(cc) BY

Чуркин Никита Александрович
старший преподаватель
Дьяченко Евгения Дмитриевна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ КИФОЗЕ

Аннотация*: в статье рассматривается лечебная физическая культура при кифозе. Часто встречаются люди с кифозом в данное время. Авторами рассмотрены различные виды кифоза и упражнения для оздоровления.*

Ключевые слова*: кифоз, проблемы со спиной, лечение, лечение кифоза.*

Кифоз – это изгиб позвоночника в форме буквы «С», который приводит к появлению горба на спине и портит внешний вид человека. Это состояние также может вызывать боли в зоне позвоночника и чаще всего встречается у детей, подростков и пожилых женщин с врожденными дефектами позвоночника. Лечение зависит от причин и степени искривления позвоночника и выраженности симптомов. *Патологический кифоз* – сильное изгибание грудного отдела позвоночного столба, может приводить к формированию горба и нарушению работы внутренних органов. Хотя у всех людей есть физиологический кифоз в грудном отделе позвоночника, его излишнее увеличение может приводить к деформации спины и расслоению сосудов и нервов. Для лечения патологического кифоза существуют различные консервативные методы, такие как мануальная терапия, массаж, гимнастика, дефанотерапия и физиолечение, которые могут быть эффективны на ранних стадиях развития заболевания. *Для лечения грудного кифоза, лечебная физкультура может быть применена на любой стадии заболевания*. Начальная стадия предполагает назначение базового комплекса упражнений с некоторыми индивидуальными элементами. В отличие от других заболеваний позвоночника, лечебная физкультура при кифозе имеет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

меньше противопоказаний, включая высокую температуру тела, психоэмоциональное несбалансированное состояние, высокое кровяное давление, плохую свертываемость крови и воспалительные процессы в организме.

Лечебная физкультура является эффективным способом восстановления позвоночника, улучшения общего самочувствия и укрепления мышечного корсета, улучшения кровообращения и тонуса организма. Однако, необходимо помнить, что комплекс упражнений ЛФК и йоги при кифозе должен быть утвержден лечащим врачом. Во время выполнения упражнений необходимо следить за осанкой, дозировать нагрузку, начинать с минимальной дозы и постепенно увеличивать время и интенсивность. Кроме того, не следует поднимать тяжести и внимательно следить за своим самочувствием, при появлении неприятных ощущений необходимо обратиться к лечащему врачу. Также выполнять гимнастику нужно, опираясь на определенные правила: в комплекс ЛФК необходимо включать как динамические, так и статические нагрузки; нагрузка должна увеличиваться постепенно и быть дозированной, учитывая индивидуальные особенности пациента; необходимо начинать комплекс с минимальной нагрузки, которую постепенно увеличивать; комплекс должен длиться не более 30 минут; перед началом гимнастики необходимо расслабиться, принять ванну или сделать массаж; во время упражнений необходимо следить за осанкой; подъем тяжестей запрещен; при появлении неприятных ощущений, спазмов, тошноты или головокружения необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу; нагрузка не должна превышать предписанную специалистом; позволен только индивидуальный подход к назначению бега и упражнений на турнике; количество подходов должно быть 2–3 раза по 10–15 повторений с отдыхом между подходами; при онемении в ногах необходимо выполнить расслабляющее упражнение с фитболом; в конце занятий рекомендуется провести лечебную ходьбу; в некоторых случаях ортопеды рекомендуют проводить упражнения в ортопедическом корсете на 2 или 3 стадии заболевания; помещение для занятий должно быть достаточным по размеру и хорошо

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проветренным, необходим гимнастический коврик; спортивная одежда должна быть изготовлена из натуральных материалов и не ограничивать движений.

Таблица

Упражнения для разгибания кифоза грудного отдела позвоночника (активный комплекс)

Техника	Длительность выполнений
Встаньте ровно, выпрямитесь, руки на пояс, плечи опустите. Разгибайте грудную клетку как можно шире. Держите в таком положении 3–8 секунд (постепенно увеличивайте время каждый сеанс гимнастики)	Проделайте 2 подхода по 15 раз каждый
Лягте на спину. Из положения лежа поднимите выпрямленные ноги вверх, руки протяните вдоль корпуса. Скрещивайте ноги в воздухе попеременно	Проделайте такое упражнение в 2 подхода по 10 раз каждый
Лягте на спину. Из положения лежа ноги расставьте на расстоянии примерно 25 сантиметров друг от друга. Затем поднимите их и проделайте упражнение «велосипед». Делайте движения медленно, аккуратно, не торопитесь	Сделайте 10–15 раз
Лягте на пол, на спину. Выгибайте грудную клетку так, чтобы образовывалась дуга.	В таком положении держитесь 10–15 секунд, затем медленно опускайтесь.
Упражнение «кошка»: встаньте на четвереньки, руки вытяните вперед, обопритесь на них. Выгибайте позвоночник	Тянитесь примерно 10–15 секунд

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167. – EDN LCYJDH

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и соци-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

альных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. – EDN HUFVEJ

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125. – EDN EWKISE

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А.Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360–361. – EDN PRGLOQ

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)