

Физическая активность и спорт в жизни ребенка до и после трансплантации

Польза физкультуры и спорта для развития ребенка

Физическая активность помогает ребёнку с трансплантированным органом не отставать в физическом развитии от сверстников и представляет возможности для физического и социального развития ребёнка.



Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности, что немаловажно для ребенка после такой не простой операции, как трансплантация органа.

Физическая активность, игры на свежем воздухе, участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию костей и мышц, улучшают кровяное давление, помогают держать в норме вес ребенка. Подвижные дети менее тревожны, устойчивы к стрессам.

Дети, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, растут крепкими и избегают многих заболеваний: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.

Хорошая физическая форма обеспечивает привлекательный внешний вид, что повышает самооценку ребёнка. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляют уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.

Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребёнку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями. Преуспевающий в спорте ребёнок легче контактирует с другими детьми, лидирует среди сверстников.

Систематические упражнения способствуют развитию определенных видов психической деятельности, которые необходимы для преодоления проблем, возникающих в повседневном общении и учёбе. Чем раньше ребёнок начнет заниматься спортом, тем более подготовленным к школьной жизни он будет как физически, так и интеллектуально.

Для достижения положительных результатов, не стоит превращать занятия физкультурой и спортом в борьбу за спортивные призы. Спорт полезен только при условии, если он доставляет радость и удовольствие. Ребёнок не должен бояться наказания, недовольства взрослых за неправильно выполненное упражнение.

До начала занятий физкультурой или спортом, все дети после трансплантации должны пройти необходимые клинические исследования, а также получить консультацию у лечащего врача-трансплантолога и врача ЛФК и спортивной медицины. При выборе вида спорта ребёнку в

приоритете должны быть индивидуальные виды спорта, в которых минимален риск получения травмы трансплантата (например, плавание) и категорически не рекомендуется отдавать ребенка в контактные виды спорта (например, бокс и т.п.).

Итак, влияние физкультуры на здоровье ребёнка трудно переоценить. Спорт должен быть в радость, только в этом случае он будет полезен.

Спортивные состязания: проверить себя и поверить в свои силы

Раз в два года проходят летние Всемирные игры для людей после трансплантации и Европейские игры для людей, перенесших трансплантацию и пациентов диализа. В соревнованиях принимают участие и дети от 6 до 17 лет в различных видах спорта. В программу соревнований для детей и подростков включены бадминтон, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, теннис и другие дисциплины.

Зимние спортивные соревнования для детей-реципиентов донорских органов проводят в рамках всемирных зимних игр по горным и беговым лыжам, керлингу, сноуборду. Соревнования по слалому для детей после трансплантации называются Кубок Николаса.



Зимой – в горы: приключенческий лагерь TACKERS

Ежегодно в Анзере (Швейцария) проходит TACKERS, приключенческий лагерь для детей после пересадки органов. Это отличная возможность для ребёнка освоить новый вид спорта – горные лыжи или сноуборд, обрести уверенность и независимость, открыть для себя красоту гор и познакомиться с новыми друзьями из разных стран. Участники этого лагеря – дети и подростки от 6 до 14 лет, круглосуточно находятся под постоянным присмотром опытных тренеров лагеря и квалифицированных медсестер, при поддержке команды энтузиастов-добровольцев и переводчиков. Врач-трансплантолог наблюдает за медицинской командой. Организаторы предоставляют участникам лыжное снаряжение и одежду.

В 2018 году Катя Ткачёва, реципиент почки, стала первым российским участником лагеря TACKERS, освоила горные лыжи и готовится выступить на зимних трансплантационных играх.



Следующий лагерь пройдет с 8 по 15 марта 2020 года.

Получить больше информации

Сайт МООНП «НЕФРО-ЛИГА» <https://nephroliga.ru/>

Группа в ВКонтакте: <https://vk.com/sporttransplant>

E-mail: sport.transpl@yandex.ru

Телефон: +7 916 604 39 60 (Элла Ткачёва, волонтер-координатор проекта «Спорт для жизни»)

Материал подготовлен МООНП «НЕФРО-ЛИГА» в рамках проектов «Спорт для жизни» и «Грамотный пациент» при участии Шелеховой Татьяны Юрьевны, ассистента кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации л/ф ФГБОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, к.м.н.

Фотографии: Transplant Australia, TACKERS