

Шумаев К.Ю.

студент 2 курса

СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент,

СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ.

Аннотация: В статье рассмотрена лечебная физическая культура при сколиозе. Написано, что такое сколиоз, проблемы, связанные с ним, причины появления и статистика больных сколиозом.

Annotation: The article discusses therapeutic physical culture in scoliosis. It is written what scoliosis is, the problems associated with it, the causes and statistics of patients with scoliosis.

Ключевые слова: сколиоз, лечебная физическая культура, физические упражнения.

Keywords: scoliosis, therapeutic physical culture, physical development.

Фундамент жизнедеятельности человека, его рабочей энергичности и успехов - это его здоровье. Оно, в свою очередь во многом зависит от образа жизни самого человека, его питания, от системы здравоохранения в стране, и основное — от уровня его двигательной активности.

В настоящее время государству для его развития необходим здоровый и социально адаптированный человек. Чтобы быть таковым, нужно выполнять физические упражнения и играть в подвижные игры, потому

что движение — это биологическая нужда организма, которая регулирует и стимулирует его жизнедеятельность.

Санитарный результат всевозможных физических упражнений содержится в том, что работающие мышцы плотно взаимосвязаны с нервной системой человека, его обменом веществ и работой внутренних органов.

В результате выполнения систематических физических упражнений у человека улучшается обмен веществ, кислород поступает ко всем органам и тканям, успешнее выводятся из организма человека продукты распада, в итоге правильно работают дыхательная, сердечно-сосудистая, теплообменная и остальные функции организма [1].

Но несмотря на всю пользу физической активности, при сколиозе надо заниматься особенно аккуратно. Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. По достоверным сведениям НМИЦ им. Г.И. Турнера, у 40 % осмотренных подростков выявлено нарушение статики, требующее лечения. наименование сколиоз приобретает по степени изгиба: шейный, грудной или поясничный и соответственно выпуклой стороной искривления. Таким образом, возможно встретить, например, правосторонний грудной сколиоз.

Дальше рассмотрим, что такое сколиоз. Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника в передней плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки. Причём термин «сколиоз» употребляется как в отношении функциональных изгибов хребта во фронтальной плоскости, так и в отношении прогрессирующего заболевания, приводящего к сложной, порой тяжёлой деформации позвоночника («сколиотическая болезнь», «структуральный сколиоз»).

Какое-либо травматическое повреждение опорно-двигательного аппарата сопровождается как локальными реакциями, так и общей нервно-рефлекторной реакцией организма с изменением жизненных функций. Потому она рассматривается как общая болезнь. Чем раньше будут обнаружены похожие заболевания и чем скорее будет оказана предупредительная и лечебная помощь, тем меньше будет повреждений осанки и деформаций хребта у человека.

Сколиоз при I и II степенях искривления позвоночника лечат консервативно. главным условием эффективного исцеления является полное и богатое витаминами питание, систематическое пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Матрас должен быть жесткий, стул и стол на рабочем месте обязаны подходить к росту. Необходимо следить, чтобы человек сидел за столом прямо, а ноги при этом касались пола. Также нужна корректная постановка света, а при нарушении зрения обязательна его коррекция. Регулярно проводят целебную гимнастику и часто назначают ношение корсетов.

Один из основных способов исцеления сколиоза - лечебная физкультура. Физические упражнения проявляют стабилизирующее воздействие на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют достичь улучшающего действия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, приносят общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех стадиях формирования сколиоза, но более эффективные результаты она дает при первичных формах сколиоза. Противопоказаны физические упражнения, повышающие гибкость хребта и приводящие его к перерастяжению.

ЛФК сочетается с режимом сокращенной неподвижной нагрузки на позвоночник. ЛФК проводят в форме коллективных занятий, персональных процедур (преимущественно показаны больным при плохом ходе болезни), а также индивидуальных заданий, исполняемых пациентами самостоятельно. Методика ЛФК обуславливается степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение стойкости хребта (стабилизацию болезненного процесса), а в то время как при сколиозе II степени - еще и на коррекцию деформации.

Профилактика сколиоза предусматривает следование правильной осанки.

При длительном сидении нужно придерживаться следующих правил:

- сидеть неподвижно не более 20 минут;
- пытаться вставать как возможно чаще. Наименьшая длительность подобного «перерыва» - 10 секунд;
- сидя, как можно чаще изменять постановку ног: ступни вперед, назад, установить их рядом, потом, наоборот, развести и т.д.;
- стараться сидеть «правильно»: сесть на край стула, чтобы колени были согнуты ровно под прямым углом, полностью выпрямить спину и, если есть возможность, скинуть часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- время от времени выполнять следующее упражнение: висеть и подтягивать колени к груди. Сделать упражнение максимальное число раз;
- сесть на колени и вытянуть руки. Стремиться предельно выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть вниз. [3]

Итак, правильная осанка делает нас не только привлекательным, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

Список литературы

1. Шамсутдинов Ш.А., Горбаева А.Д., Возрастающая роль различных видов оздоровительной физической активности человека – 2018 г. – 106-109 с.
2. Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В., ЛФК и лечебное плавание в ортопедии – 2014 г. – 144-145 с.
3. Панфилова О.В. Сколиоз. Профилактика сколиоза средствами физической культуры 2003г.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. М.–1972г.