**Пассивная и активная двигательная нагрузка - прогрессивные методы в реабилитации**

*Движение может заменить*

 *множество лекарств,*

 *но ни одно лекарство мира*

 *не заменит движения*

 *Авиценна*

Деятельность специалистов центра ГБУЗ СО ТЛРЦ «Ариадна» имеет разносторонний характер - мультидисциплинарный подход, который позволяет создать единое реабилитационное пространство.

Цель - улучшить качество жизни маленьких и подрастающих пациентов, адаптировать их в социуме. Для решения поставленных задач невозможно обойтись без применения современных методик, технологий и средств реабилитации. Особое внимание уделяется развитию инновационных методов в реабилитации, как пассивных, так и активных. Командой специалистов центра разработана методика «Траст- М плюс», сочетающая в себе процедуру массажа, PNF- терапии (проприоцептивной нейромышечной фасилитации (облегчения, проторения) и занятия на комплексе- тренажёре «Траст- М»:

- Под воздействием приёмов классического массажа в мышцах улучшаются кровообращение и окислительно- восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена.

- PNF- терапия входит в арсенал нейрофизиологических методов, отличающихся высокой терапевтической эффективностью, что доказано многочисленными клиническими исследованиями.Позволяет устранить нарушения координации движений, улучшить осанку и походку; избавиться от контрактур конечностей, гипотрофии мышц, парезов и других врожденных или приобретённых патологий; установить баланс в силе, объёме и амплитуде выполняемых движений; улучшить подвижность, выносливость; привести в порядок общий тонус мышц.

- При помощи тренажёра - комплекса «Траст- М», происходит восстановление функции равновесия, улучшается координация движений в различных функциональных положениях (стоя, сидя, при выполнении стандартных движений). При проведении тренингов и в режиме БОС достигается «эффект погружения», что мотивирует пациентов, особенно детей, на достижение положительного результата.

Проводимая диагностика до и после применения комплексной методики «Траст- М плюс» показывает образование новых, правильных статических и динамических схем движения у пациентов, улучшение повседневной активности и функциональной независимости.

Реализацию данной программной методики проводят специалисты по реабилитации Мозжанова Л.Б. и Иванова М.В.

Реабилитация через спорт- один из лучших активных методов лечения и социализации, который применяется в нашем центре достаточно эффективно для детей с ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна, нарушениями слуха, зрения и иными ограниченными возможностями здоровья.

Ежегодно ребята принимают участие в самой массовой спортивной акции «ЛыжняРоссии».

Когда ребёнок начинает заниматься сложнокоординационным видом спорта (гонки на лыжах), его организм испытывает полезный шок, срабатывает эффект неожиданности. Мозг и тело человека, поставленного в нестандартные условия, вынуждены одновременно выполнять большое количество новых задач, да ещё на непривычной скорости. Благодаря этому они с поразительной быстротой перестраиваются. Кроме этого, улучшается осанка и координация, повышается стойкость к простудным заболеваниям, появляется уверенность в своих силах и высокая самооценка, у детей с ДЦП сокращаются спастические симптомы.

Чтобы ребёнок хотел учиться двигаться, необходимо это делать вместе с ним. Физкультура должна стать образом жизни семьи, противопоказаний для движения нет, и не может быть.

Важно: грамотно подбирать упражнения, дозировать нагрузку и понимать, зачем нужно то или иное действие. С этими задачами успешно справляются специалисты по лечебной физкультуре нашего центра.

**В статье использовались публикации:**

М.А. Ерёмушкин «Медицинский массаж» учебное пособие,

М.А. Ерёмушкин, Б.В. Киржнер, А.Ю. Мочалов «Постизометрическая релаксация мышц» учебное пособие,

Сьюзан С. Адлер, Доминик Беккерс, Мат Бак

«ПНФ на практике» иллюстрированное руководство,

Журнал «Нейрореабилитация и восстановление нервной системы» 2017г.

Руководство пользователя «Комплекс для диагностики, лечения и реабилитации больных с двигательной патологией «Траст- М»»,

Интернет- платформа «Мяч!Media», 2021