

**ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ И  
ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА**

# СКОЛИОЗ

Сколиоз -  
боковое  
искривление  
позвоночника во  
фронтальной  
плоскости.



# Статистика:

- Около **6 процентов** населения страдают сколиозом — от минимальной степени (многие этого даже не знают) до тяжелых форм с образованием большого горба, неравными бедрами и множеством проблем со здоровьем, обусловленных сколиозом.
- Только в **14 процентов** случаев можно установить причину сколиоза позвоночника (несчастный случай, рахит, слабый или спастический паралич или врожденные дефекты костей, различия в длине ног, генетические заболевания и многое другое).
- Примерно в **86 процентах** всех случаев причина возникновения искривлений неизвестна.

По происхождению  
сколиозы  
распределяются на 5  
основных групп:



Сколиоз миопатического  
происхождения

- Первая группа – сколиозы миопатического происхождения. В основе этих повреждений позвоночника лежит недостаточность развития мышечной ткани и связочного аппарата.
- Вторая группа – сколиозы неврогенного происхождения



Идиопатический  
сколиоз

- Третья группа – сколиозы на почве аномалий развития позвонков и ребер.
- Четвертая группа – сколиозы, обусловленные заболеваниями грудной клетки (ожоги, пластические операции на грудной клетке).
- Пятая группа – сколиозы идиопатические, происхождение которых в настоящее время остается далеко не изученным.

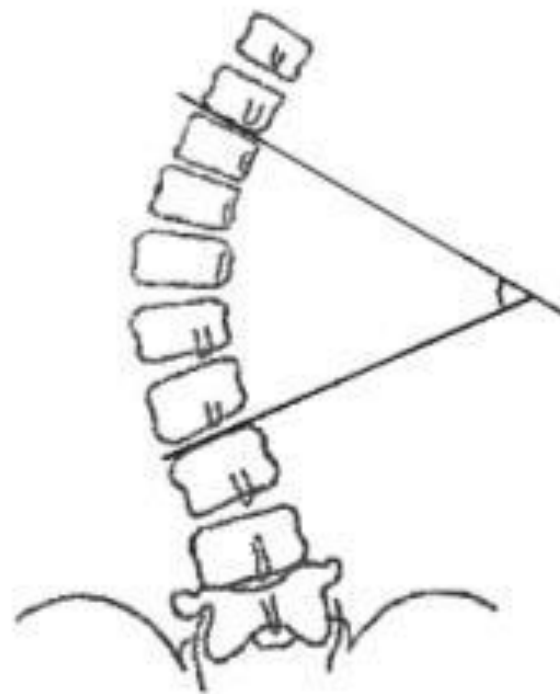
I степень – искривления  
от  $5^{\circ}$  до  $10^{\circ}$

II степень – искривления  
от  $11^{\circ}$  до  $30^{\circ}$

III степень –  
искривления от  $31^{\circ}$  до  
 $60^{\circ}$

IV степень –  
искривления более  $60^{\circ}$

Фактором,  
определяющим  
клиническую картину  
сколиоза, является  
величина искривления.



ПОЗВОНОЧНИКА



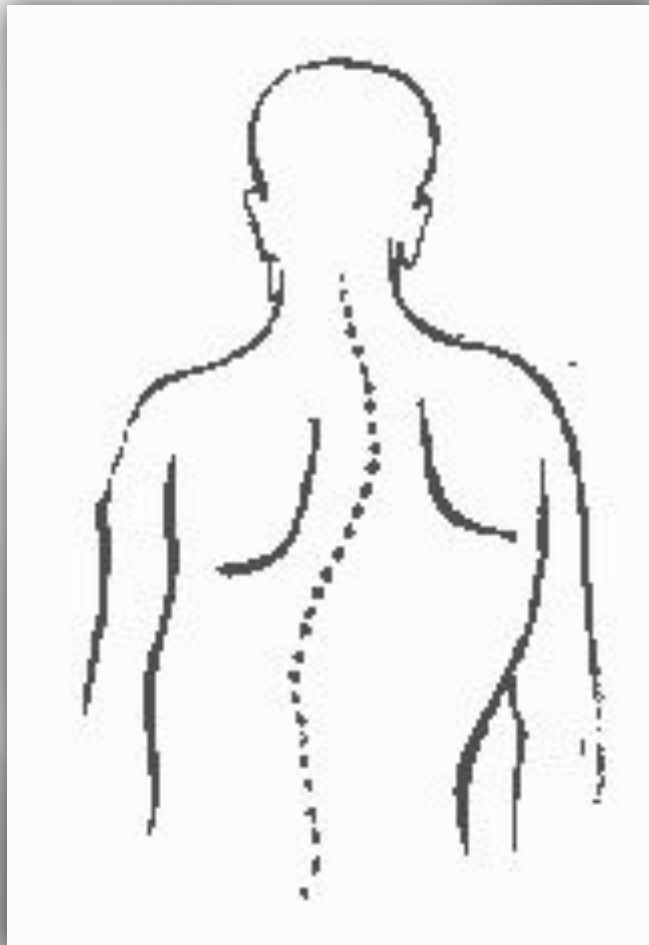
- Сколиоз первой степени



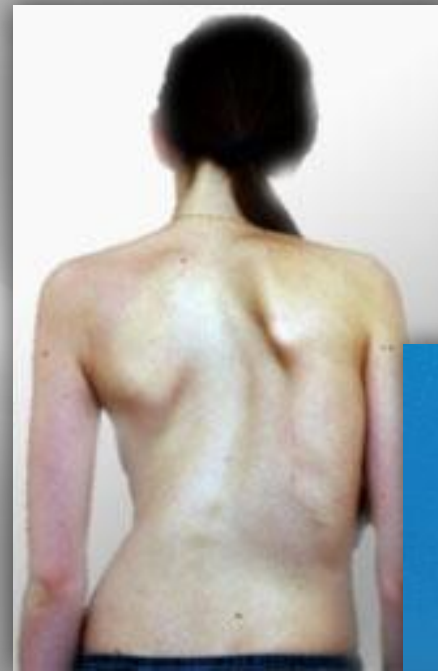
- Сколиоз второй степени



■ Сколиоз третьей степени

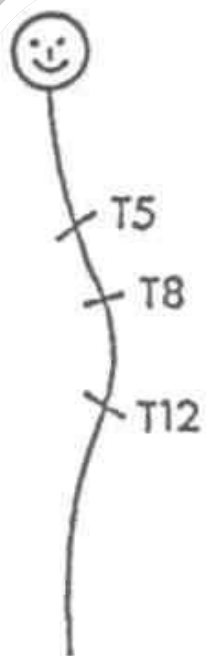


■ Сколиоз четвертой степени

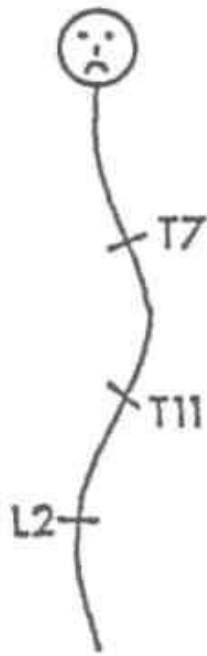




# По форме искривления сколиозы бывают:



Торакáльный  
= 22%



S-образный  
= 37%



Люмбáльный  
= 24%



Тòрако-  
люмбáльный  
= 16%



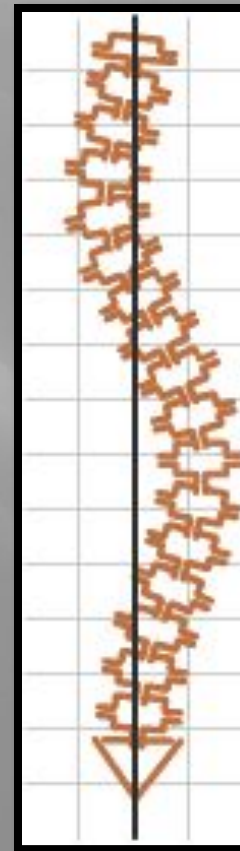
Цèрвико-  
торакáльный  
= 1%

# По локализации искривления позвоночника:

- Шейно-грудной сколиоз



- Грудной сколиоз



▣ Пояснично-  
грудной сколиоз



▣ Поясничный  
сколиоз



■ Комбинированный, или S-образный  
СКОЛИОЗ



# Причины сколиоза позвоночника

- Наследственная предрасположенность
- Приобретенные
- Врожденные изменения нервной системы, костной или мышечной системы

# Давления на межпозвоночные диски (в процентах от положения стоя)

- Лежа на спине - 25%
- Лежа на боку - 75%
- Стоя - 100%
- Сидя - 140%
- Стоя, с наклоном вперед - 150%
- Сидя с наклоном вперед - 185%
- Стоя, с наклоном вперед, в руках вес - 220%
- Сидя с наклоном вперед, в руках вес - 275%

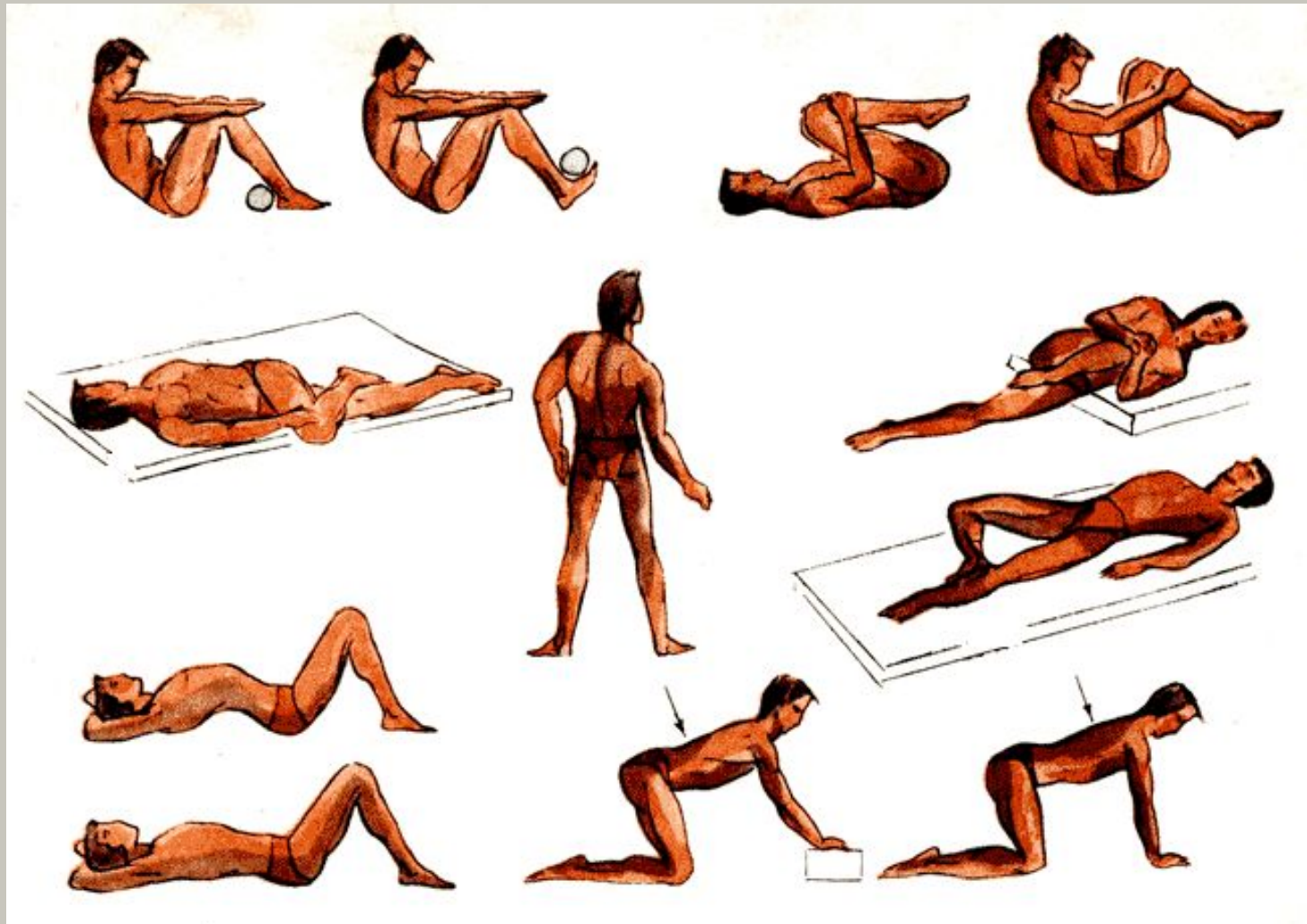


# Профилактика сколиоза

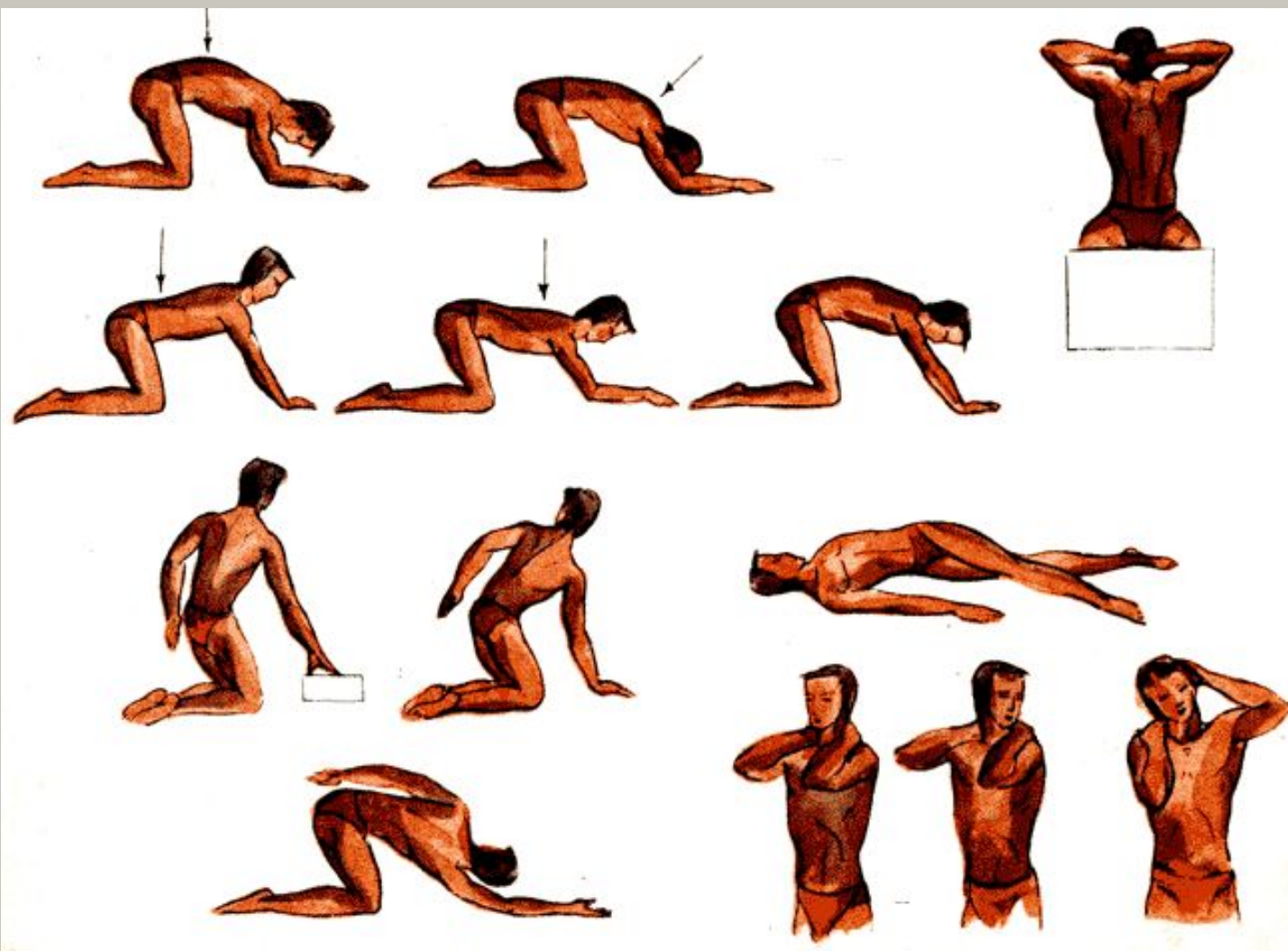
- Полноценное питание;
- Умеренные физические упражнения;
- Правильная осанка.



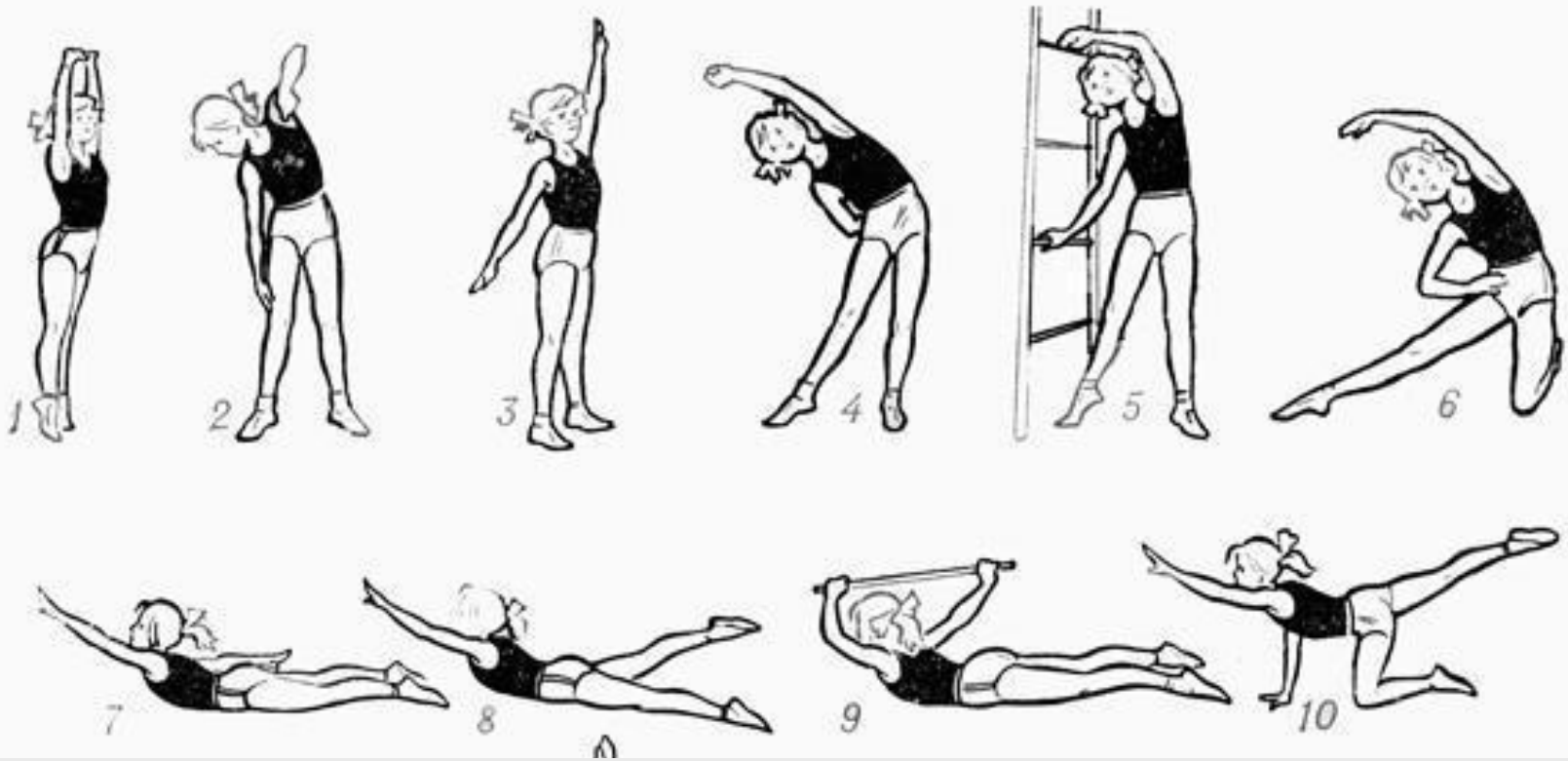
# Комплекс упражнений



# Комплекс упражнений



# Комплекс упражнений

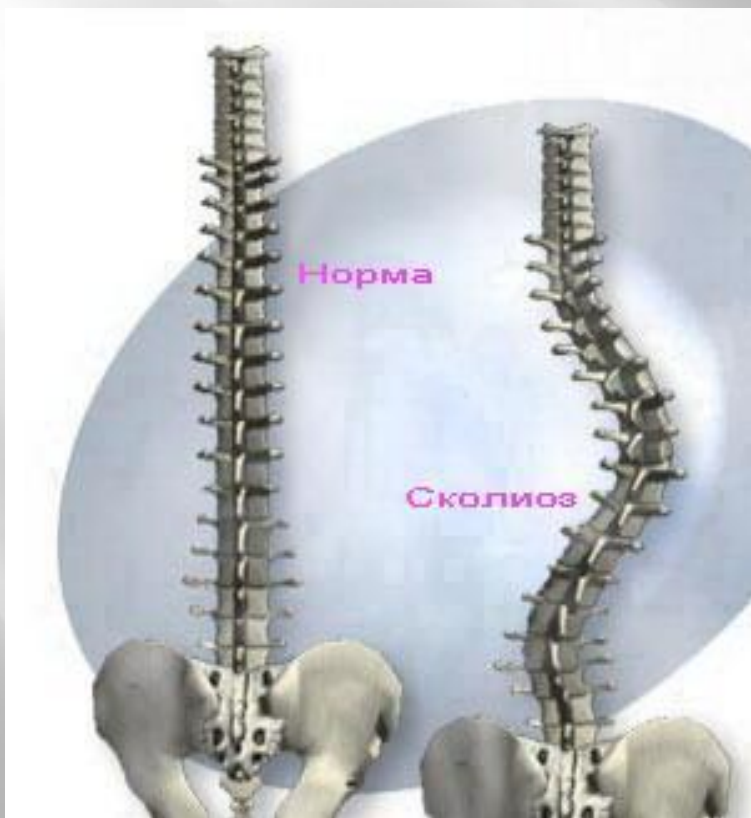




# Комплекс упражнений



При сколиозе необходимо строго придерживаться определенных правил. Так, запрещается:



- Долго сидеть;
- Делать резкие движения;
- Поднимать и переносить более 3 кг.