

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

Зинченко Д.С.,

*Зинченко Даниил Сергеевич - студент I курса лечебного факультета
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-
Мансийск.*

Аннотация: в данной статье производится общий анатомо-топографический и физиологический обзор о видах физической нагрузки при сколиозе, а также о способах лечения и профилактики этого заболевания с помощью физкультуры.

Ключевые слова: спорт, сколиоз, физические упражнения, лечение.

Exercise for scoliosis

Zinchenko D.S.,

Zinchenko Daniil Sergeevich – first-year student of the medical faculty

Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk.

Abstract: This article provides a general anatomical, topographic and physiological review of the types of physical activity in scoliosis, as well as methods of treatment and prevention of this disease with the help of physical education.

Key words: sports, scoliosis, physical exercises, treatment.

Актуальность. В настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости и инвалидности. Адаптивное физическое воспитание имеет ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность, и чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем более она эффективна.

Цель: разработать комплексную методику коррекции деформации позвоночника людей со сколиозом на основе комплексирования средств и методов адаптивной физической культуры.

Методы - Познавательный -изучение научной и публицистической литературы, по исследуемым вопросам. Изучение и обработка

информации с телекоммуникационной сети «Интернет»; дедукция; индукция.

Задачи: провести обзор литературы, касаемо спортивной медицины и сколиоза; произвести исследования, имея знания с курса Анатомии, согласно строению и функциональности физиологических систем; определение круга самых эффективных физических упражнений при лечении сколиоза.

Сколиоз представляет собой заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся многоплоскостной деформацией позвоночника, которая способствует возникновению патологических изменений внутренних органов и систем организма, приводящих к снижению или потере трудоспособности в зрелом возрасте. В структуре заболеваемости подрастающего поколения в различных регионах Российской Федерации заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе сколиозы, занимают ведущее место. По данным разных авторов распространенность сколиозов составляет в различных возрастных группах среди детей и взрослых до 35%, причем начальные признаки сколиоза выявляются уже в дошкольном возрасте.

Различают 4 степени сколиоза (по Коббу):

I	степень	сколиоза	–	угол	деформации	до	10°;
II	степень	сколиоза	–	11	–	30°;	
III	степень	сколиоза	–	31	–	60°;	
VI	степень сколиоза – больше 61°;						

Очень важной прогностической характеристикой для сколиоза является его стабильность. Вычисляется по отношению угла деформации позвоночника на рентгенограмме, выполненной лежа к углу деформации позвоночника на рентгенограмме, выполненной стоя. При этом получается цифра меньше 1. Чем ближе показатель к 1, тем стабильнее сколиоз.

Различают:

- Стабильный сколиоз (более благоприятное течение)
- Лабильный сколиоз (склонен к прогрессированию).

Лечебная физкультура наиболее эффективна при I-II степени сколиоза, при III-IV степени сколиоза применяется как вспомогательный метод лечения. Комплекс упражнений лечебной физкультуры составляется специалистом индивидуально для каждого пациента. Лечебную гимнастику выполняют ежедневно и заканчивают коррекцией положением

— кратковременной укладкой больного на 15—20 мин на бок выпуклой частью искривления на мягкий валик. Для восстановления функциональной способности мышц спины и живота лечебная гимнастика должна сочетаться с массажем, миостимуляцией, мануальной терапией.[2]

Принципы ЛФК при сколиозе

Физические упражнения направлены на коррекцию нарушений, т.е. выполняются в выпуклую сторону деформации. Например, при правостороннем грудном сколиозе наклоны туловища выполняются вправо, при левостороннем сколиозе влево.

1. Укрепление мышц спины проводится на выпуклой стороне деформации, расслабление на вогнутой.
2. Применение отягощений исключается или резко ограничено.
3. Упражнения на вытяжение и растяжение категорически запрещены при лабильном сколиозе, ограничено применяются при стабильном сколиозе.
4. Разгрузка позвоночника (ношение корсетов).
5. Укрепление продольных мышц спины
6. Упражнения выполняются в медленном темпе, дыхание ровное
7. Занятия в плавательном бассейне.
8. Сон на жесткой кровати, ортопедическом матрасе с ортопедической подушкой.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

1. Исходное положение стоя; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами ног и пятками;
2. Исходное положение, как в упражнении 1. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку;
3. Исходное положение лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела. Вернуться в исходное положение;
4. Исходное положение лежа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

5. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей.[1]

Упражнения для укрепления «мышечного корсета».
Для мышц спины.

1. Исходное положение лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора;
2. Исходное положение то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс);
3. Исходное положение то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук;
4. Исходное положение на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный;
5. Исходное положение то же. Приподнимание обеих прямых ног с удерживанием их до 10-15 счетов;
6. Исходное положение – лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание его партнеру и ловля с сохранением приподнятого положения головы и надплечий.

Для брюшного пресса:

1. Исходное положение для всех упражнений – лежа на спине, поясница прижата к опоре;
2. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно;
3. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить;
4. Поочередное сгибание-разгибание ног на весу – «велосипед»;
5. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед;
6. То же упражнение, но в сочетании с различными движениями рук.[2]

Для боковых мышц туловища:

1. Исходное положение лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую ногу;
2. То же, лежа на левом боку;
3. Из исходного положения лежа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны (прямое положение туловища и ног проверяет инструктор) поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища. Возвратиться в исходное положение;
4. Исходное положение лежа на животе, руки под подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки, ноги, разогнутые в коленях, приподнять – «рыбка»;
5. Из этого же исходного положения приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».

Асимметричные:

6. В исходном положении стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза;
7. Исходное положение лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза;
8. Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

Асимметричные корригирующие упражнения ЛФК при сколиозе.

1. Исходное положение стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечи с поворотом вовнутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.
2. Исходное положение лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

3. Стоя на четвереньках выдох- вытянуть руку на стороне вогнутости грудного сколиоза, ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза, вдох принять исходное положение.[3]

Противопоказанные упражнения при сколиозе позвоночника в домашних условиях

Не рекомендуется выполнять следующие виды физической нагрузки:

9. Быстрый бег – относительное противопоказание. Нельзя бегать при 3, 4 стадии, а также при быстром прогрессировании патологии.
10. Все упражнения, выполняемые на одной ноге. К таким относятся выпады, приседания. При таких видах физической деятельности неравномерно распределяется нагрузка на тазовую область. У большинства пациентов со сколиозом имеются перекосы в тазу.
11. Нельзя сидеть в позе лотоса.
12. Кувырки по причине повышенного травматизма.
13. Танцы и занятия гимнастическими спортивными дисциплинами.
14. Все упражнения с вертикальной осевой нагрузкой в тренажерном зале.
15. Быстрые спортивные игры, такие как футбол, бадминтон и волейбол также противопоказаны из-за резких поворотов корпуса.[4]

Список литературы/ References

1. Физические упражнения, рекомендованные для использования в занятиях лечебной физкультурой при сколиозе. [Электронный ресурс] URL: <https://npclinic.ru/uprazhneniya-pri-skolioze/> (дата обращения: 6.06.2021)
2. Лечебная физкультура при сколиозе. [Электронный ресурс] URL: <https://klinika-osanki.ru/articles/lechebnaya-fizkultura-pri-skolioze> (дата обращения: 16.06.2021)
3. Содержание и направленность адаптивной физической культуры детей 8-10 лет со сколиозом I-II степени. [Электронный ресурс] URL: <https://www.dissercat.com/content/soderzhanie-i-napravlennost-adaptivnoi-fizicheskoi-kultury-detei-8-10-let-so-skoliozom-i-ii-> (дата обращения: 18.06.2021)

4. Комплекс упражнений при сколиозе. [Электронный ресурс] URL: <https://www.infox.ru/guide/medicine/229880-kompleks-upraznenij-pri-skolioze-kak-pravilno-podobrat> (дата обращения: 20.06.2021)