

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

А. А. Тащиян, доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России, кандидат юридических наук;

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

М. Э. Цаболова, курсант Ростовского юридического института МВД России

В данной статье рассмотрена актуальная проблема российско-го населения – нарушение осанки у детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте начинает формироваться осанка в связи с чем повышается роль лечебной физической культуры при сколиозе. Если же не заниматься лечением данного дефекта то это перерастет в большие проблемы связанные с здоровьем, а как мы знаем здоровье – это ценность и благополучие каждого человека.

Ключевые слова: осанка, лечебная физическая культура, сколиоз, здоровье.

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR SCALIOSIS

A. A. Tashiyan, Associate Professor of the Department of Physical Training of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Law;

E. V. Panov, Associate Professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

M. E. Tsabolova, cadet of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

This article discusses an urgent problem of the Russian population – impaired posture in preschool children, since it is at this age that posture begins to form, and therefore the role of exercise therapy in scoliosis increases. If you do not treat this defect, it will turn into big health problems, and as we know, health is the value and well-being of every person.

Keywords: posture, physical therapy, scoliosis, health.

Как известно правильная осанка играет очень важную роль в жизни каждого из нас, так как именно она способствует правильной работе органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных органов. Поэтому в детские годы необходимо уделять особое внимание для ее правильного формирования не только эстетическими требованиями, но и медицинскими. Осанка – это первичное положение тела человека в покое и при движении, которая формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания человека [1]. Осанка может очень легко нарушаться.

Очень часто мы сталкиваемся с нарушениями осанки. Это связано с неправильным формированием или наследственно. Болезни позвоночника – это одна из главных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни. Чтобы решить данную проблему, нам на помощь приходит лечебная физическая культура, которая способствует исправлению нарушений осанки.

Осанка считается нормальной, если:

- голова держится прямо;
- грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном уровне;
- живот подтянут;
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

При ухудшении осанки, в след за ней нарушается дыхание, кровообращение, пищеварение, что, самое главное, влияет на работоспособность. Также дефекты осанки влияют на зрение, позвоночник, что в дальнейшем ведет к сколиозу различной степени и другим заболеваниям.

Осанка формируется на протяжении всего роста, уже к году жизни у малыша формируются 4 естественных изгиба позвоночника. К 6–7 годам уже четкие изгибы, которые уже помогают защищать внутренние органы от внешних толчков.

Рассмотрим сколиоз подробнее. Это, прежде всего, нарушение осанки, которое проявляется в боковом смещении позвоночника более чем на 10 градусов. Если такой дефект выявлен, нужно начинать заниматься лечебной физической культурой, не запускать его развитие.

Выделяют 4 степени сколиоза:

- 1) 1 степень – выражается в отклонении от вертикальной оси не менее 10 градусов;
- 2) 2 степень – отклонение от 11 до 30 градусов;
- 3) 3 степень – отклонение от 31 до 60 градусов;
- 4) 4 степень – это уже отклонение более чем на 60 градусов.

Симптомы и признаки заболевания:

- плечи и лопатки находятся на разном уровне;
- несимметричная форма талии;

- изменение формы шеи;
- боли в спине и груди и др.

Важно знать, что симптоматика зависит от степени и области деформации позвоночника. Искривление может возникнуть в шейном, грудном и поясничном отделах.

Лечебная физкультура (далее – ЛФК) используется для профилактики и лечения на первом и втором этапе развития. А вообще ЛФК – это методика лечения, которая использует упражнения физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья, предупреждения осложнений и др.

Для того чтобы физические упражнения приносили пользу, в обязательном порядке нужно учитывать индивидуальные особенности каждого человека, ведь все разные и подход нужен различный [3].

Прежде такие особенности, как:

- возраст занимающихся;
- состояние здоровья;
- физическое развитие и др.

Также для эффективности ЛФК нужно учитывать физические особенности такие, как: сложность, новизна и др. [3].

Одним из ключевых видов упражнений при сколиозе позвоночника в домашних условиях действующее при любой степени искривления. Например, на 1 стадии сколиоза используют упражнения: марширование на одном месте 2–4 минуты; поднятие носочков и рук вверх; плечевые вращения вперед-назад; наклоны вперед; имитация плавания; ходьба по комнате и др. Ни в коем случае нельзя висеть на турнике; делать кувырки, нельзя поднимать тяжелые предметы и прочее. На 2 стадии сколиоза используется следующий комплекс ЛФК: ходьба на четвереньках, лежа на боку поднимать ногу и пр. На 3–4 стадии сначала разминка, чтобы хорошо разогреть мышцы, небольшой темп, допускается использовать соляные мешочки, заниматься ЛФК после назначения врача и др. Чтобы ЛФК в домашних условиях приносил пользу нужно заниматься регулярно по 3–4 раза в день, иначе не будет должного результата. Регулярность и усердие – главные компоненты на пути к успеху.

Также для лечения сколиоза используют методику SEAS – это современная гимнастика, для того чтобы лечить сколиоз, целью которой является тренировка автоматического навыка, чтобы поддерживать скорректированную осанку в повседневной жизни.

Показания к гимнастике SEAS:

- сколиоз 1–2 степени без показания к ношению корсета;
- при сколиозах высоких стадий, дополнительно корсет;
- при сколиозе у взрослых для того, чтобы предупредить болевой синдром.

Занятия ЛФК по методике SEAS проходит в течение 15 минут каждый день. Врач, в зависимости от особенностей дефекта пациента, учит принимать положение самокоррекции. При принятии такого положения позвоночник становится ровнее. Чтобы закрепить положение самокоррекции необходимо выполнять упражнения, которые разработал врач ЛФК.

В заключении хочется сказать, что осанка в нашей жизни играет немаловажную роль, от нее зависит, самое главное, наше здоровье, наша трудоспособность, наши жизненно-важные действия. Сколиоз является одним из дефектов осанки, который прогрессирует, если вовремя не начать лечение. При обнаружении сколиоза необходимо обратиться к врачу лечебной физической культуры, который пропишет грамотное лечение, чтобы предотвратить развитие болезни. Врач ЛФК может назначить и домашнее лечение, самое главное регулярно и по несколько раз в день выполнять все по его показаниям.

Список источников

1. Абальмасова Е. А., Ходжаев Р. Р. Сколиоз (этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение). Ташкент: Изд-во медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино, 1995. С. 19–35.
2. Леутко В. К. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. 56 с.
3. Михайловский М. В., Дюбуссе Ж. Ф. Сколиоз: история болезни Новосибирск, 2020. 422 с.