

Автор:

Пешкова Анна Игоревна

студентка

Научный руководитель:

Казначеев Владимир Васильевич

докторант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СКОЛИОЗ

Аннотация: сколиоз очень распространенная проблема, особенно у детей. Важно заметить вовремя, на I-ой стадии, и начать лечение. В работе выделены 4 стадии сколиоза и отмечено, что при сколиозе помогает лечебная физкультура.

Ключевые слова: приобретенный сколиоз, Z-образный сколиоз, методика Дж. Коба, шкала Чаклина, стадии сколиоза, комплекс упражнений.

Данная проблема очень актуальна, ведь у каждого 5-го есть сколиоз-искривление позвоночника. Сколиоз часто недооценивают, мало кто относится серьезно и пытается лечить. Если не начать лечение как можно раньше, то есть шанс остаться инвалидом.

«Есть 2 вида сколиоза. 1. Приобретенный сколиоз – результат влияние внешней среды или внутренней предрасположенности организма. 2. У ребенка может быть обнаружен С-образный сколиоз, имеющий одну дугу или S-образный с двумя дугами.

На приеме ортопед устанавливает диагноз. Степень сколиоза точно можно определить только с помощью рентгена. Есть несколько методов определения сколиоза по градусам. Наиболее точная шкала Чаклина. Иногда используется методика Дж. Коба.

Первую степень заметить самостоятельно невозможно. Это может сделать врач. Начальная стадия деформации в большей мере является косметическим дефектом. Человек может продолжать привычный уклад жизни. Симптоматика отсутствует, самочувствие не ухудшается. Но, поскольку данная патология имеет тенденцию к развитию, игнорировать лечение категорически нельзя. (5–10 градусов).

Вторая стадия более заметна. Появляются внешние признаки. (11–25 градусов.) Появляются боли в спине и головная боль.

Третья стадия. При третьей степени искривления позвоночника симптоматика усиливается. Боль становится постоянной спутницей и в некоторые моменты может значительно возрастать. (26–50 градусов.)

4 стадия. Патология грозит критическим ухудшением состояния здоровья. Такие случаи – это результат крайней запущенности заболевания. Все проявления сколиоза усиливаются до высшей степени [1].

Ходьба на лыжах и плавание – первое, что советует любой ортопед, видя искривление позвоночника как у детей, так и у взрослых».

«Комплекс упражнений:

1. Исходное положение стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками; производят покачивания туловищем из стороны в сторону.

2. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; скользящими движением руки вдоль туловища кверху поднимают руку к плечу и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем тоже в другую сторону.

3. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводя назад другую руку; повторяют несколько раз, меняя положение рук.

4. И.п. – стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2–4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6–10 раз. Дыхание произвольное.

5. И.п. – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8–12 раз.

6. И.п. – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5–8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела. Если вы работаете сидя периодически «вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник с усилием упирайтесь в него головой.

7. Исходное положение сидя на подогнутых под себя ногах; поднимают вверх руку, прогибаясь, и одновременно выдвигают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение, повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.

8. Исходное положение стоя на четвереньках; поднимают одну руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение; повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.

9. Стоя на коленках и опираясь на руки, скользящими движениями вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям.

10. Ползание на коленях, вытягивая поочередно правую и левую руку и подтягивая одновременно ногу.

11. И.п. – лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3–5 секунд, затем вернитесь в и.п.

12. Исходное положение лежа на животе, разводят руки в стороны и одновременно прогибаются.

13. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу, повторяют несколько раз, меняя положение ног.

14. Исходное положение лежа на спине, вытягиваются руки вдоль туловища и поочередно поднимают правое и левое плечо, а затем оба одновременно.

15. Подойдите к гимнастической стенке и сделайте вис пока не устаете» [2].

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pozvonochnik.guru/skolioz/stepeni-skolioza.html>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/49515>