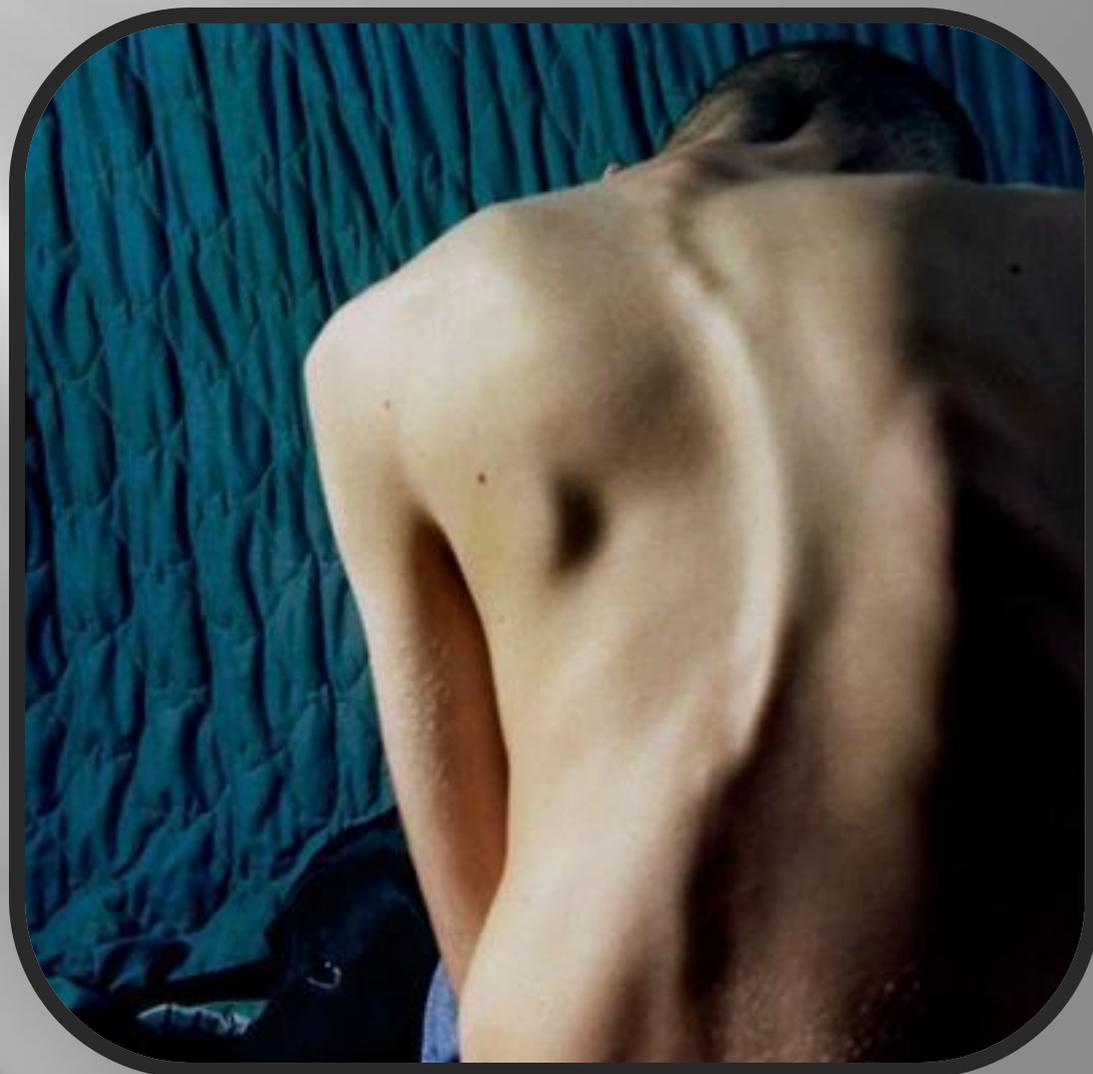


**ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И
ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА**

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.

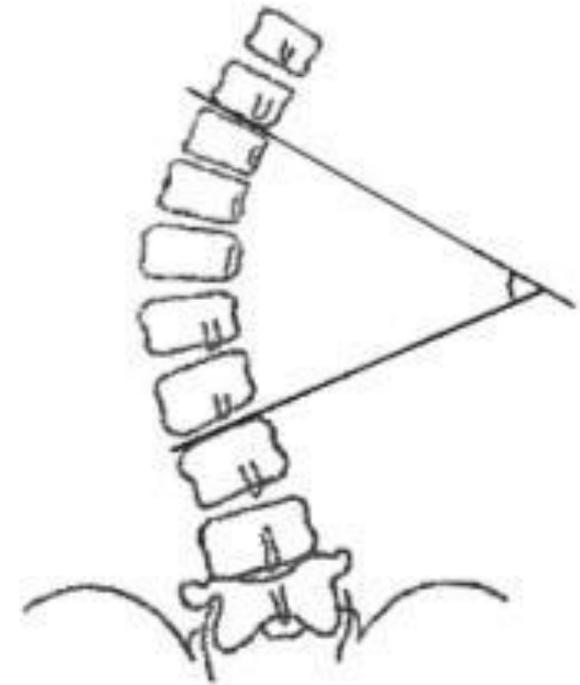
I степень – искривления
от 5° до 10°

II степень – искривления
от 11° до 30°

III степень –
искривления от 31° до
 60°

IV степень –
искривления более 60°

Фактором,
определяющим
клиническую картину
сколиоза, является
величина искривления.



ПОЗВОНОЧНИКА

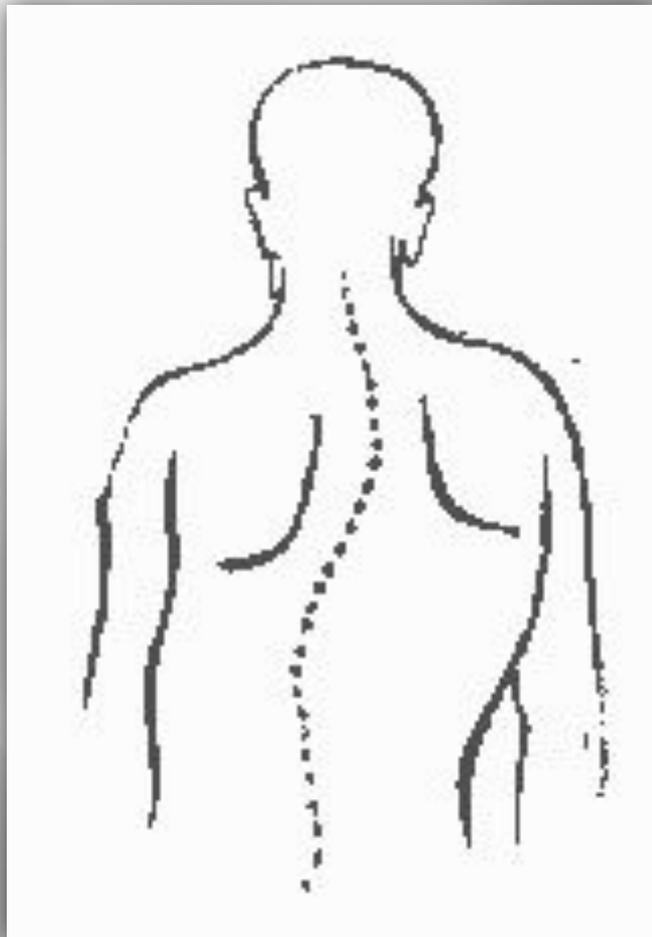
- Сколиоз первой степени



- Сколиоз второй степени



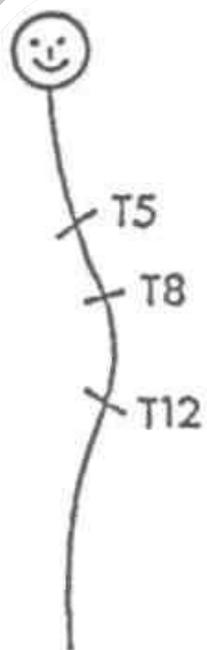
■ Сколиоз третьей степени



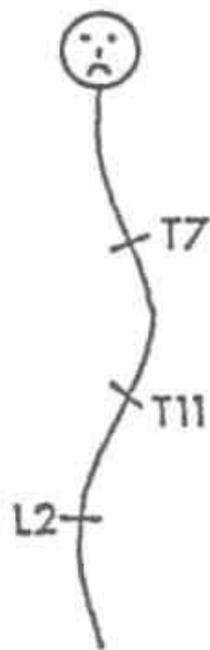
■ Сколиоз четвертой степени



По форме искривления сколиозы бывают:



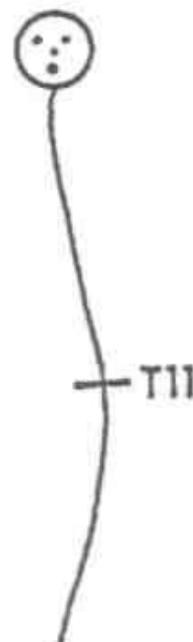
Торакáльный
= 22%



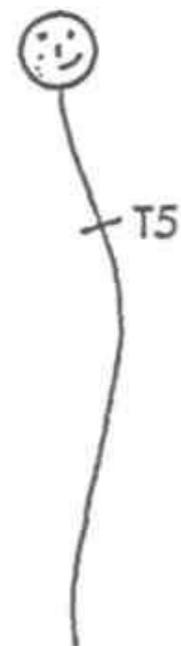
S-образный
= 37%



Люмбáльный
= 24%



Тòрако-
люмбáльный
= 16%



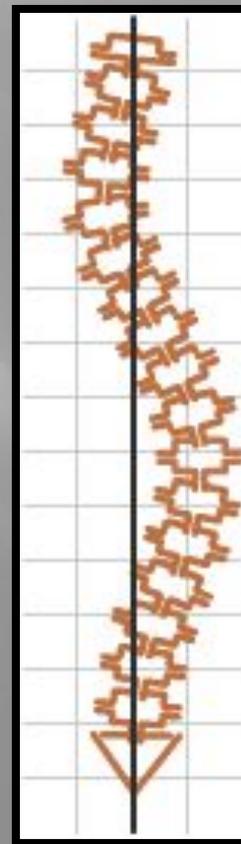
Цèрвико-
торакáльный
= 1%

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)

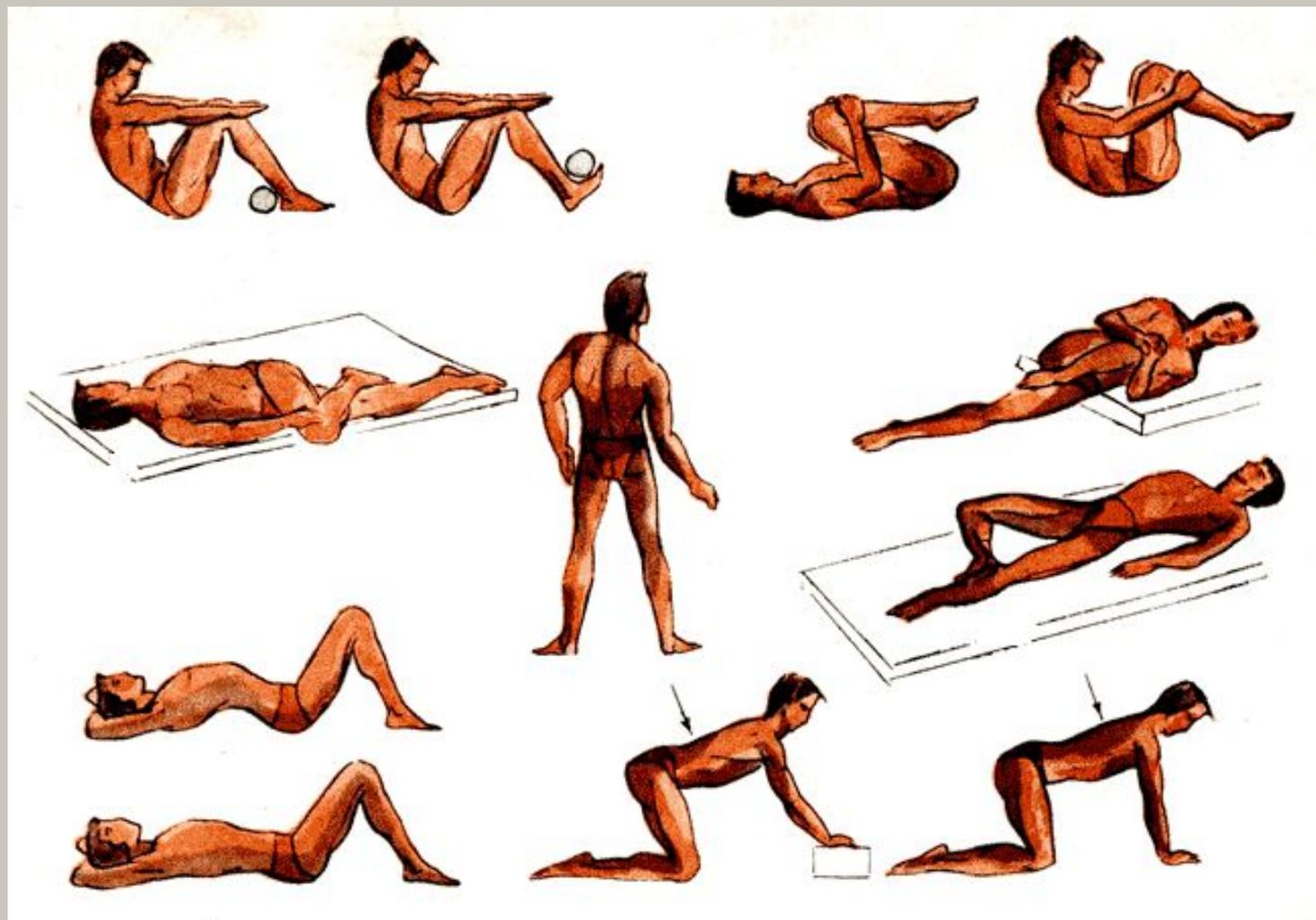
- Лежа на спине - 25%
- Лежа на боку - 75%
- Стоя - 100%
- Сидя - 140%
- Стоя, с наклоном вперед - 150%
- Сидя с наклоном вперед - 185%
- Стоя, с наклоном вперед, в руках вес - 220%
- Сидя с наклоном вперед, в руках вес - 275%

Профилактика сколиоза

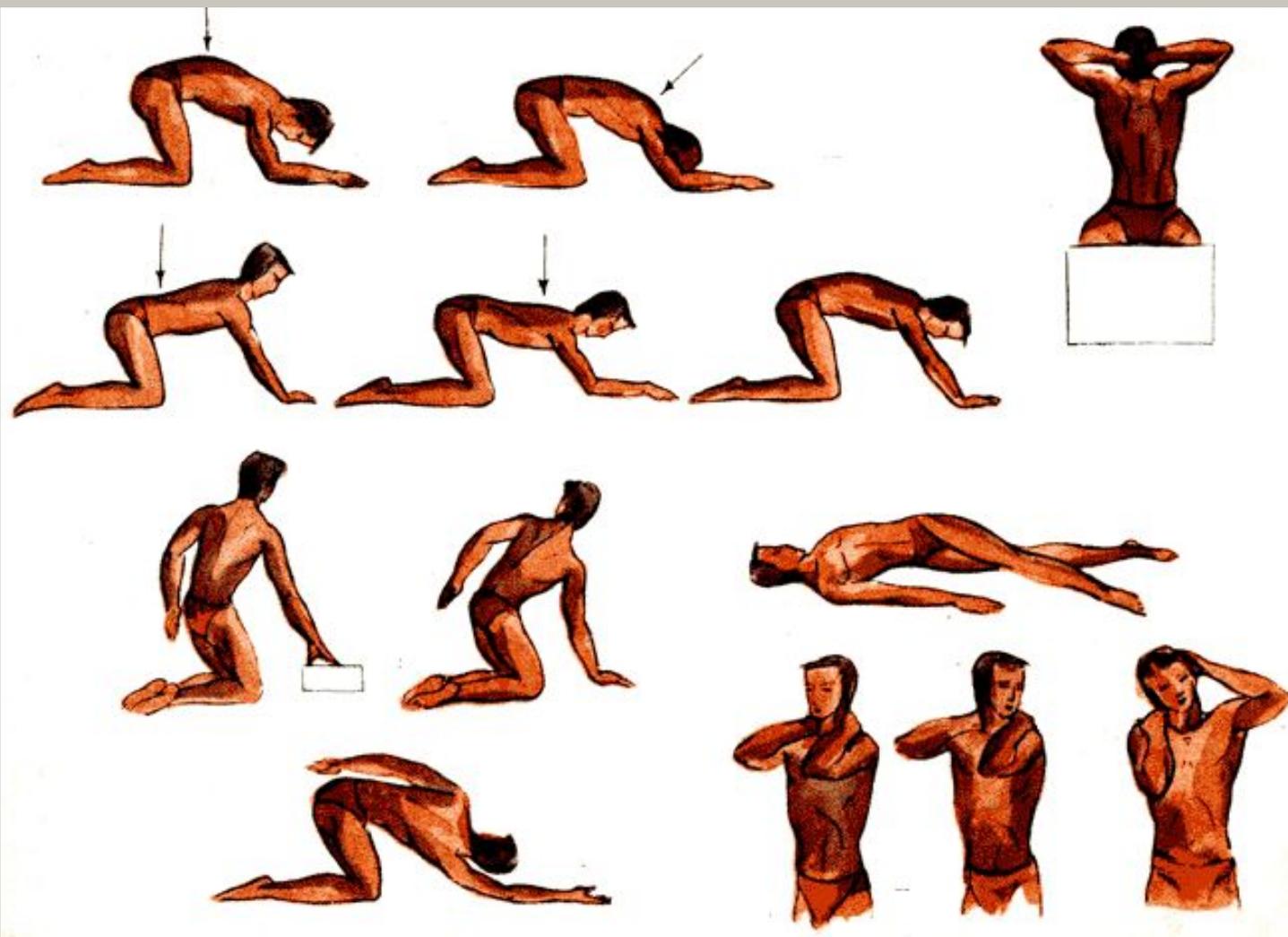
- Полноценное питание;
- Умеренные физические упражнения;
- Правильная осанка.



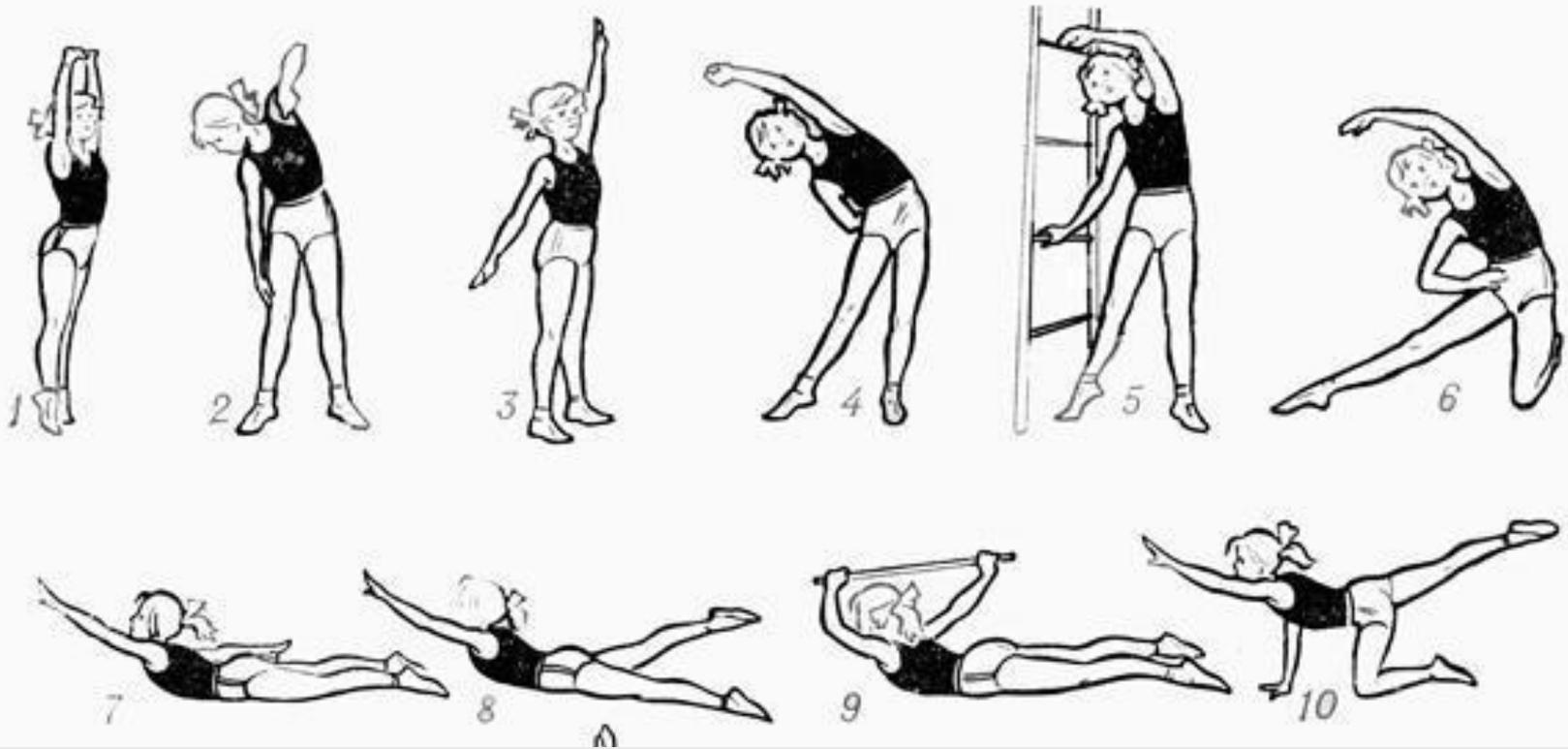
Комплекс упражнений



Комплекс упражнений



Комплекс упражнений



Комплекс упражнений



11.



12



13.



14



15



16



18



19



17



20



12

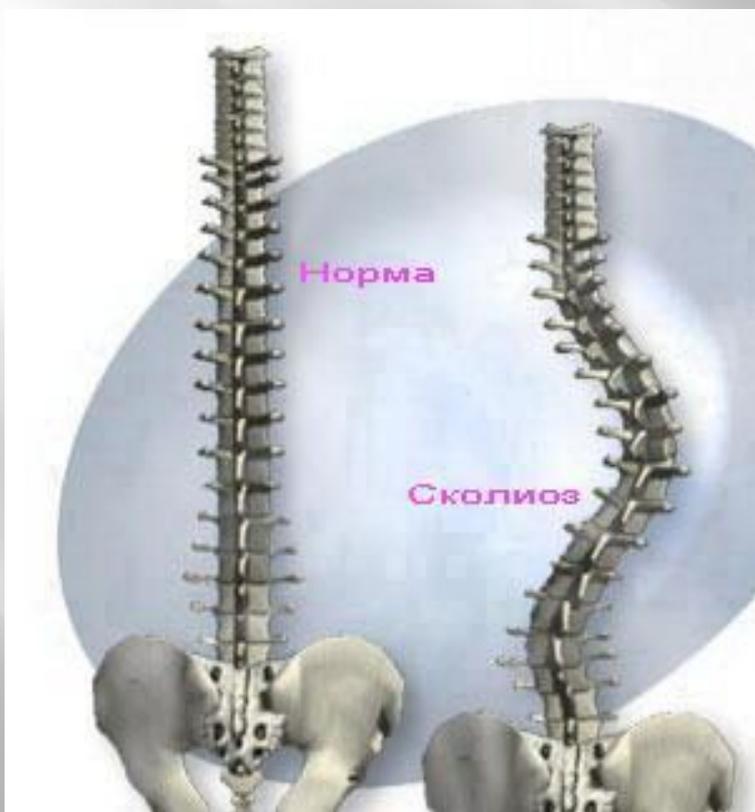


11



20

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



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