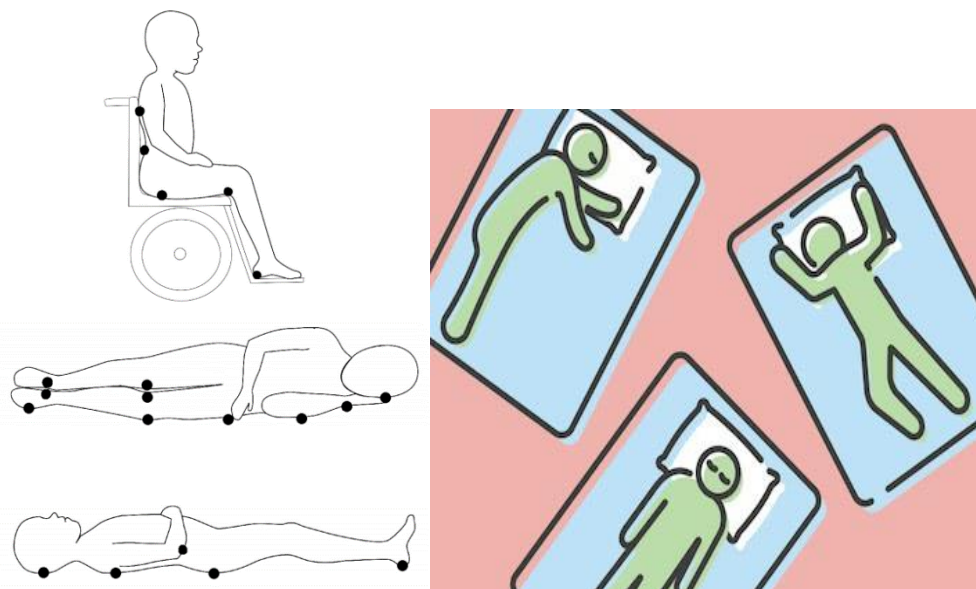


Γενικές Συμβουλές για την Εναλλαγή Θέσεων

- Λόγω των γεγονότων και του υποχρεωτικού περιορισμού στο σπίτι, τα παιδιά είναι αναγκασμένα να απέχουν από τις φυσιοθεραπείες τους.
- Οι εναλλαγές θέσεων είναι σημαντικές για να αποφύγουμε διάφορες παλινδρομήσεις, λόγω αδράνειας.
- Είναι απαραίτητο οι γονείς να βοηθούν τα παιδιά να αλλάζουν θέσεις αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της μέρας.
Για παράδειγμα, τα παιδιά που είναι καθλωμένα σε καθίσματα, για να αποφύγουμε τυχόν επιδείνωση της κατάστασής τους (αγκυλώσεις αρθρώσεων, σκολίωση, αύξηση σπαστικότητας), θα ήταν καλό να αποφεύγουν να κάθονται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα στο κάθισμα ή στο τροχόκαθισμα. **Πρέπει να τοποθετούνται ανάσκελα, σε πρηνή και σε πλάγια θέση.**

Εικόνα 1: <https://images.app.goo.gl/2HuWakjEN1NSTPvDA>

Εικόνα 2: <https://images.app.goo.gl/QomRVrjp8hhHF4CH8>



- Όσοι έχουν ορθοστάτη καλό θα ήταν να βάζουν τα παιδιά μία με δύο φορές τη μέρα σε όρθια θέση. Να βοηθούν επίσης τα παιδιά να χρησιμοποιούν, όσο είναι δυνατόν, τα άνω άκρα σε διάφορες δραστηριότητες όπως παιχνίδια και άλλες ασχολίες.
- Οι εναλλαγές θέσεων βοηθούν επίσης στην καλύτερη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος.
- Για όποιες άλλες πληροφορίες ή απορίες, οι θεραπευτές είναι στη διάθεσή σας.