режимига мос келиши жуда муҳимдир.

Болага нима қилмоқчи эканлигини ва уни нима қилишини ҳоҳлаётганингизни тушунтиринг. Бутун оила аъзоларини ҳам шундай қилишга унданг. Болани сизга ёрдам бериш ва гаплашиш ёки мулоқот қилишга унданг. Бола бажарилиши керак бўлган машқларни бажаришни ҳоҳлаши учун унга ҳикоялар, ашулалар айтинг ва у билан ўйинлар ўйнанг.

Иложи борича барча оила аъзоларини ушбу жараёга жалб этинг. Уларнинг барчасига машқларни тўғри бажаришни кўрсатинг. Уларнинг барчаси болани қандай парваришlash ва тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олишни билишлари шарт. Болани парваришдаги вазифаларни бўлишиб олинг. Бу бола учун қизиқарли бўлади ва у фақат бир кишига боғланиб қолмайди.

Агар боланинг кўзланган мақсадга эришиши қийин кечаётган бўлса, у бажараётган машқларнинг жуда қийин эмаслигига амин бўлинг. Акс ҳолда, мақсадга бошқа машқлардан фойдаланган ҳолда эришишга ҳаракат қилинг. Масалан, болага бошини кўтариш ётган ҳолда қийин бўлиши мумкин, ўтирган ва тик турган ҳолатда эса анча осон бўлиши мумкин. Мувозанатни ушлашни ўрганиш ўтирган ҳолатдан кўра тик турганда бирор нарса ёрдамида анча осон бўлиши мумкин.

Оғир церебрал фалаж бола бир босқичдан иккинчи босқичга ривожлана олмаслиги мумкин. Ҳаттоки узоқ вақтлардан кейин ҳам катта муваффақиятларга эриша олмаслиги мумкин. Бундай бола билан мулоқот қилиш, тўғри парваришlash ва тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олишга ундаш жуда муҳимдир. Тўғри ҳолатга келиш ва тананинг нотўғри шаклланишининг олдини олиш учун болага турли жиҳозлар керак бўлиши мумкин. Бу оила аъзоларига унга қарашни енгиллаштиради.

Ва ниҳоят, булар фақат таклифлардир. Ота – оналарни фарзандлари учун бошқа нарсаларни қилишга ҳам унданг.

«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 23 ва 26 тренинг пакетлари»дан қўлланманинг ушбу бўлимидаги тренинг таклифларига оид бошқа маълумотлар ва машқларни олиш мумкин.

БИРИНЧИ БОСҚИЧ

Биринчи босқич: Бош ва тана назорати: Бошни ушлаб туриш

Бола бошини кўтаришни ўрганмас экан, ўтириш каби бошқа қобилиятларни ўрганиши жуда қийин бўлади. Орқа билан ётиш уни пастга босади ва тананинг қотиб қолиши кучаяди. Юқорига қараган ҳолатлар унга бошни кўтариш, атрофга қараш ва ўрганишга ёрдам беради.



Налинанинг оёқлари қаерда? Болани бошидан ушлаган ҳолда ўтиргизишдан бошланг, чунки бундай ҳолатда бош мувозанати ушланг осон бўлади:

- Оҳишта елкаларини пастга босинг.
- Бошини олдинда ушлаб туришни ўрганиш учу аста секинлик билан орқага оғдиринг.
- Бошни ушлаб туриш яхшиланган сарн, орқага оғдираверинг.
- Аста секинлик билан ҳар икки томонга ҳам оғдиринг.



Мен сени кўраяпман
Бошни олдинда ушлаб туришни ўргангандан кейин камроқ ёрдам беринг.
○ Тиззаларингизни ҳаракатлантириб уни ҳар икки томонга силкитинг.



Бошни олдинда ушлаб туришни ўргангандан кейин бошни тепада ушлаб туришга ҳам ўргатинг:

- Болани гавдангизга қарама – қарши томонга суянтинг.
- Аста секинлик билан бир томондан иккинчи томонга ҳаракатлантиринг.

Ва ниҳоят, олд томон билан ётганда бошни кўтаришга унданг

- Болани кўкрагингизга ётқизинг.
- Аста секинлик билан бир томондан иккинчи томонга ҳаракатлантиринг.



Болани овқатлантираётганда, олиб юрганда ва ўйнатганда юқорига қараган ҳолатда ушланг.

Биринчи босқич: Бош ва танани назорат қилиш: Айланиш

Тананинг юқори ва пастки қисмини айлантириш нормал айланишнинг бир қисмидир ва кейинчалик ўтириш ва юришда қўл келади. Айланаётганда бош бир томонга бурилади, кейин елкалар ва сўнгра оёқлар унинг кетидан бурилади.

Болани айланишга ўргатишдан олдин унинг танасини бўшаштиринг:

- Белнинг пастки қисмини ердан кўтаринг.
- Боланинг танасини копток шаклида букинг.
- Бир томондан иккинчи томонга айлантиринг.



Болани бир томондан иккинчи томонга айланишга ўргатишни бошланг:

Расм

Қани бир айланчи

- Белниг олаинга ва орқага айланишга ёрдам беринг.
- Оёқларидан ушлаб ҳаракатланишга ёрдам беринг.
- Пастки томондаги қўлини ҳаракатсиз ушлаб туринг.



Коптокни олчи

Оёқларидан фойдаланган ҳолда боланинг танасини айлантиринг.

○ Бошини буриш ва қўлини боши томонга айлантиришга унданг ва бола буни бажаргунча кутиб туринг.

Шилдиросингни ола оласанми?

Болани орқадан олдинга, олдиндан орқага айланишга унданг. Айланишни ҳар икки томонга машқ қилинг.



- Болани ёрдамсиз ўйинчони айланиб олишга унданг.

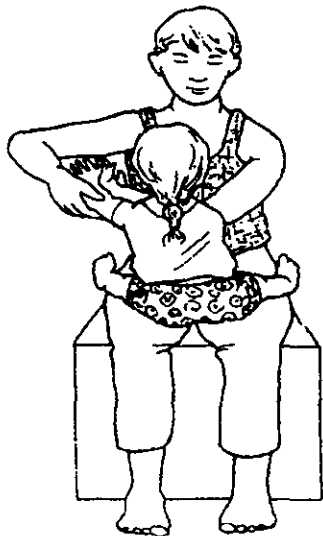


Болани ювинтираётганда, кийинтираётганда, ўйнатаётганда ва ухлатаётганда айланишдан фойдаланинг.

Биринчи босқич: Ўтириш: Қўлга таянган ҳолда ўтириш

Ҳаракатланиш ва қўлга таянган ҳолда ўтириш учун болага танасини тик ҳолда ушлаб туришни ўргатинг. Тик ҳолда ўтириш болага ҳар икки қўлини ишлатиш ва уларни кўпроқ ишлатишга ёрдам беради.

- Боланинг ҳар икки қўлини олдинда ушланг.
 - Оёғининг учини ушлаши учун уни бир томондан иккинчи томонга ҳаракатлантинг.
 - Ҳаракатлантингизда бола тана мувозанатини ушлаши учун тиззангизни кўтаринг.
- Ҳаракатлантингизда у билан гаплашинг. «Чапга ва ўннга» деб айтинг.



Боланинг белини тўғрилаш учун уни бир томондан иккинчи томонга ҳаракатлантингизда қўллари юқорига кўтаринг ва олдинга тортинг.

- Боланинг оёқ ва қўллари ушланг.
- Бош ва тана мувозанатини ушлаган ҳолда астагина бир томондан иккинчи томонга, олдинга ва орқага ҳаракатлантинг.
- Ҳаракатлантингизда у билан гаплашинг. «Тепага ва пастга», «Орқага ва олдинга» каби сўзларни ишлатинг.
- Ритмик сўзлар ҳаракатни қизиқарли кўринишга келтиради.



- Тиззаларидан ушлаб туринг.
- Ўзи интилиб олиши ва қўлларига таяниши учун уни олдинга ҳаракатлантинг.

Стулда ўтиришни ҳам машқ қилинг (36 дан 38 ва 66 бетларга қаранг)



Болани ювинтираётганда, кийинтираётганда ва ўйнатаётганда қўлларига таянтириб ўтиргизинг.

Биринчи босқич: Ўз–ўзига ёрдам бериш: Овқатланиш – «Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 25чи тренинг» пакетига қаранг.

Болага яхши овқатланишга ёрдам бериш гапиришга тайёргарлик кўришда муҳим рол ўйнайди (7 бетга қаранг).

Қуйидагиларнинг олдини олишга ҳаракат қилинг

Қуйидагиларни бажаришга унданг



- Бола текис ётибди
- Боши орқага кетиб қолган.

Бу эмишни ва овқатни ютишни қийинлаштиради.

Иложи борича боланинг танасини ўзингизга тортинг.

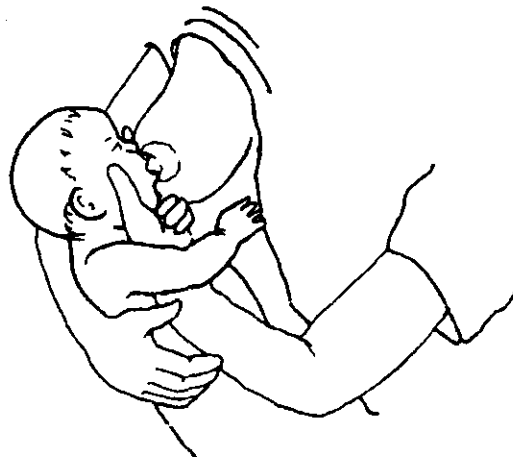
- Уни тикроқ ҳолатда ушланг.
- Ҳар икки қўли олдинда бўлсин.
- Бошини олдинга олиб келиш учун кўкрагини босинг.
- Белини эгилган ҳолатда тиззаларингиз орасида тутинг.

Агар унга кўпроқ ёрдам зарур бўлса:

Агар бола оғзини юма олмаса, жағларини кўтариш ва яноқларини олдинга тортишга ёрдам беринг.

Агар боланинг боши орқага тортиб кетаверса, билагингизнинг орқа томони билан кўкрагини босинг, шунда унинг боши олдинга келади.

Бу эмишни ва овқатни ютишни осонлаштиради.



Биринчи босқич: Ўз–ўзига ёрдам бериш: Ювинтириш

Болани назорат қилиш учун энг яхши ҳолатни танланг.

Агар бола бутилка ёки кўкрақдан эма олмаса, кичик қошиқча ёрдамида унга сут беринг.

Биринчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ювинтириш

Болани назорат қилиш учун энг яхши ҳолатни танланг.



Боланинг белини тўғирланг.
Тиззангизни кўтарган ҳолда
унга бошини юқорида ушлаб
туришга ёрдам беринг.

Тиззангизни кўтарган ҳолда
боланинг белини эгинг. Бу унга
танасининг бўшашишига ёрдам
беради.

Биринчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Кийинтириш

Юбкангни киямиз

Кўлингни ичига тиқ

Болани назорат қилиш учун энг яхши ҳолатни танланг.



Боланинг белини тўғирланг:

Тиззангизни кўтарган ҳолда боланинг бошини
белидан юқорида тутинг. Бу унга бошини юқорида
ушлаб туришга ёрдам беради.

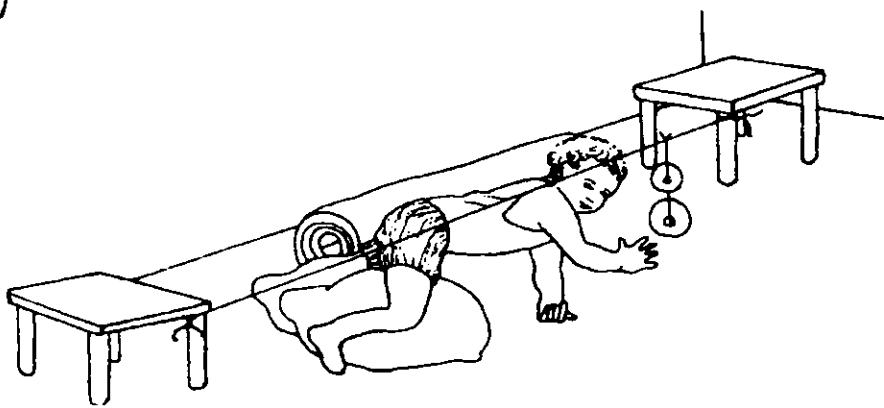
Боланинг энг шикастланган томонини биринчи кийинтиринг, ечинтиришда эса
шу томонини энг охирида ечинтиринг.

Ҳар доим кийимлар ва сувни бола кўра оладиган жойга қўйинг. Бола
ўрганиши учун нима қилаётганинингизни унга айтинг ва танасини
тасвирлаб беринг.

Биринчи босқич: Қўлларни ишлатиш ва ўйнаш

Боланинг қўлларини одинга олинг ва уларга қарашга унданг.

Буни айланиш ва ўтиришни машқ қилишдаги турли тўғри ҳолатларда бажаринг.



ИККИНЧИ БОСҚИЧ

Иккинчи босқич: Ўтириш: Мустақил ўтиришга тайёрланиш

Бола ўзини тута олишни ўрганиши учун уни олдинга ва ҳар икки томонга итаринг. Тана мувозанатини яхшиланиши билан бола қўларини кўтара олади ва уларга таянишга эҳтиёж сезмайди. Унга айланиш ва турли тарафларга боришни ўргатинг.

Йиқилма

Боланинг белидан ушланг.

- Ўзини тутишни ўрганиб олиши учун бир томонга оҳиста итаринг.
- Сўнгра кейинги томонга ҳам итаринг.



Нима пиширяпсан?

- Уни бир томонга ўтиргизинг.
- Бир қўл билан қўлини турли томонларга узатишга унданг.
- Кейинги қўлига таяниб ўзини тутиб туриши учун қўлини тўғри ушлаб туринг.



- Болани айланадиган катта бочка, сават каби нарса устига ётқизинг.
- Белидан ушлаб туринг.
- Ўзини тутишни ўрганиши учун аста секинлик билан олдинга ҳаракатлантинг.



- Оёғини керган ҳолда оёқларингиз устига ўтиргизинг.
- Танасини ушлаган ҳолда ва ўзини тутишни ўрганиши учун бир томонга оҳиста ётқизинг.
- Ўтиришга ёрдам беринг ва белининг юқори қисмидан пастга босинг.
- Иккинчи томонга ҳам ҳудди шундай ётқизинг.



Ўтиришни кеч ўрганаётган болалар студдан фойдаланишга ҳам муҳтожлик сезиши мумкин (36 дан 38 бетларга қаранг).

Юқоридаги машқларни болани овқатлантираётганда, ичимлик ичкизганда, ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда машқ қилинг.

Иккинчи босқич: Ўтириш: Ётган ҳолатдан ўтиришни ўрганиш

Ўзингни кўтаришга ҳаракат қил

Ўйнашимиз учун ўтиришга ҳаракат қил

Бола ўзи ўтиришни ўргангандан кейин, уни ётган ҳолатдан ўтиришга ҳам ўргатинг.



- Кўкрагидан тутган ҳолда болага ёрдам беринг.
- Боланинг думбасини узинишга қаратинг.



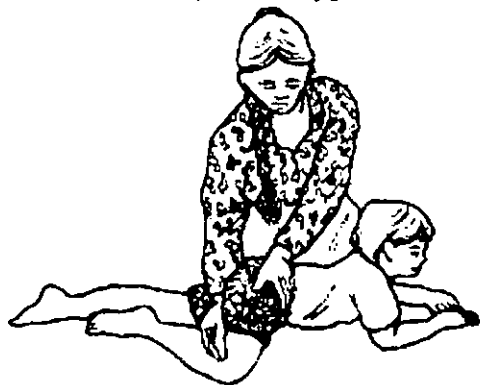
- Сўнгра белини орқа томонга босинг.
- Бир қўли билан кўтарилишга ҳаракат қилганда, танасини ушлашга ёрдам беринг.

Ёрдамга камроқ муҳтожлик сеза бошлаган сари, кўтарилаётганда қўлидан ушлаб туринг.

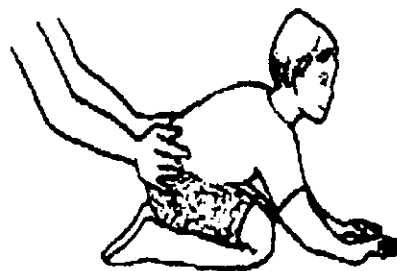
Юқоридаги машқларни болани овқатлантираётганда, ичимлик ичкизганда, ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда машқ қилинг.

Иккинчи босқич: Атроф бўйлаб ҳаракатланиш: Қўллар ва тиззалар ёрдамида ҳаракатланиш

Бола ўзи ўтиришни ўрганиб олгандан сўнг унга қўллари ва тиззалар ёрдамида ўзини тута олишни ўргатинг. Агар бола оёқларини буккан ҳолда эмакласа, унда тана қисқариши шаклланиши мумкин. Аксинча, уни ўтириш ва белини ва оёқларини тўғри тутган ҳолда тик туришга унданг. Унга қўллари ва тиззаларида мувозанатни сақлашни ўргатинг. Бу унга тиззалаш ва туришга ёрдам беради.



- Унинг оғирлигини олдиндаги тиззасига ташланг ва кейинги оёғини ҳам ҳудда шу йўл билан букинг



- Мувозанатни сақлашни ўрганиш учун болани ҳар икки томонга ва олдинга ва орқага чайқалтиринг.

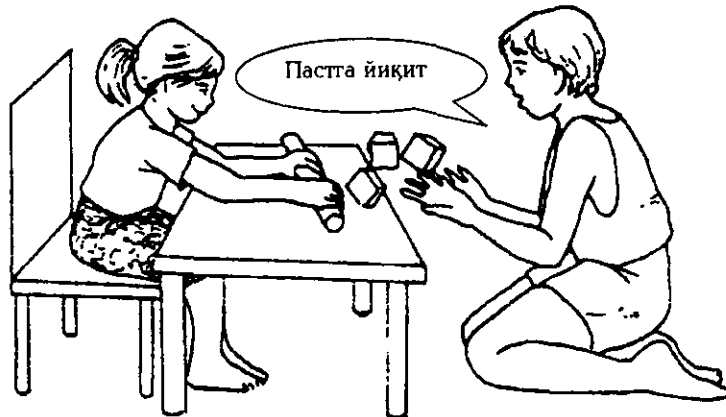
Агар бола полдан кўтарилиш учун ёрдамга муҳтожлик сезса, уни кўтариб қўйишдан олдин уни тиззалатиб қўйинг.

Юқоридаги машқларни болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда машқ қилинг.

Иккинчи босқич: Атроф бўйлаб ҳаракатланиш: Қўллар ва тиззалар ёрдамида ҳаракатланиш

Бола ўзи ўтиришни ўрганиб олгандан сўнг унга қўллари ва тиззалар ёрдамида ўзини тута олишни ўргатинг. Агар бола оёқларини буккан ҳолда эмакласа, унда тана қисқариши шаклланиши мумкин. Аксинча, уни ўтириш ва белини ва оёқларини тўғри тутган ҳолда тик туришга унданг.

Унга қўллари ва тиззаларида мувозанатни сақлашни ўргатинг. Бу унга тиззалаш ва туришга ёрдам беради.



○ Сўнгра ҳар икки думбасидан босинг ва бошини кўтариш ва қўллари билан ўзини туттишга унданг.

○ Мувозанатни сақлашни ўрганиш учун болани ҳар икки томонга ва олдинга ва орқага чайқалтиринг.

○ Боланинг битта думбасини кўтаринг ва тиззасини олдинга букинг.

○ Унинг оғирлигини олдиндаги тиззасига ташланг ва кейинги оёғини ҳам худди шу йўл билан букинг



Агар бола полдан кўтарилиш учун ёрдамга муҳтожлик сезса, уни кўтариб қўйишдан олдин уни тиззалатиб қўйинг.



Юқоридаги машқларни болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда машқ қилинг.

Иккинчи босқич: Атроф бўйлаб ҳаракатланиш: Тортиб ўрнидан турғизиб қўйиш

Тортиб ўрнидан турғизиб қўяётганда болалар олдинга яхши эгилишга муҳтожлик сезади. Кўп ҳолларда уларнинг танаси орқага тортиб кетади ва бу тик туришни қийинлаштиради.

Ўтирган ҳолатдан тик туриш учун тўғри ҳаракатлантириш:



- Боланинг оёқларини полга текис қилиб ва тиззаларининг тўғрисиغا жойлаштиринг.
- Танасини олдинга ташлаётганда тиззасидан пастга босинг.



- Ўрнидан тураётганда кўкраги ва тиззаларидан ушлаб туринг.

Боланинг орқага оғиб кетишига йўл қўйманг.

Тиззалаган ҳолатдан тик туришга ҳаракат қилиш:

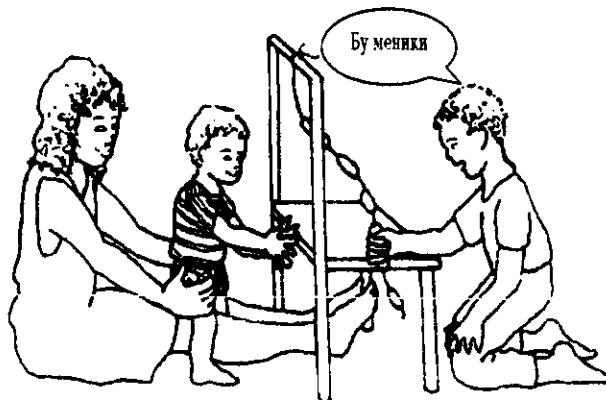
- Тиззаларидан бирини пастга босиб туринг.
- Олдинга эгилаётганда бошқа тиззасини орқада яхши ушлаб туринг.
- Ўрнидан тураётганда кўкрагидан ушлаб туринг.



Ўрнидан тураётганда:

- Болани оёғингиз билан ушлаб туринг.
- Белдан тўғри ушланг ва олдинга тўғри йўналтирган ҳолда ушлаб туринг.
- Танасининг оғирлигини бир томондан иккинчи томонга ўтказиб туринг.

Кўпгина болалар тик туришни ўрганиш учун жиҳозларга муҳтожлик сезади (39 бетга қаранг).



Тик туришни болани ювинтирганда, кийинтирганда ва ўйнатганда машқ қилинг.

Бола сонингизда ёки стулда овқатланиши ёки ичимлик ичиши мумкин. Агар бола ўтириш ва овқатни чайнаш ва ютишда кўп ёрдамга муҳтожлик сезса, унга ёрдам беринг. Бундай ҳолатда уни стулга ўтиргизган ҳолатда овқатлантириш мақсадга мувофиқ бўлади. Унинг боши ва қўлларини олдинга қаратинг. Бошини олдинга қаратиб ушлаб туриш учун ҳар доим унга овқатни ва ичимликни олд томондан беринг.

Овқатланаётганда:

- Юмшоқ овқатлар учун қошиқдан фойдаланинг.
- Қошиқдан фойдаланаётганда овқатни тилининг ўртасигача олиб боринг.
- Тез синиб кетмайдиган саёз қошиқдан фойдаланинг.
- Чайнашга осон бўлиши унга қўйиқ овқатлардан камроқ миқдорда бериб туринг.
- Овқатни оғизнинг ён томонига ёки орқароққа тишлар ўртасига жойлаштиринг.
- Агар бола овқатни чайнаётганда оғизни ёпиб туришга муҳтожлик сезса, пастда кетирилган расмдагидек жағларини маҳкам ушлаб туринг.



Стул пластмасса челадан тайёрланган ва юмшоқ материаллар билан қопланган.

Ичимлик ичаётганда:

- Агар бола оғзини ёпа олмаса, пастда келтирилган расмдагидек жағларини маҳкам ушлаб туринг — бу яна овқат ва ичимликларни ютишда ҳам ёрдам беради.
- Чашканинг бир томонидан боланинг бурни сигаанган миқдорда бўлақ кирдиб оқинг бундай қилинса, бола ичимлик ичаётганда бошини орқага ташламайди.

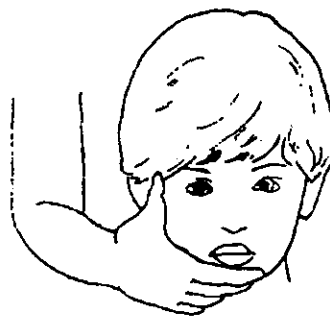


Агар бола сиз томонга қараб турган бўлса, унинг жағларини назорат қилинг.

Агар боланинг ёнида турган бўлсангиз унинг жағларини назорат қилинг.



Овқатлантираётганда боланинг тили оғзидан чиқиб кетишининг олдини олиш учун қошиқни тилининг устига маҳкам босган ҳолда овқатлантиринг.



Боланинг бошини орқага эгманг

Иккинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ювинтириш

Болани ювинтириш учун яхши ҳолатни танланг.



Боланинг бошини белидан баландда тутиб туриш учун тиззангизни кўтаринг. Бу унга бошини баландда ушлаб туришга ёрдам беради.

Агар бола ўтиришни ўрганаётган бўлса, уни шу ҳолатда ювинтиринг.



◦ Қўлларини бирга ушлаб туришга унданг



◦ Ванна ёки тоғорада ўзини ушлаб туришга унданг

Агар у тик туришни ўрганаётган бўлса, уни тик турган ҳолатда ювинтиринг.



Сувни ҳар доим у кўраётган жойга қўйинг.

Бола ўрганиши учун унга нима қилаётганингизни ва ундан нима қилишини хоҳлаётганингизни айтинг.

Иккинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Кийинтириш

Болани кийинтириш учун яхши ҳолатни танланг. Агар у ўтиришни ўрганаётган бўлса, уни шу ҳолатда кийинтиринг.



Болани ўзингизга яқин ва суянган ҳолатда ўтиргизинг. Бошини тўғри тутинг.



Агар бола оёғи ва белини тўғри тутиб тура олмаса, уни ўзингизга қаратиб ўтиргизинг (22 бетга қаранг).



Мувозанатни тутиш яхшилангандан сари, унга камроқ ёрдам беринг.

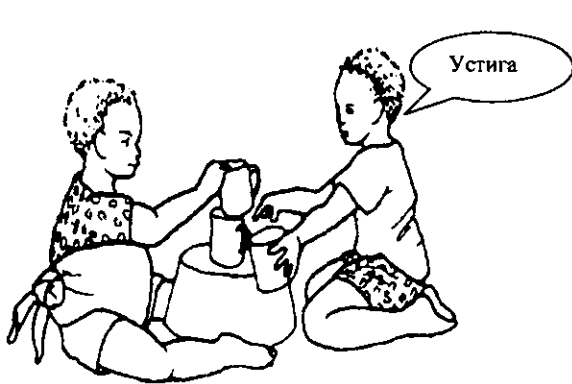
Агар у тик туришни ўрганаётган бўлса, уни тик турган ҳолатда кийинтиринг.



Кийимларни ҳар доим бола кўрадиган жойга қўйинг.
Бола ўрганиши учун унга нима қилаётганингизни ва ундан нима қилишини ҳоҳлаётганингизни айтинг.
Тананинг энг шикастланган томонини биринчи кийинтиринг ва шу томонни энг охирида ечинтиринг.

Иккинчи босқич: Қўллардан фойдаланиш ва ўйнаш

Болага ҳар икки қўлини турли томонларга чўзиш ва уларга таянишга унданг. Ушбу машқни тўғри ўтириш, тиззалаш ва оғирликни қўллар ва тиззаларда тутиб туришни машқ қилаётганда бажаринг.



Ўтирганда мувозанатни тутиш ва қўлларни олдинда тутиб туришга ёрдам бериш учун боланинг белига сочиқ ёки аёл ўраб қўйинг.



○ Бу ҳолатни оёқлари қаттиқ букилган болалар учун қўлланманг. Аксинча, уни турғизиб қўйинг.



УЧИНЧИ БОСҚИЧ

Учинчи босқич: Ўтириш: Стулда ўтирган ҳолатдан тик туриш

Бола ёрдам билан туришни ўргангандан сўнг, унга бошқаларнинг ёрдамисиз туришни ўргатинг. Церебрал фалаж бола учун ердан кўра стулда ўтирган ҳолатдан туриш анча осон. Болага тўғри ҳаракатларни ўрганишга ёрдам беринг.

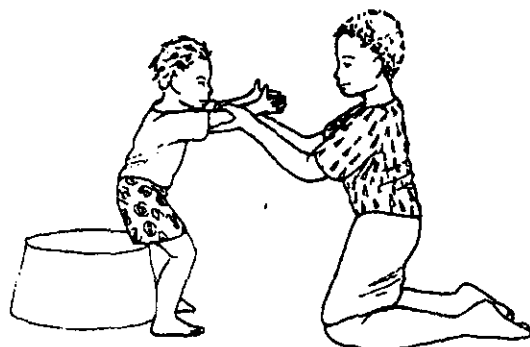
Ўтирган ҳолатдан тик туришга тўғри ҳаракат қилинг:

- Боланинг оёқларини ерга ва тиззалари остига тўғри жойлаштиринг.
- Боланинг думбаси стулдан кўтарилиши учун у олдинга яхши эгилиши шарт.
- Қўллари остидан ушлаб унга ёрдам беринг.
- У билан думбаси кўтариш ва пасайтиришни машқ қилинг.



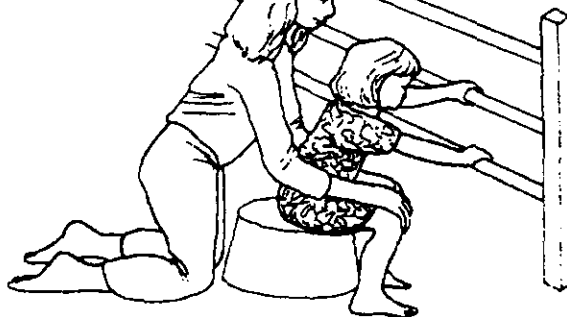
Бола стулдан кўтарилишни уддалагандан сўнг, у тик туришни ўрганишга тайёр бўлади.

- Бола ўрнидан тураётганда тирсаклари атрофидан ушланг ва танасини олдинга қаратиб ушлаб туринг.
- Тик турганда боланинг бели тўғри ҳолатда бўлиши керак.



Сўнгра, унга бирор нарсдан ушлаб тик туришни ўргатинг.

- Агар унга ёрдам керак бўлса, бола олдинга эгилиб туришга ҳаракат қилаётганда унинг тиззаларини маҳкам пастга босиб туринг.
- Энди бола мустақил равишда туришга ҳаракат қилсин.
- Агар унинг қўллари орқага кетиб қолаверса, уларни олдинда ушлаб туриш учун болага таёқча ушлатиб қўйинг.
- Тик турганда боланинг бели тўғри ҳолатда бўлиши керак.



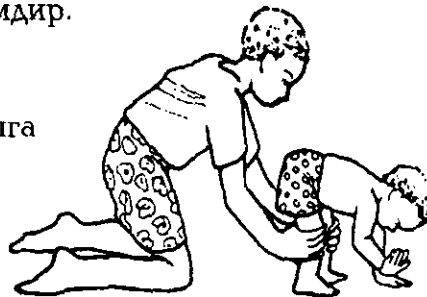
Бу машқни болани ювинтираётганда, кийинтираётганда, ҳожатдан турғизаётганда ва ўйнаётганда машқ қилинг.

Учинчи босқич: Бир жойдан иккичи жойга ҳаракатланиш: Тиззалаш ва тиззалардан тик туриш.

Қотиб қолган товонларни чўзиш учун тиззалаш жуда яхши ҳолат. Тиззалаётганда жуда кўп болалар мувозанатни тутиш учун ёрдамга муҳтожлик сезади. Бу ҳожат чиқариш ва ўйнаш учун ҳам жуда муҳимдир.

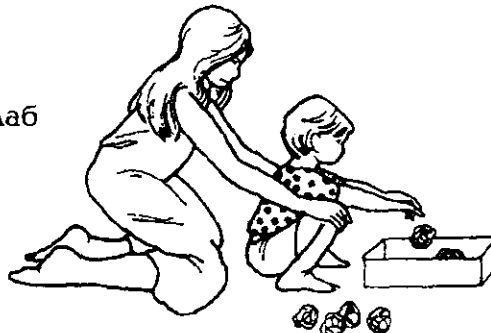
Тиззалашни ўргатиш:

- Болага қўл ва оёқларда мувозанатни тутишга ёрдам беринг.
- Тиззаларидан ушлаб туринг.
- Болани турли томонларга оҳиста силкитинг.
- Дастлаб битта қўлини, сўнгра иккинчи қўлини кўтаришга унданг.



Олдинга интилганда унинг тиззаларидан ушлаб туринг.

- Оёқлари тўғри бўлсин
- Уни турли томонларга оҳиста силкитинг.
- Тиззалаган ҳолатда тик туришга унданг.



Тиззаларда мувозанатни тўғри ушлаб туриш, тик туришга ёрдам беради.

Тиззалаган ҳолда мувозанатни тутишни яхшилаш учун:

- Бола билан бирга тиззалаган ҳолда ўтиринг
- Унинг елкаларидан ушлаб туринг.
- Унинг бели тўғри ҳолга келмагунча олдинга эгилиш ва тиззларда туришга ёрдам беринг.
- Сўнгра унга яна тиззалаб ўтиришга ёрдам беринг.



Буни аста секинлик билан бажаринг.

- Тиззаларида туриб олгандан сўнг, уни бир томондан иккинчи томонга силкитинг.



Бу машқни болани ювинтираётганда, кийинтираётганда, ҳожатдан турғизаётганда ва ўйнаётганда машқ қилинг.

Учинчи босқич: Бир жойдан иккинчи жойга ҳаракатланиш: Юриш

Қадам қўйиш учун бола танасининг бутун оғирлигини бир оёғига ташлаган ҳолда ва сўнгра иккинчи оёғига ташлаган ҳолда иккинчи оёғини кўтариши керак. Жуда кўп болаларга мустақил равишда юришни ўрганиш учун кўп вақт керак бўлади. Улар оёқ аппаратлари ёки бошқа жиҳозларга муҳтожлик сезиши мумкин.

Дастлаб уни ён тарафга қадам қўйишга унданг.



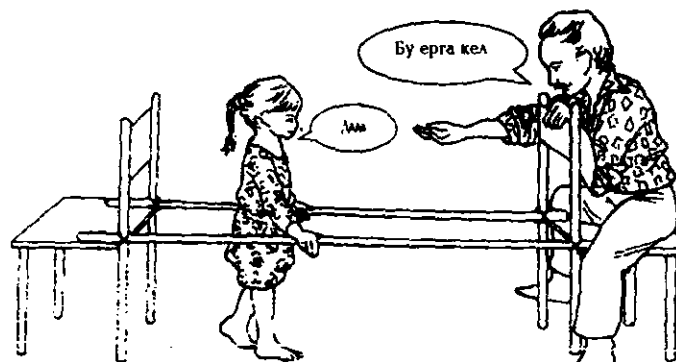
Шундан сўнг уни олдинга қадам қўйишга унданг.

- Оёқларингиз билан болага ёрдам беринг ва танасининг оғирлигини бир оёқдан иккинчисига ўтказишга ёрдам беринг.



Боланинг ҳолати яхшиланиши билан

- Белидан ёки тирсақларидан тутган ҳолда болага ёрдам беринг
- Қадам ташлаши учун танасининг оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа олишга ёрдам беринг.
- Вақт ўтиши билан унга камроқ ёрдам беринг.



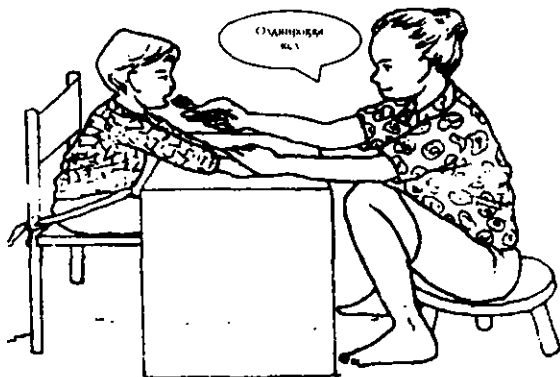
○ Мустақамликни таъминлаш учун ёши катталардан бири стуллардан бирида ўтириши керак.

Бу машқни болани ўйнатаётганда ва ўз-ўзига ёрдам бериш машқларини бажараётганда машқ қилинг.

Учинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Овқатланиш ва ичимлик ичиш

Овқатлантираётганда ва ичимлик ичкизаётганда ёрдам кўрсатишни камайтиринг, лекин боланинг яхши ва тўғри ҳолда ўтиришини таъминланг (36дан 38 бетларга қаранг). Болага ўзини – ўзи овқатлантириш ва пиёлани ушлашни ўргатинг. У ҳали ҳам жағини ушлаб турилишига муҳтож бўлиши мумкин (59 бетга қаранг). Бошини олдинга қаратиб ушлаб туриш учун ҳар доим болага овқат ва ичимликни олдиндан беринг.

Овқатлантираётганда:



- Овқатлантираётганда болага қўларини столнинг устида тўғри ушлаб туришга ёрдам беринг.
- Оёқлари ҳам ерга текис ўрнашган бўлиши шарт.



- Тирсагидан орқага буккан ҳолда қошиқни ушлаб туришга ёрдам беринг.
- Бошқа қўлини эса столнинг устида тўғри ушлаб туришга ёрдам беринг
- Осонликча синмайдиган саёз қошиқдан фойдаланинг.

Ичимлик ичаётганда:



- Қўларини олдинда ушлаб турунг.



- Бола пиёлани ҳар икки қўли билан ва тирсақларига таянган ҳолда ушлаб туради

Агар боланинг танаси жуда бўш бўлса ва олдинга йиқилиб тушаверса, танасини тик ҳолатда ушлаб туриш учун баландроқ столдан фойдаланинг

Учинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ювинтириш

Болага ўзини ўзи ювинтиришни ўрганишни бошланг. Ўтириш ва туришни машқ қилишга ундайдиган ҳолатларни танланг. Ўтириш муайян ҳолат бўлганлиги сабабли бола ўзини ўзи ювинтиришни ўтирган ҳолатда анча осон ўрганади.



Бу каби ҳолатлардан боланинг оёқларини ёзишда фойдаланинг

Агар тиззаларини тўғри ҳолатга келтира олмаса, бола пастроқ стулда ўтириши керак



Агар бола тик туришни ўрганаётган бўлса, уни шу ҳолатда ювинтиринг



Учинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Кийинтириш

Кийинтираётганда болага ёрдам беришни ўргатинг. Қўларини ва оёқларини кўтариш ёки кийимларини ечиш ва кийиш учун тортишга унданг.

Ўтириш, тиззалаш ва тик туришни машқ қилишга ундайдиган ҳолатларни танланг.



Энг қаттиқ шикастланган томонни биринчи кийинтиринг ва шу томонни энг охирида ечинтиринг

Учинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ҳожат чиқариш

Бола 18 ойга тўлмагунча ҳожат чиқаришни машқ қилманг.

Бола билан ҳожат чиқаришни машқ қилишдан олдин кун давомида бола қайси пайтларда олдиндан ва орқадан ҳожат чиқаришини билишингиз муҳимдир. Бир неча кун давомида ушбу ҳаракатларни қайд қилиб боринг.

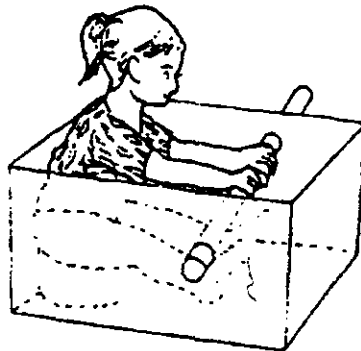
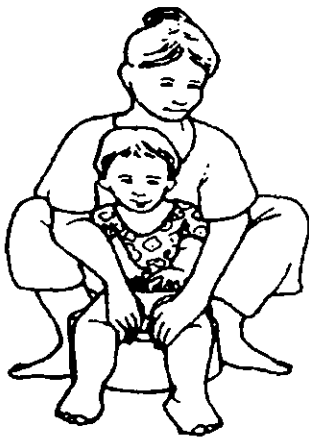
Боланинг кундалик фаолиятини ўзлаштириб олганингиздан сўнг уни айни шу пайтларда тувакка ўтиргизишингиз мумкин. Агар бола тувакка олд ёки орқа томони билан ҳожат чиқарса уни рағбатлантиринг. Агар бола ҳеч нарса қилмаса уни уришманг, рағбатлантирманг ҳам. Бу унга сиз тувакка ҳожат чиқаришини ҳоҳлаётганингизни кўрсатади.

Болани тувакда 10 дақиқадан ортиқ қолдириб кетманг. Бошланишида у билан бирга бўлишингизга тўғри келиши мумкин. Унга ундан нима қилишини ҳоҳлаётганингизни тушунтиринг.

Ва ниҳоят, бола ҳожатга боришни ҳоҳлаётганлигини қайсидир йўллар билан кўрсатишни бошлайди. Унга ҳали ҳам ечиниш ва орқасини тозалашга ёрдам беринг. Мувозанатни тутишда ҳам ёрдамга муҳтожлик сезиши мумкин. Яхши ҳолатда ўтириши учун унга махсус стул керак бўлиши мумкин.

Баъзи болалар тувакдан фойдаланишни ўрганмаслиги ҳам мумкин.

Дастлаб унга оёқларингиз орасига олиб ёрдам беринг.



Ўтирган ҳолатда мувозанатни тутиш яхшиланган сари болага камроқ ёрдам кўрсатинг. Тувакни коробка ёки стул ичига жойлаштиринг. Ёрдам сифатида махсус ўтказилган таёқчадан ушлаб туриш мумкин.

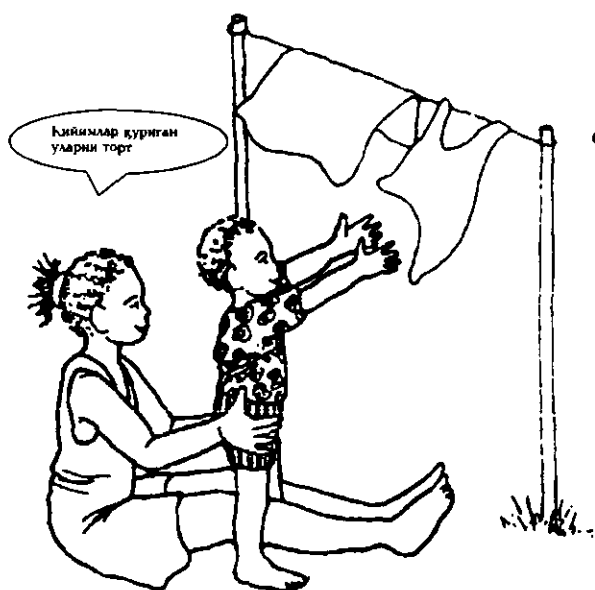
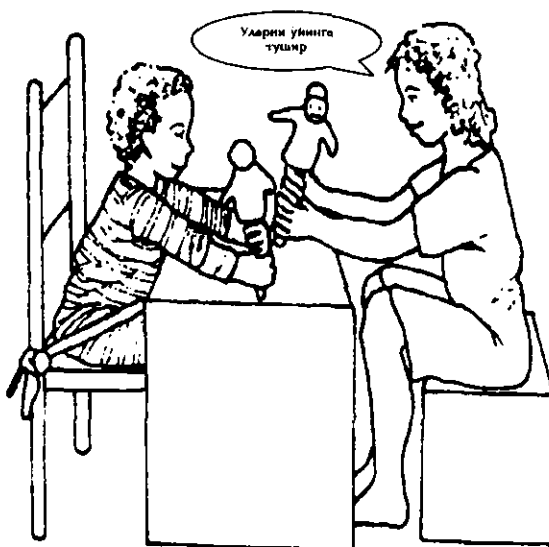


Болани ҳожат учун чўккалаган ҳолатдан тик туришга унданг.



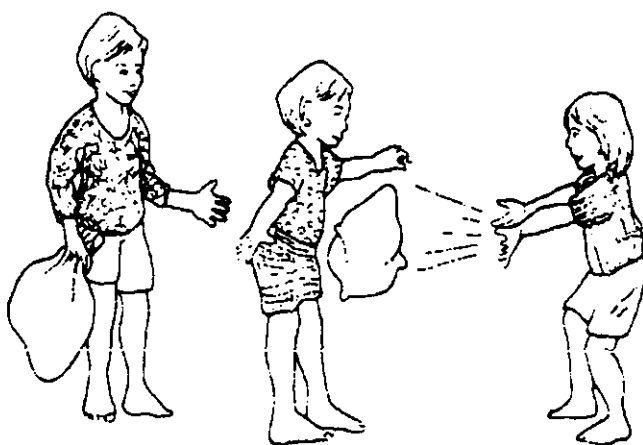
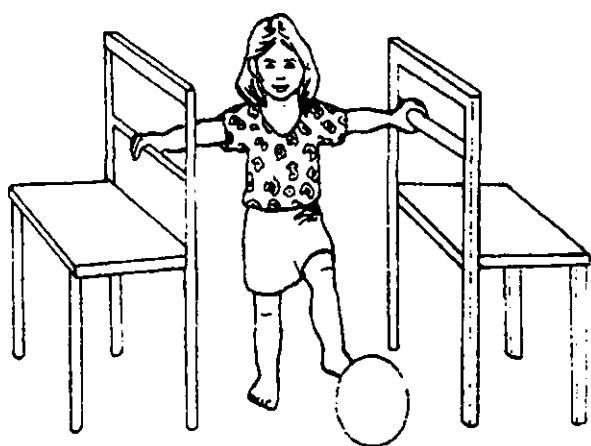
Учинчи босқич: Қўллардан фойдаланиш ва ўйнаш

Болани ҳар икки қўлини бирга ва алоҳида ҳаракатлантиришга унданг. У ўйинчоқларни ушлаш ва уларни қўйиб юборишни ўрганиши керак. Бола ўтирган, тиззалаган ва тик турган ҳолатларда ўйнасин.



ТҮРТИНЧИ БОСҚИЧ

Тўртинчи босқич: Бир жойдан иккинчи жойга ҳаракатланиш: Юриш



Ушбу машқларни бола юришни бошлашни ўрганаётганда ва ўз-ўзига ёрдам бериш машқларини бажараётганда машқ қилинг

Тўртинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Овқатланиш ва ичимлик ичиш

Бола ўзи овқатланишни ўрганиб олгандан сўнг ҳам қўлининг орқага тортилиб кетишини тўхтатиш учун столга бриктирилган махсус таёқчадан ушлаб туришга эҳтиёж сезиши мумкин. У ўзи мустақил равишда стулга ўтира олишни билиши шарт.



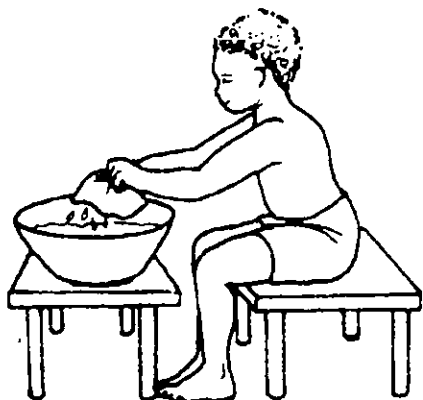
Ликопчанинг остига нам сочиқ ёки материал қўйилса, ликопча столдан сирғалиб тушиб кетмайди.

Қўл аппарати унинг қўлларини тўғри ушлаб туради. Махсус таёқчадан ушлаб туриш унинг қўлларини олдинда бўлишини таъминлайди.

Қошиқни ушлаб туриш осон бўлиши учун қошиқнинг тутқичи қалин бўлиши шарт. Қошиқнинг тутқичини қалин қилиш учун бамбук, каучук камер ёки матолардан фойдаланинг.

Тўртинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ювинтириш

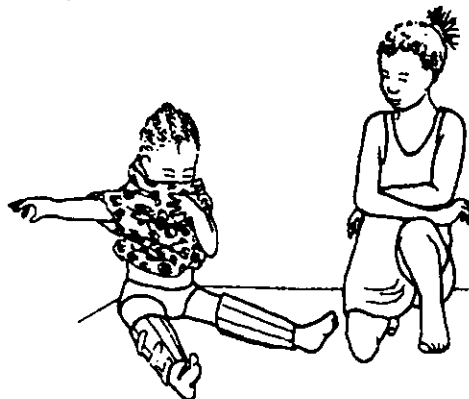
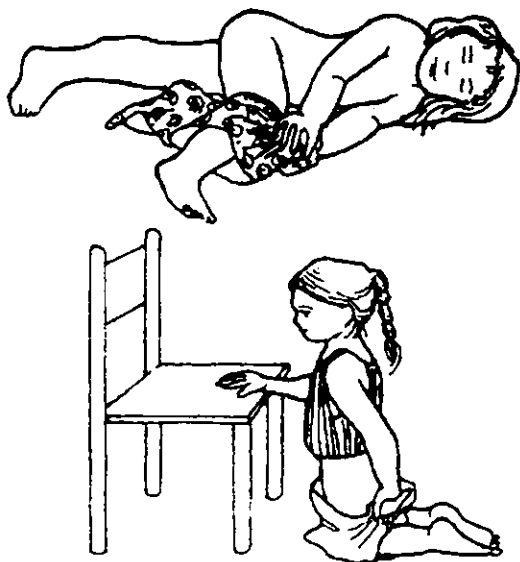
Бола ўзи ювинишни ўрганиб олгандан сўнг, ёрдам сифатида бирор нарсдан ушлаб туришга муҳтожлик сезиши мумкин. Ўтирган ва тик турга ҳолатда у ўзини ювинтириши мумкин.



○ Совунланган қўлқопча ювинишни осонлаштиради. Уни сочиқдан қўлқоп шаклида тайёрлаш мумкин.

Тўртинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Кийинтириш

Бола ўзи кийинишни ўрганиб олгандан сўнг, ёрдам сифатида бирор бир нарсдан ушлаб туриш ёки деворга суяниб туришга муҳтожлик сезиши мумкин. У ётган, ўтирган ёки тиззалаган ҳолатда кийиниши шарт. Боланинг ўзи кийина оладиган ва унга энг қулай бўлган ҳолатни танланг.

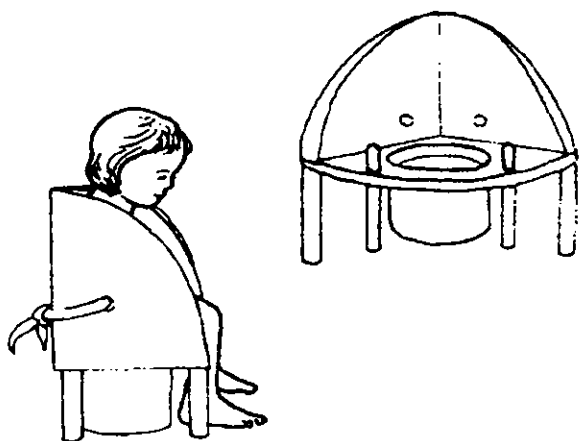


Бола ёрдам сифатида деворга суяниши ёки бурчакда ўтириши мумкин.

Энг шикастланган томонини биринчи кийинтиринг ва шу томонни энг охирида ечинтиринг.

Тўртинчи босқич: Ўз-ўзига ёрдам бериш: Ҳожат чиқариш

Боланинг ўтиришдаги мувозанати яхшиланиб борган сари унга камроқ ёрдам кўрсатинг. Ҳожатга чиқаришга борганда иложи борича ечиниш ва кийинишда сизга ёрдам беришга ўргатинг. Агар у тувакка ўтира олса ва ундан тура олса, ҳар доим шундай қилишга унданг.



Оёқларни ажралган ҳолда ушлаб туриш учун таёқлардан фойдаланиш мумкин.

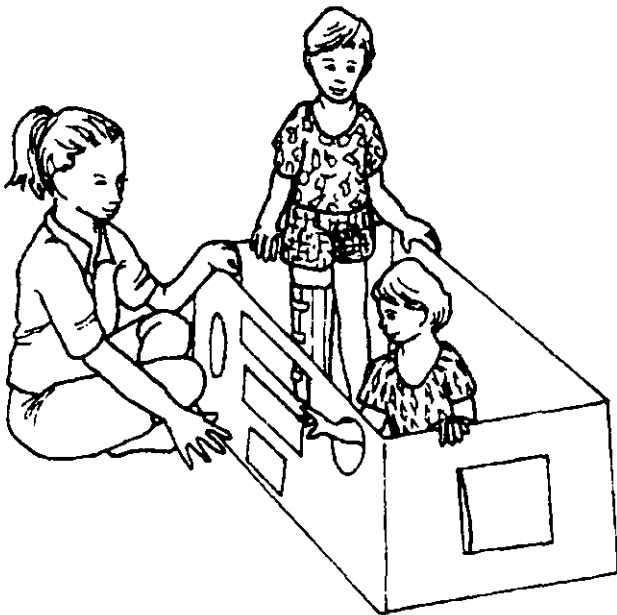
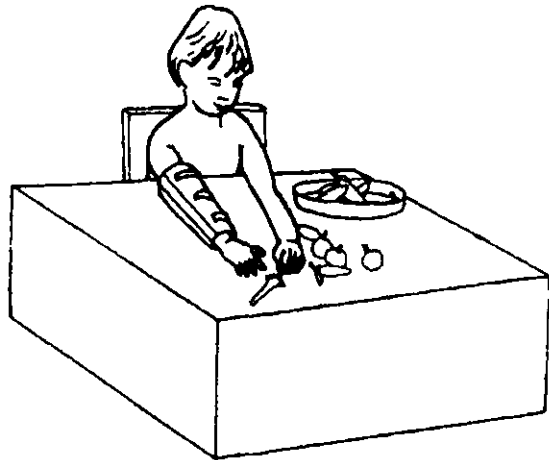
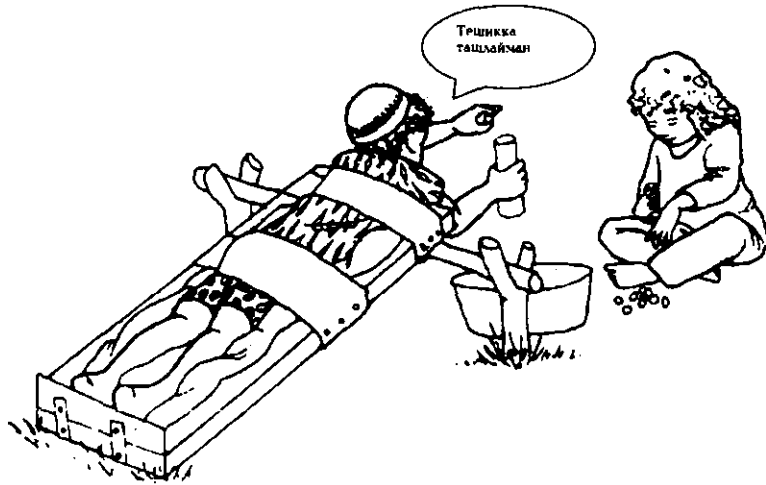
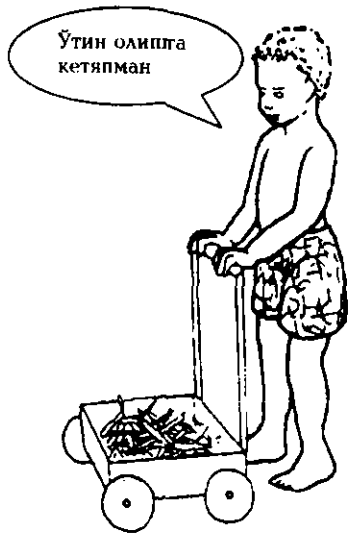
Нок шаклидаги ўриндиқ ўғил болаларга ҳожат чиқаришда қулайлик туғдиради.

Агар боланинг тиззалаб ўтириш мувозанати ёмон бўлса, унга ушлаб туриш учун таёқ ёки ўтириш учун ёғоч ўриндиқ ёки фишт беринг.



Тўртинчи босқич: Қўллардан фойдаланиш ва ўйнаш

Болани турли ҳолатларда ўйнашга унданг. У кафтларини очип, ёпиш ва кичик нарсаларни кўтариб олишни билиши шарт. Уни уй ишларида ёрдам беришга унданг. У ҳали ҳам ёрдам сифатида жиҳозларга муҳтожлик сезиши мумкин.



8. ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖЛИҚДА УЧРАЙДИГАН МУАММОЛАРНИ ИНОБАТГА ОЛИШ

Кўриш қобилиятининг жуда суст бўлиши	Агар бола уч ойга тўлгандан сўнг ҳаракатланаётган шарпаларга аҳамият бермаса ёки ҳеч нарсага қўл чўзмаса кўриш қобилиятини текшириш учун шифокорга мурожат қилинг. Кўриш қобилиятининг суст бўлиши ҳаракатланиш ва ўрганишнинг ривожланишини секинлаштириб юборади. Болада қандай кўриш қобилияти бўлса, уни шундан фойдаланишга унданг. «Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти»нинг 1 ва 2 тренинг пакетларига қаранг.
Тренинг кўрсатмалари	
Кўтариш	Агар у сизнинг келаётганингизни кўрмаса, ҳаракатланмаслиги ёки қотиб туравериши мумкин. Бунинг олдини олиш учун дастлаб унга қўлингизни теккизинг ва у билан гаплашинг.
Ҳаракатланиш	У ҳаракатингизни ҳис этсин. Уни тўғри ҳолатга келтиринг ва унинг ишончини ошириш учун уни силкитинг ва қимирлатинг. Ўтирганда бутун атрофни ҳис қилиш ва айланиш орқали полни ўрганишга унданг. Ўтирган ҳолатда уни итариб юборилса, ўзини тутишга ўргатинг (55 бетга қаранг). Агар кўриш қобилияти суст бўлса, буни ўрганишга кўп вақт кетади.
Қўллардан фойдаланиш	Боланинг қўллари ва кафтларини турли томонга йўналтиринг (32 бетга қаранг). Онасининг юзи ва ўзининг танасини қўллари билан ўрганишга унданг. Қўлларининг орқасига ўйинчоқни теккизинг. Бола уни топгунча ва қўлларига олгунча кутиб туринг.
Кўзга тез ташланадиган нарсаларни танланг	Барча нарсани болага яқин жойга қўйинг ёки болани уларга яқин жойга олиб боринг. Ўйинчоқларнинг каттасини танланг. Ўйинчоқларнинг очиқ ёки ялтироқ рангдагиларини танланг. Бола ортидан эргашиши учун ўйинчоқни секин ҳаракатлантиринг.
Қўл теккизганда кулгули ва ҳушбўй ҳид таратувчи нарсалар билан ўйнанг.	
Эшитиш билан боғлиқ муаммолар	Гапираётганингизда бола сизни яхши тушуниш учун унга ёрдам беринг. Унинг диққатини тортиш учун юзига қўлингизни теккизинг. Унинг олдида ва ёруғлик юзингизга тушган ҳолда туринг. Қичқирмасдан аниқ ва етарли даражада балад овоз билан гапиринг. Сўзлар билан бир пайтда имо – ишоралардан ҳам фойдаланинг. Болани эшитиш учун диққатини жамлай оладиган ҳолатда ўтиргизинг.

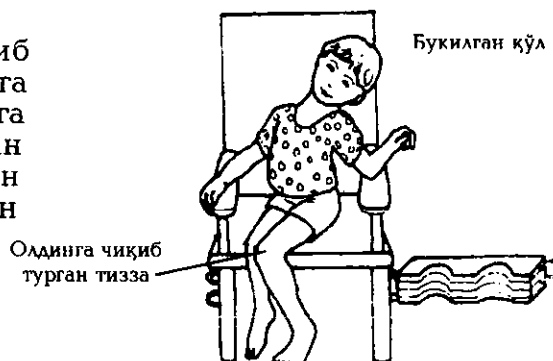
«Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 4 ва 5 тренинг пакетлари»га қаранг.

Оғир ҳасталанган болалар

Тананинг нотўғри шаклланиши кўп ҳолларда танасининг бутун қисми касалликка чалинган болаларда ривожланади. Бундай болалар жуда кам ҳаракатланади ва уларда бошқа муаммолар ҳам мавжуд бўлади. Масалан, кўриш ёки эшитиш билан боғлиқ муаммолар. Тананинг нотўғри шаклланишининг кўп учрайдиган турларидан бири windswept deformitiesдир. У қуйидаги ҳолларда юзага келади:

Бола бошини фақат бир томонга буриб ўтиради. Агар боланинг боши ўнг томонга қараб турса унинг тиззалари ҳам ўнг томонга эгилиб туради. Боланинг бели букилган ҳолатда бўлганлиги сабабли тиззаларидан бири иккинчисидан олдинроқда жойлашган бўлади.

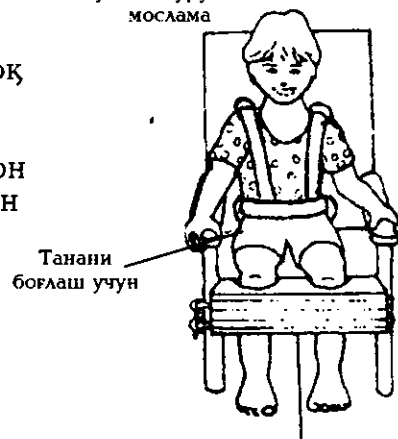
Кўли боши
тарифда ва тўғри



Ўтириш:

Агар боланинг мувозанати жуда ёмон бўлса ва тиззалари студан сирпаниб тушиб кетаверса, тиззаларни тўғриловчи мосламадан фойдаланинг. У тиззалар ва белни тўғрилайди. Бола боши ва кўлларини янада яхшироқ назорат қилишни ўрганиши мумкин.

Тиззани тўғри
ушлаб турувчи
мослама

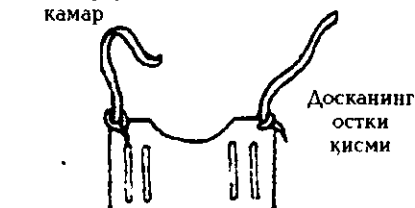


Тизза мосламасини бир бирига елимланган картон доскалардан тайёрланг ва ичини мато ёки пўкак билан тўлдилинг.

Бундан фақатгина боланинг ҳолатини осонликча тўғрилаб бўлса ва у қулай ўтира олсагина фойдаланинг.

Унинг танасини ва ўйинчоқларини ушлаб туриш учун унга доска керак бўлади. Танани боғлаб қўйиш учун камарлар ҳам керак бўлиши мумкин. камарларни боғлаш учун стулнинг суюнчиғида тешикларни ҳосил қилинг.

Боғлаш учун
камар



Ён томон билан ётиш:

Баъзи болалар учун ён томон билан ётиш анча қулайдир. Агар бола ён томони билан ёта олмаса, ён томон билан ётишга ёрдам берувчи доскалардан фойдаланинг. Агар боланинг оёқлари бир бирига қаттиқ ёпишган бўлса, ёғоч ёки картон токча ёрдамида уларни ажратинг ва пастдаги оёққа куч келишининг олдини олинг.

Ёғоч ёки картон
таёқчалар стул
тутқичидаги доскани
ушлаб туриши учун
Орқаси кўтарилган

Оила аъзоларини болани имкон қадар фақат бола бошини бура оладиган томонга эмас, балки уни икки томони билан ётқизишга унданг.



Тананинг ноўғри шаклланишининг олдини олиш ёки нотўғри шаклланиши жараёнини секинлаштиришнинг йўли бу болани кун давомида тўрли ҳолатларда ушлаб туришдир.

9. ҚАЧОН КЎПРОҚ ЁРДАМ СЎРАШ МУМКИНЛИГИ ТЎҒРИСИДА ХУЛОСА

Қуйидаги ҳолатларда ўрта даражадаги реабилитация хизматчиларидан ёрдам сўраш керак:

- 1. Агар болада церебрал фалажликнинг қуйидаги дастлабки белгилари бўлади:**
- Деярли ҳамма вақт бола танаси қотиб ёки бўшашиб турса (15 бетга қаранг).
 - Ривожланиш кутилганидан секин бўлса (15 бетга қаранг).
 - Боланинг ҳаракатлари бошқа болаларнинг ҳаракатларидан бошқача бўлса (15 бетга қаранг).

Болада церебрал фалажлик борлигига амин бўлиш учун уни жисмоний фаолият бўйича терапевт, физиотерапевт ёки шифокор кўригига олиб боринг.

- 2. Агар болада церебрал фалажликнинг қуйидаги аломатларидан бири ёки бир нечаси бўлса:**
- Боланинг кўриш қобилияти ёмон, у уч ойлик бўлса ҳам ҳаракатланаётган шарпаларга аҳамият бермайди (7 ва 75 бетларга қаранг).
 - 6 ойлик бўлгандан сўнг болада шапқўрлик бўладиган бўлса (7 бетга қаранг).
 - Боланинг эшитиши суст, 6 ойлик бўлганда ҳам исмини айтиб чақирилса ўтирилиб қарамайди (7 ва 75 бетларга қаранг).
 - Болада тутқаноқ бор (8 бетга қаранг).

Боланинг кўриш ва эшитиш қобилиятни текширтириш учун бошланғич соғлиқни сақлаш хизматчисига мурожат қилинг.

Агар эшитиш ва кўриш қобилиятларида муаммолар борлиги тасдиқланса, бошланғич соғлиқни сақлаш хизматчиси болани шифокор кўригига тавсия этади. Ўрта даражадаги реабилитация хизматчилари ота – оналар бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва шифокорлар томонидан берилган кўрсатмаларга тўлиқ амал қилаётганликларини текшириб боришлари шарт.

Боладаги тутқаноқни назорат қилиш учун шифокордан дори-дармон бўйича маслаҳат олинг.

- 3. Агар бола учун ўтказилаётган тренинглар муваффақиятсиз кечса:**
- Тренингдан кўзланган мақсадлар жуда қийин бўлиши мумкин (17 бетга қаранг).
 - Бола оғир ҳасталанганлиги сабабли муваффақиятларга тез эриша олмайди (17 бетга қаранг).
 - Боланинг оила аъзолари болага мўлжалланган машқларни болага бажартиришга қодир эмас (17 бетга қаранг).

Боладан нималар кутиш кераклиги ва теринг мақсадлари бўйича маслаҳатлар олиш учун терапевтга мурожат қилинг.

Жамоа йўлбошчилари билан оиладаги ҳолатларни муҳокама қилинг. Жамоа ёрдамида болага ёрдам беришга жалб қилинг.

- 4. Агар тананинг қисқариб қолиши ёмонлашса:**

Фаол ҳаракатлар, тўғри ҳолатлар ва танани пассив чўзилишлар олиб борилса ҳам тананинг қисқариб қолиши ёмонлашаверса (40 ва 41 бетларга қаранг).

Болани терапевт кўригига олиб боринг. Болага пластерлар, метал тирговичлар ёки ҳолатни тўғриловчи бошқа жиҳозлар зарур бўлиши мумкин.

ҚЎШИМЧА ҲИШ

1. Жамоат соғлиқни сақлаш ҳизматчиси
Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 19987 й. (1993 йилда қайта нашр этилган). Тарқатиш ва сотув, 1211 Женева 27, Швецария
2. Ўрта даражадаги реабилитация ҳизматчиларини ўқитиш.
Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 1992 й.
HQ Реабилитацияси,
Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 1211 Женева 276 Швецария
3. Финни Н (1974 й.)
Ёш церебрал фалаж болаларни уйда парваришлаш (2 чи нашр).
Buttenworth Heinemann Ltd., Linacre House, Jordan Hill,
Oxford, OX2 8DP, Англия
4. Хеландер, Мендис Р, Нелсон Г, Георд А (1989 й.)
Жамиятдаги ногирон шахслар учун тренинг
Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти,
Тарқатиш ва сотиш, 1211 Женева 276 Швецария

Қўлланмада қуйидаги тренинг пакетларига мурожат қилинган:

1. Кўришда қийналувчи шахслар оила аъзолари учун — 1 ва 2.
 2. Гапириш ва эшитиш ёки гапириш ва ҳаракатланишда қийналувчи шахслар оила аъзолари учун — 4, 5 ва 7.
 3. Ҳаракатланишда қийналувчи шахслар оила аъзолари учун — 8, 9 ва 14.
 4. Тутқаноқ касаллиги бор бўлган шахслар оила аъзолари учун — 21.
 5. Ўрганишда қийналувчи шахслар оила аъзолари учун — 23.
 6. Кўкракдан овқатланишга қийналувчи чақалоқлар учун — 25.
 7. Ногирон болалар билан турли фаолиятларни қамраб олувчи ўйинларни ўйнанг.
-
5. Левит С (1987 й.)
Биз ҳаракатлана оламиз ва ўйнай оламиз.
Саломатлик ресурслари ва фаол технологиялар гурҳи.
1 London Bridge Street, London, SE1 9SG, England
 6. Пекер Б (1986)
Африка учун IRED Series VI: Қоғозларга асосланган технология.
IRED East and Southern Africa Office, Box 8242, Harare, Zimbabwe.
 7. Вернер Д (1987 й.)
Қишлоқлардаги ногирон болалар.
The Hesperian Foundation, P.O. Box 1692. Palo Alto. California. USA. 94302

Витс Винярд С. (1993 й.)

Жамоат эҳтиёжига асосланган реабилитация хизматчилари учун эшитиш ва мулоқот қилиш.

MacMilla: Teaching Aids at Low Cost, P.O. Box 49, St. Albans, Herts, AL1 4AX, England

Эслатма

16 бетдаги жадвал ота – оналар учун яратилган брошюрадан олинган:
«Агар қуйидаги огоҳлантириш белгиларидан бирор бирини кўрсангиз».
Pathways Awareness Foundation томонидан чоп этилган.
123 North Wacker Drive, Chicago, Illinois, USA, 60606.

... ..
... ..
... ..
... ..