



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

“Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья “Лыжи мечты”  
Сергея Белоголовцева”

Юридический адрес: 115230, г.Москва, Электролитный пр-д, д.7, корп.2  
ОГРН 1147799002801  
ИНН/КПП 7726485904/772601001  
свид. Министерства Юстиции 7714055262

---

АНО «Лыжи Мечты» - федеральная некоммерческая организация, миссией которой является создание и распространение на территории Российской Федерации возможностей для занятий терапевтическим спортом – горными лыжами, адаптивным роллер-спортом и другими, для реабилитации людей с проблемами неврологического спектра и различными ограничениями здоровья, главным образом, опорно-двигательного аппарата: ДЦП, пост-инсультные состояния, пост-травматические состояния, а также аутизм, синдром Дауна, нарушения слуха и зрения, бронхиальная астма и др.

Благодаря наследию Зимних Олимпийских Игр, Паралимпийским Играм, а также поддержке Президента РФ, Общественной Палаты РФ и активности общественных организаций, все большее число людей с инвалидностью и ограниченными возможностями получают возможность для регулярных занятий спортом для улучшения своего физического и психологического состояния.

Социальная благотворительная программа «Лыжи Мечты» начала свою работу в 2014 году. За три года занятия по программе «Лыжи Мечты» начали проводиться в 20 регионах РФ – от Мурманской области до Владивостока, более 4000 людей с инвалидностью получили возможность улучшить свое физическое и психологическое состояние и качество жизни благодаря занятиям горными лыжами, адаптивными роликами и дополнительными возможностями социализации.

Важной частью нашей программы мы считаем медицинские исследования, подтверждающие эффективность наших методов реабилитации. В этом нам помогают ведущие научные и медицинские учреждения, как в Москве, так и в регионах.

Ниже приводится краткая сводка о проведенных исследованиях:

#### **НПЦ ДПН, г.Москва**

Батышева Т.Т. (д.м.н, профессор, заслуженный врач РФ, директор Научно-практического центра детской психоневрологии Департамента здравоохранения города Москвы, главный детский невролог г. Москвы.), Ногова Е.В. (врач ЛФК). В исследовании принимали участие 20 человек с диагнозом ДЦП (с преобладающими спастическим и дискинетическим синдромами) и аутизм. Методы исследования - КОБС и сенсорная дорожка с измер.частью, GMFCS.

Результаты: динамика в баллах от 2 до 7, улучшился индекс координации, силы 66%, улучшение двигательных функций 50% (вертикальная поза и ходьба, симметричность шага), GMFCS1-2б (50%)

Выводы: У всех детей отмечается нормализация мышечного тонуса. Во время занятий тренируется чувство равновесия и координация, что улучшает вертикальную устойчивость больного. Необходимость постоянного удержания вертикальной позы во время занятия активно включает в работу и укрепляет антигравитационные мышцы. Длительное сохранение нормализованной позы во время занятий приводит к редуцированию неугасших тонических рефлексов. Отмечается положительная динамика в этапах физического развития. Укрепляются мышцы туловища и конечностей, что приводит к улучшению осанки. Постоянное включение в работу верхних конечностей улучшает их опорность, координацию движений верхних и нижних конечностей в ходьбе. Программа помогает двигательному развитию детей с различной нервной патологией.

### **Губернский центр горнолыжного спорта и сноуборда, г.Таштагол, Кемеровская область**

Лысенко Д.И. (к.м.н., невролог)

В исследовании принимали участие 22 человека с диагнозами ДЦП, аутизм, атопическая бронхиальная астма, прогрессирующая мышечная дистрофия, резидуальная энцефалопатия, нейро-сенсорная тугоухость 3-4 ст., с 2-х сторон.

Результаты - улучшение двигательной функции на 20%, улучшение координации на 30%.  
Улучшение социальных и коммуникативных способностей на 30%.

Заключение: по итогам программы имеется положительный терапевтический эффект.

### **НИЦ спортивной науки ЮУрГУ, г.Челябинск**

Епишев В.В. (доцент, к.б.н., руководитель центра)

В исследовании принимали участие 30 человек с диагнозом ДЦП и аутизм.

Было проведено психо-физиологическое обследование. Параллельно и независимо обследование проводил невролог.

Каждый участник был обследован до и после занятий на лыжах на следующем оборудовании:

Японский анализатор состава тела Tanita – позволяет определить процент жировой и мышечной ткани туловища и в каждой конечности, установить индивидуальные границы и нормы;

Стабилометрическая установка (стабилометрия) – оценка степени риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, исследование вестибулярной системы;

3D сканер - трехмерная пространственная диагностика состояния позвоночника, позволяет диагностировать состояние внутренних органов, различный тонус мышц.

Также проведено психологическое исследование психоэмоционального состояния каждого ребенка психологами. После занятий на лыжах каждому родителю были даны рекомендации по специфике ЛФК в зависимости от результатов. Проведена индивидуальная беседа с анализом динамики, замедленной видеосъемки бега ребенка.

### **НПЦ МСР им. Л.И.Швецовой, г.Москва**

Воловец С.А. (д.м.н., профессор кафедры «Общественного здоровья и здравоохранения» Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, директор ГАУ «Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов» Департамента социальной защиты населения), Кузнецова Е.В. (врач ЛФК), Колычев А.С. (психолог)

В исследовании принимали участие 30 человек с диагнозом ДЦП. Методы исследования - международные оценочные шкалы и методы лабораторной диагностики.

У всех детей отмечалась четко выраженная положительная динамика в восстановлении двигательной активности, стабилизировался эмоциональный фон, уменьшился страх перед вертикализацией, улучшилась ориентация в схеме собственного тела и пространстве, концентрация внимания, способность усваивать вербальные инструкции тренера и программировать свою деятельность, снизилась утомляемость, что позволило в некоторых случаях практически отказаться от прогулочной коляски и продлить период активности.

Научно-исследовательская работа по изучению эффектов реабилитации с помощью горнолыжного и роллер-спорта также проводится студентами и аспирантами спортивных ВУЗов, по таким темам как "Способы реабилитации детей с ДЦП с помощью занятий горными лыжами", "Физическая реабилитация детей с заболеванием ДЦП с помощью средств горнолыжной подготовки", "Новые подходы в физической реабилитации лиц со спастической формой детского церебрального паралича". Таким образом занятия горными лыжами и терапевтическим роллер-спортом является эффективным методом в комплексной медико-социальной реабилитации.



/Белоголовцева Н.М./