

Трусова Валентина Петровна

старший преподаватель

Богаутдинова Гузалья Хайдаровна

студентка

ФГБОУ ВО «Омский государственный
агарный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

Аннотация: в данной статье авторами рассматривается вопрос профилактики сколиоза посредством оздоровительной гимнастики. В исследовании обосновывается врожденный и приобретенный сколиоз.

Ключевые слова: сколиоз, гимнастика.

Сколиоз, который в простонародье называют искривлением позвоночника, часто воспринимаемая заболевшими скептически, особенно если речь идет о ранних стадиях развития заболевания. И, как следствие, упущен самый благоприятный момент для начала лечения данного вида болезни.

В работе рассмотрены такие понятия как врожденный и приобретенный сколиоз, стадии сколиоза, симметричные и ассиметричные упражнения.

Основными видами возникновения сколиоза являются врожденный сколиоз и приобретенный.

К врожденному виду возникновения сколиоза присущи нарушения внутриутробного развития, обуславливаемые недоразвитостью позвонков. Нарушению нормального внутриутробного развития способствует в первую очередь неправильный образ жизни матери, наличие у нее вредных привычек и иные причины. Негативно сказывается и неправильная форма расположения таза матери. К приобретенному виду сколиоза относятся различные травмы позвоночника, подвыпихи шейных позвонков, к примеру, новорожденный может получить в процессе

родов, а, также неправильное положение тела в связи с профессиональной деятельностью человека, что предопределяет разную степень развитости спинных мышц [3].

Стоит обратить внимание на то, что сколиоз имеет несколько стадий развития, лечение которых отличается друг от друга. Более тяжелыми формами является сколиоз III и IV степени, их лечение производится под присмотром врачей специалистов, при необходимости с оперативным вмешательством.

Значительная роль при лечении сколиоза I и II степени отводится массажу, самоконтролю и специальным комплексам лечебной гимнастики.

Все упражнения, которые выполняются при сколиозе, подразделяются на 2 типа: симметричные и асимметричные. Первые помогают обеспечивать равную нагрузку на мышцы спины, укрепляя тем самым мышечно-связочный корсет позвоночного столба. Второй вид упражнений целенаправленно воздействует на мышцы спинного отдела, таким образом, когда одни расслабляются, а другие в тот момент мышцы – укрепляются. Данные упражнения корректируют искривления позвоночника, тем самым улучшая осанку. Данные асимметричные упражнения назначаются врачом и проходят под присмотром специалиста, что исключает дальнейшее прогрессирование сколиоза.

Назначенный врачом комплекс упражнений должно выполняться при следующих положениях тела: сидя, стоя, лежа на спине или на животе. В зависимости от степени тренированности тела человека повторяемость данных упражнений по лечебной гимнастике должна составлять от 5 до 15 раз [1].

Для профилактики и лечения сколиоза I-II степени без осложнений используются такие виды упражнений, как:

- исходное положение: встать на четвереньки, выпрямить левую руку, протянув ее вперед, и одновременно приподнять правую ногу; задержаться в этом положении в течение 5–7 секунд; повторить это же упражнение с правой рукой и левой ногой;

- исходное положение: в положении лежа на спине, потянуться левым локтем к правому колену, затем сделать тоже самое с правым локтем и левым коленом;
- исходное положение: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, приподнять прямые ноги, наклоняя их влево, а затем вправо;
- исходное положение: лечь на спину, завести руки за голову, ногами совершать движения как во время езды на велосипеде; один «заезд» продолжать 30–45 секунд;
- исходное положение: лечь на живот и опереться на ладони, поочередно поднимать прямую ногу максимально высоко от пола [4].

Некоторые физические упражнения и виды активности категорически противопоказаны больным сколиозом, так как способствуют увеличению нестабильности позвоночника и прогрессированию болезни. Таковыми являются:

- вис на турнике, упражнения на гимнастической стенке (активное вытяжение позвоночника);
- элементы акробатики – кувырки, подтягивания и другие;
- силовые нагрузки – упражнения со штангой, с гирями;
- бег на длинные дистанции;
- спортивные танцы;
- активные виды спорта (на 1–2 стадии болезни разрешена игра в волейбол);
- приседания на одной ноге и другие асимметричные нагрузки [2].

Стоит отметить, что из всего многообразия методик, самостоятельное выполнение упражнений при сколиозе не рекомендуется врачами, так как каждый человек индивидуален и назначаемый комплекс упражнений для каждого должен быть подобран с учетом степени тяжести заболевания.

Список литературы

1. Напалков П.Н. Хирургические болезни / П.Н. Напалков, А.В. Смирнов, М.Г. Шрайбер // Медицина. – 1969.

2. Котешева И.К. Оздоровительная методика при сколиозе // Здоровье нации. – М., 2008.
3. Медицинская энциклопедия. Вся медицина от А до Я [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.erom.ru/zabol/zabol_s/skolioz.html
4. Физиотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://physiatrics.ru/10002539-lechebnaya-gimnastika-pri-skolioze/>