

ЛФК ПРИ СКОЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ

Самые высокие показатели распространения **сколиоза** разной степени тяжести остаются среди детей и подростков до 17 лет.

Причины такого положения вещей вполне понятны: как только ребёнок начинает ходить в школу, его неокрепший позвоночник подвергается тяжёлым испытаниям в виде неровного сидения за партой, долгих и кропотливых вечеров за уроками, частыми времяпрепровождениями за компьютером.

Все это подкрепляется пассивным образом жизни (особенно в старших классах при подготовке к экзаменам).

Как же предотвратить деформацию позвоночника в таких условиях?

Какие лечебные упражнения стоит выбрать, если сколиоз уже диагностирован, а какие стоит выполнять для профилактики этого заболевания?

Что такое ЛФК?

ЛФК, или по-другому лечебная физкультура - это особый метод коррекции, профилактики и реабилитации заболеваний. В зависимости от имеющихся у пациента проблем, для него специально подбирается набор физических упражнений, который способен привести организм в норму или защитить его от нежелательных изменений и патологий.

Суть метода

Методика лечебной физкультуры достаточно проста и известна ещё с древних времен: **при выполнении определенного набора физических упражнений активизируется одна из основных биологических функций нашего организма - движение**. Именно движение является определяющим моментом для правильного роста, развития и формирования нашего организма в целом.



Л

ФК основывается на выполнении самых простых физических упражнений, которые нужно делать с раннего детства

Для каждого человека лечебная физкультура подбирается индивидуально и учитывает особенности его организма, а также имеющиеся заболевания или отклонения. Поэтому она так эффективна при восстановлении после операций или для коррекции деформаций в скелете.

Важно! Опираясь на всё вышесказанное, вы могли понять, что лечебная физкультура должна подбираться специалистом после обследования вашего организма. Если вы будете заниматься самолечением и выбирать упражнения, которые, как вам кажется, подходят в вашем случае, то высок риск получить нежелательные травмы или усугубить уже имеющиеся проблемы в организме.

Безусловно, неокрепший детский организм отличается от уже сформировавшегося взрослого, поэтому и комплекс упражнений должен отличаться от физкультуры для взрослых.

Например, для детей дошкольного возраста или младших школьников (1-2 класс) стоит проводить занятия в игровой форме с музыкальным сопровождением. При этом учитывайте, что они не должны быть очень длительными (для детей до 7 лет занятия физической культурой не должны длиться больше 25 минут).

Если вы выполняете упражнения, направленные на коррекцию сколиоза, внимательно следите за тем, чтобы ребёнок делал все упражнения не спеша, очень плавно, но при этом напрягал всю мускулатуру равномерно.

Упражнения для растяжки позвоночника лучше всего выполнять на фитболе (но не на турнике, поскольку нагрузка должна быть постепенной). Если фитбола у вас нет, то замените его на гимнастический коврик.

Помещение, в котором ребёнок будет заниматься, должно быть хорошо проветриваемо. Обязательно должно быть зеркало в полный рост, чтобы лучше следить за правильным положением всех частей тела относительно позвоночника во время выполнения упражнений.

Важно! Многие родители не обращаются к специалисту, если [у ребёнка сколиоз](#) находится на [первой стадии](#). Они просто выбирают базовый комплекс лечебной физкультуры для выполнения. Это большая ошибка. Перед тем, как начать ЛФК обязательно нужно показать ребёнка специалисту, который определит степень искривления позвоночника, локализацию деформаций, а также тип сколиоза. Только после этого, он назначит вам тот комплекс упражнений, который будет подходить по индивидуальным симптомам заболевания ребёнка, а также будет учитывать некоторые особенности его организма. Самостоятельные занятия могут усугубить ситуацию или вызвать другие проблемы в организме маленького пациента.

Противопоказания к применению ЛФК у детей

Несмотря на всю эффективность методов ЛФК, имеется ряд противопоказаний к применению лечебных физических упражнений.

Есть ряд общих противопоказаний, при которых запрещены физические нагрузки:

- нарушения кровообращения в мозге;
- заболевания дыхательной системы;

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- острые боли в спине;
- прогрессирование сколиоза;
- высокая температура.

При этом важно не забывать о том, что если во время или после выполнения упражнений ребенок ощущает сильный дискомфорт и недомогание, следует сразу прекратить курс и обратиться к врачу. Врач в свою очередь подберёт вам более щадящий курс.

ЛФК в качестве основного метода коррекции сколиотической деформации будет эффективна только при сколиозе 1 и 2 степени. При поздних стадиях заболевания физическая нагрузка будет носить профилактический характер, но не лечебный.

При любом типе и стадии сколиоза противопоказано висеть на турнике

Также имеется ряд упражнений, который противопоказан всем пациентам, вне зависимости от типа и стадии патологии:

- растяжение и скручивание позвоночника без чёткой опоры (именно поэтому категорически запрещено висеть на турнике);
- повороты, которые направлены на растягивание позвоночного столба;
- повороты, которые направлены на увеличение гибкости;
- слишком быстрый бег;
- прыжковые упражнения.

Нагрузку следует повышать постепенно и только после того, как мышцы спины немного укрепятся.

Многие родители также считают, что если у ребенка наблюдаются проблемы с позвоночником, то помимо лечебной физкультуры неплохо было бы отдать его в какую-нибудь спортивную секцию, чтобы увеличить пользу от занятий. Это может быть довольно опасным решением, поскольку список видов спорта, противопоказанных при *сколиозе*, очень широкий.

Вот несколько из них:

- любые типы гимнастики (художественная, спортивная);
- силовые виды спорта;
- акробатика;
- теннис;
- бокс;

- балет;
- каратэ;
- виды спорта, основанные на статистических нагрузках.

Применение ЛФК при сколиозе

Самым эффективным методом профилактики и коррекции сколиотических деформаций остается лечебная физкультура. У нее есть свои особенности и правила выполнения, которые нужно соблюдать. Обязательно следует обратиться к врачу прежде, чем начинать лечение.

Специалист определит все индивидуальные особенности протекания болезни у ребёнка и назначит тот комплекс упражнений, который подойдет именно ему при данной стадии заболевания. Назначат лечебную физкультуру самостоятельно категорически запрещается, поскольку это может привести к усугублению искривления и травмам.

На какой стадии сколиоза можно/нельзя применять ЛФК

В качестве основного метода борьбы с деформациями позвоночника ЛФК может применяться только на 1 и 2 стадии развития сколиоза.

Более поздняя степень развития заболевания (3 и 4) подразумевает применение ЛФК в качестве профилактических мер (чтобы остановить дальнейшие изменения в скелете). Полностью исправить скелет на поздних стадиях сколиоза ЛФК не сможет.

ЛФК для лечения сколиоза у детей и техника выполнения упражнений

Прежде, чем начинать любые физические упражнения, нужно обязательно позаботиться о некоторых важных вещах:

Обратите внимание на некоторые нюансы при занятии лечебной физкультурой

- Подберите правильную одежду для занятий - она должна быть удобной, не сковывать движения. Ткани должны быть натуральными;
- Гимнастические упражнения следует выполнять за час до еды или спустя 2 часа после. Желательно заниматься физкультурой в утренние часы (но это не строгое условие);
- Перед тем, как начать заниматься примите теплый душ или сделайте массаж;
- Предварительно проветрите помещение, в котором будут проводиться занятия;

- Приобретите гимнастический коврик для занятий. Это будет лучшим вариантом для выполнения тех упражнений, которые требуют положения лёжа или сидя.

Когда все предварительные мероприятия проведены, нужно выровнять ребёнку осанку. Поставьте его к стене так, чтобы он касался её лопатками, ягодицами и пятками. Этот нехитрый трюк поможет вам увидеть правильное положение осанки и следить за тем, чтобы ребёнок сохранял такое положение вовремя ЛФК.

Любые физические упражнения нельзя выполнять без предварительной разминки. В особенности разминка важна при лечении сколиоза. Мышцы нужно хорошенько разогреть, чтобы нагрузка на организм не была слишком резкой и не привела к ухудшению состояния или травмам.

Приведем несколько упражнений, которые следует выполнять ребёнку перед основным лечебным физическим блоком (каждое упражнение следует выполнять 8-10 раз):

1. Примите начальную позицию: тело должно быть ровным, руки опустите по швам, ноги расставьте на ширине плеч. Начинайте выполнять приседания, выставляя руки вперед при каждом сгибе. Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной. Приседания должны выполняться плавно, медленно, торопиться вам ни к чему - за вами никто не гонится. Делайте вдох при спуске и выдох при подъеме;
2. Вновь примите начальную позицию, поставьте ноги на ширине плеч. На «раз» глубоко вдохните и поднимите руки вверх, на «два» потянитесь (не отрывайте ноги от пола), на «три» выдохните и опустите на выдохе руки. Во время выполнения упражнения спина должна быть ровной;
3. Встаньте ровно, поднимите ногу, согните её в колене и держите её в таком положении некоторое время. Повторите с противоположной ногой.

Базовый комплекс упражнений

Когда все мышцы подготовлены, тело разогрето, скелет немножко растянут, приступайте к выполнению основного блока упражнений. Здесь приводятся упражнения из базового комплекса ЛФК, они не направлены на коррекцию индивидуальных особенностей протекания болезни. Поэтому прежде, чем выполнять те или иные упражнения, проконсультируйтесь с врачом. Специалист подберет для вас наиболее действенный лечебный физический курс.

Базовый комплекс ЛФК (каждое упражнение следует выполнять по 8-10 раз, по 25-35 секунд):

1. Лягте на спину и поднимите ноги. Выполните упражнение «ножницы». Выполните 4 подхода по 8-10 взмахов каждый;
2. Встаньте на четвереньки, не разгибайтесь и садитесь на пятки, ладонями упритесь в пол. С помощью руки выполняйте движения в разные стороны. Делайте упражнение медленно, без резких надрывов;
3. Встаньте на четвереньки, все конечности должны быть на уровне плеч. Делайте прогибы спины: сначала вверх, затем вниз;
4. Встаньте прямо, спинку выпрямите, опустите руки по швам. Теперь сведите лопатки вместе и держитесь в таком положении 5-7 секунд, затем вновь примите исходное положение;
5. Встаньте на четвереньки и вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад. Зафиксируйтесь в такой позе на несколько секунд, затем проделайте тоже самое для противоположных конечностей;
6. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны, ноги согните в коленях и прижмите друг к другу. Теперь начинайте повороты головы вправо, при этом колени нужно опускать влево. Держитесь в таком положении несколько секунд, затем возвращайтесь в исходное положение. Проделайте тоже самое для противоположной стороны.