

**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.

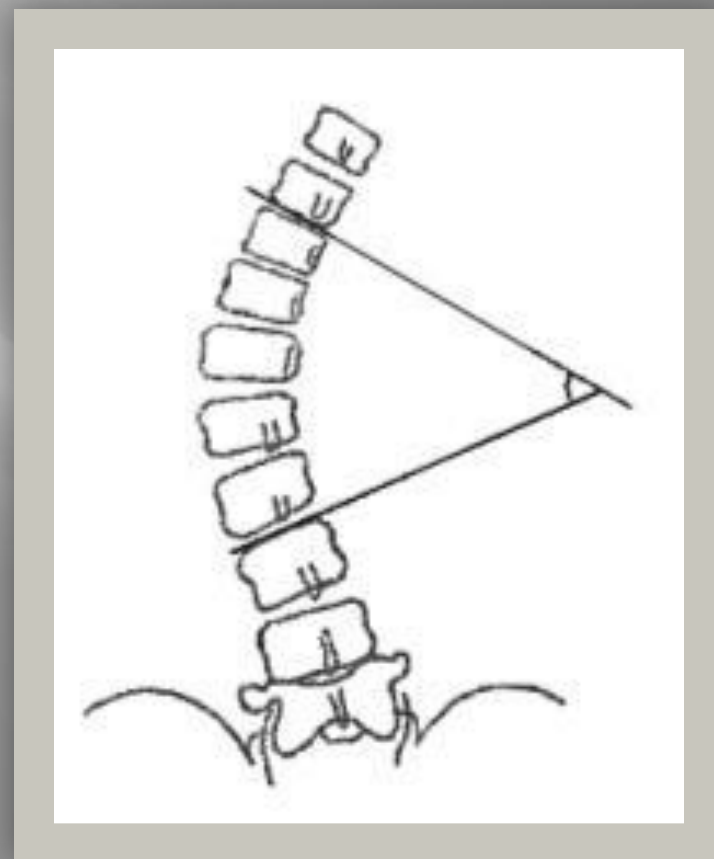
I степень – искривления
от 5° до 10°

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

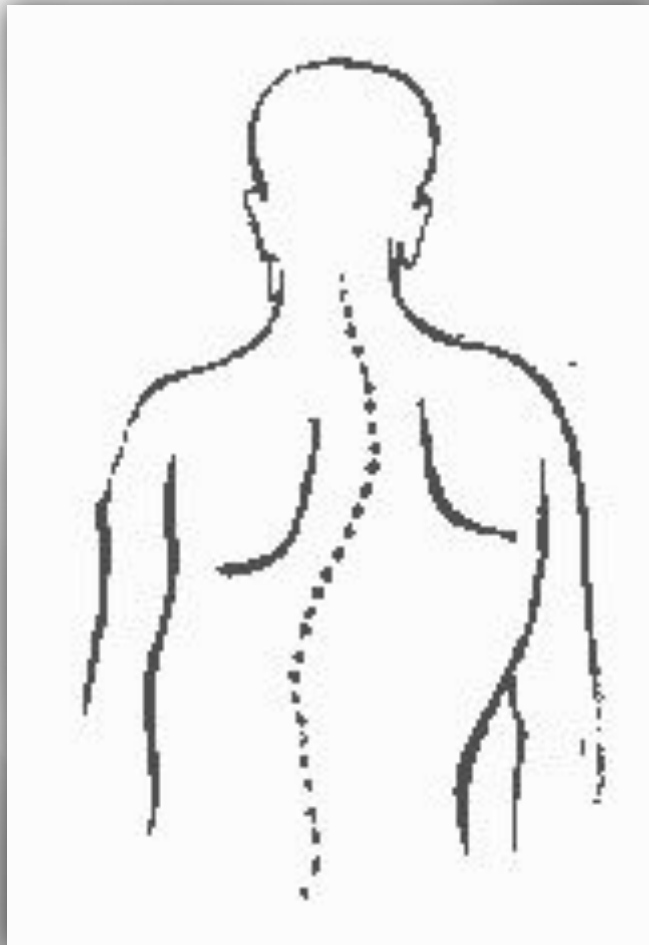
- Сколиоз первой степени



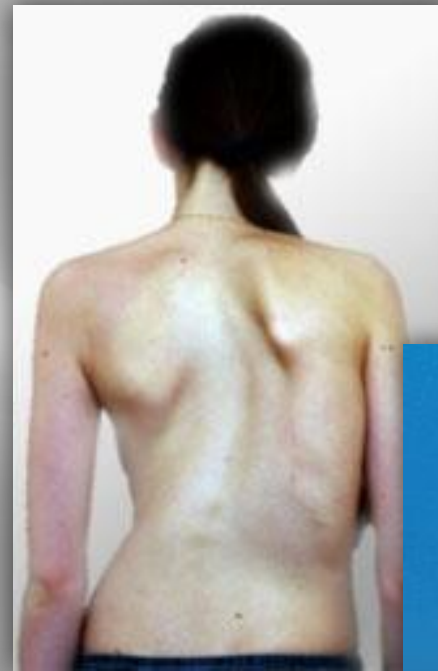
- Сколиоз второй степени



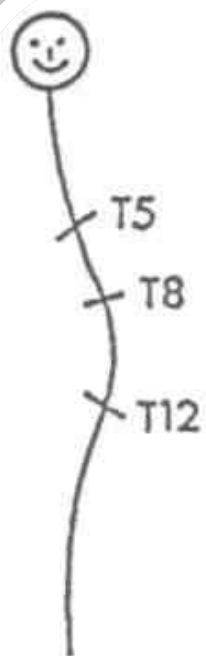
■ Сколиоз третьей степени



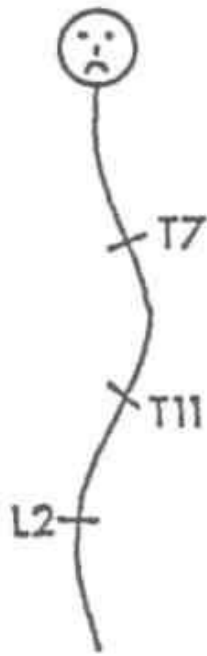
■ Сколиоз четвертой степени



По форме искривления сколиозы бывают:



Торакальный
= 22%



S-образный
= 37%



Люмбальный
= 24%



Торако-
люмбальный
= 16%



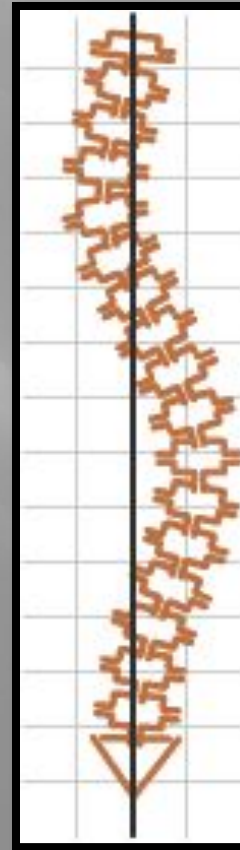
Цервико-
торакальный
= 1%

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)

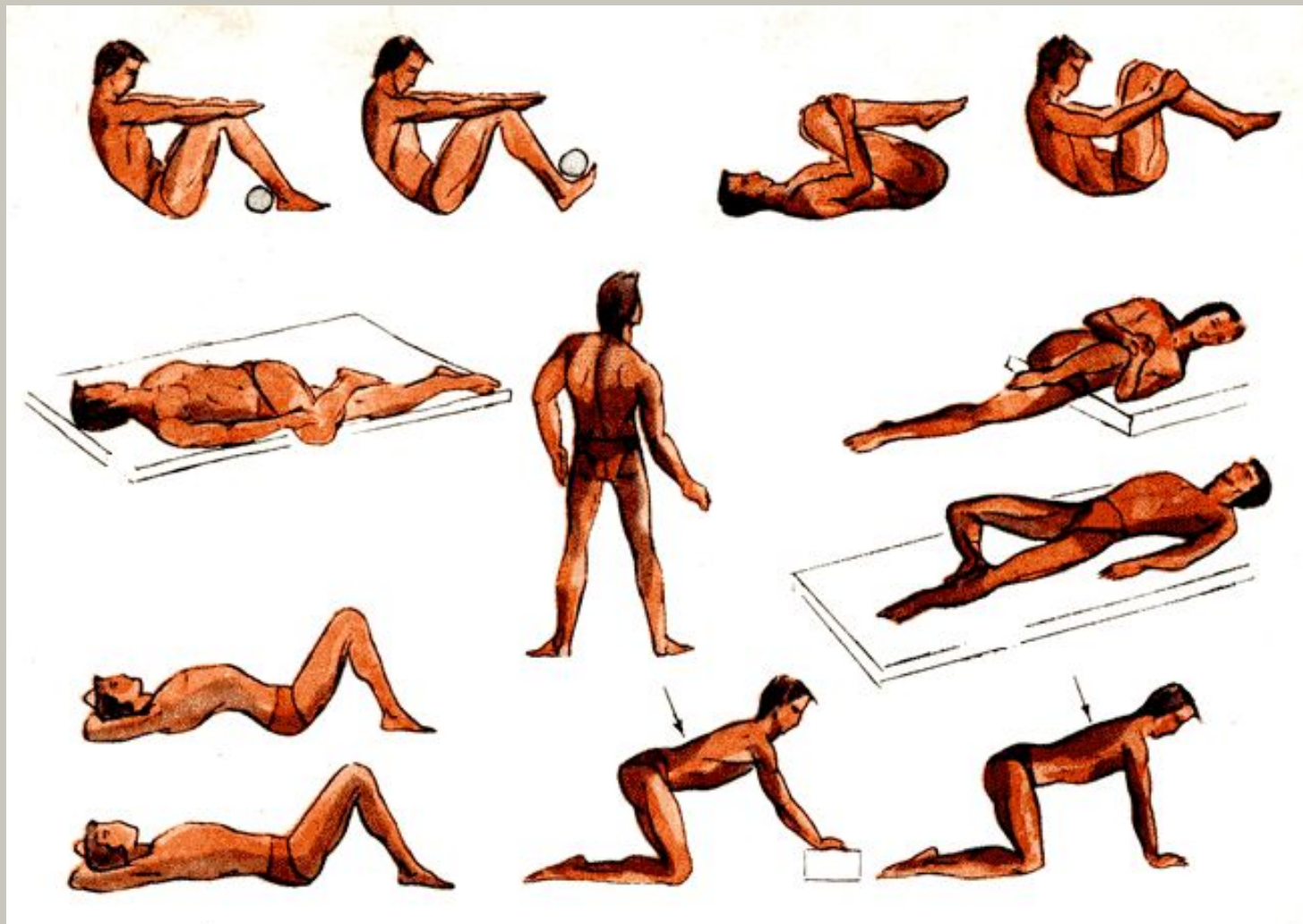
- Лежа на спине - 25%
- Лежа на боку - 75%
- Стоя - 100%
- Сидя - 140%
- Стоя, с наклоном вперед - 150%
- Сидя с наклоном вперед - 185%
- Стоя, с наклоном вперед, в руках вес - 220%
- Сидя с наклоном вперед, в руках вес - 275%

Профилактика сколиоза

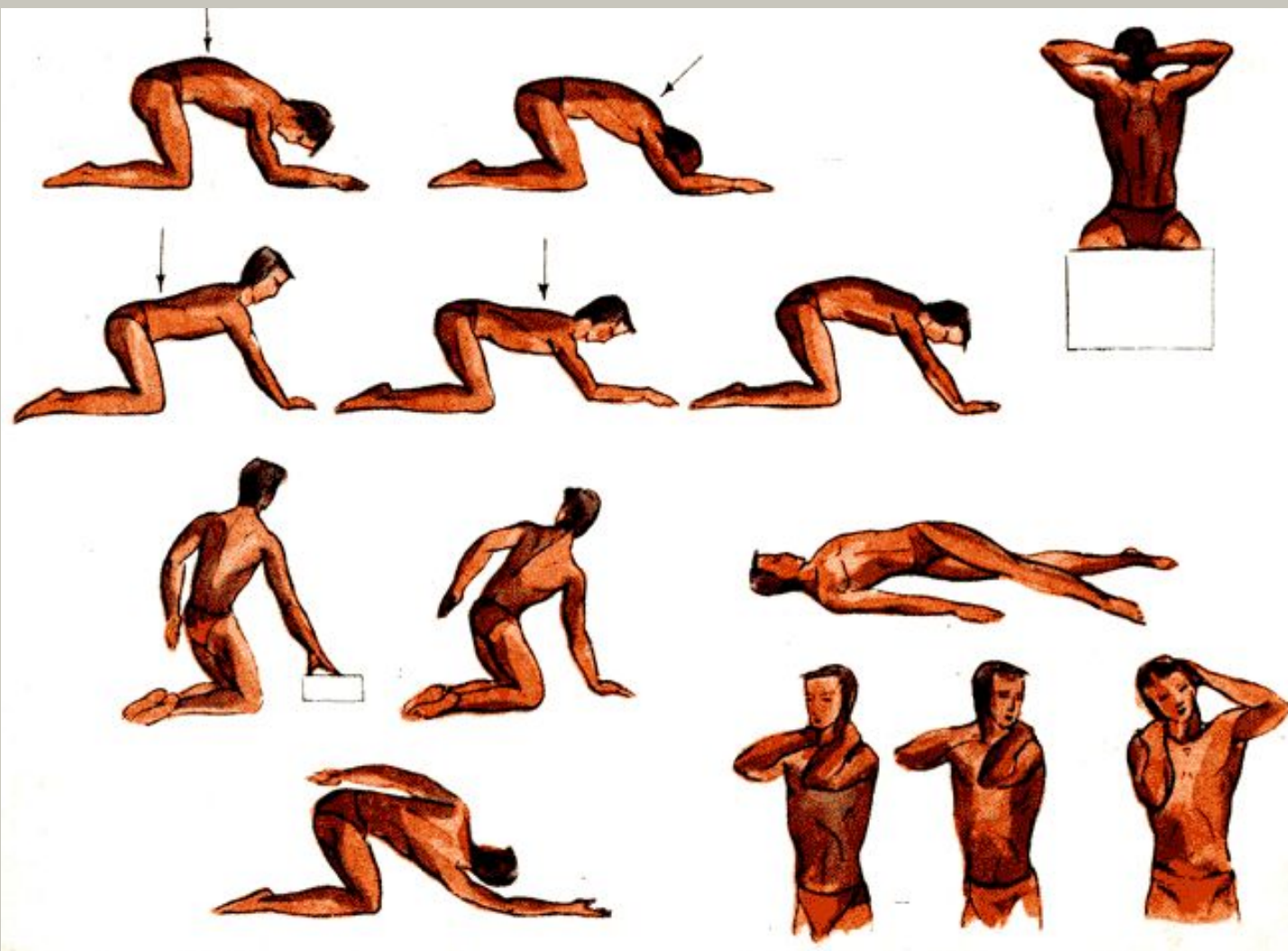
- Полноценное питание;
- Умеренные физические упражнения;
- Правильная осанка.



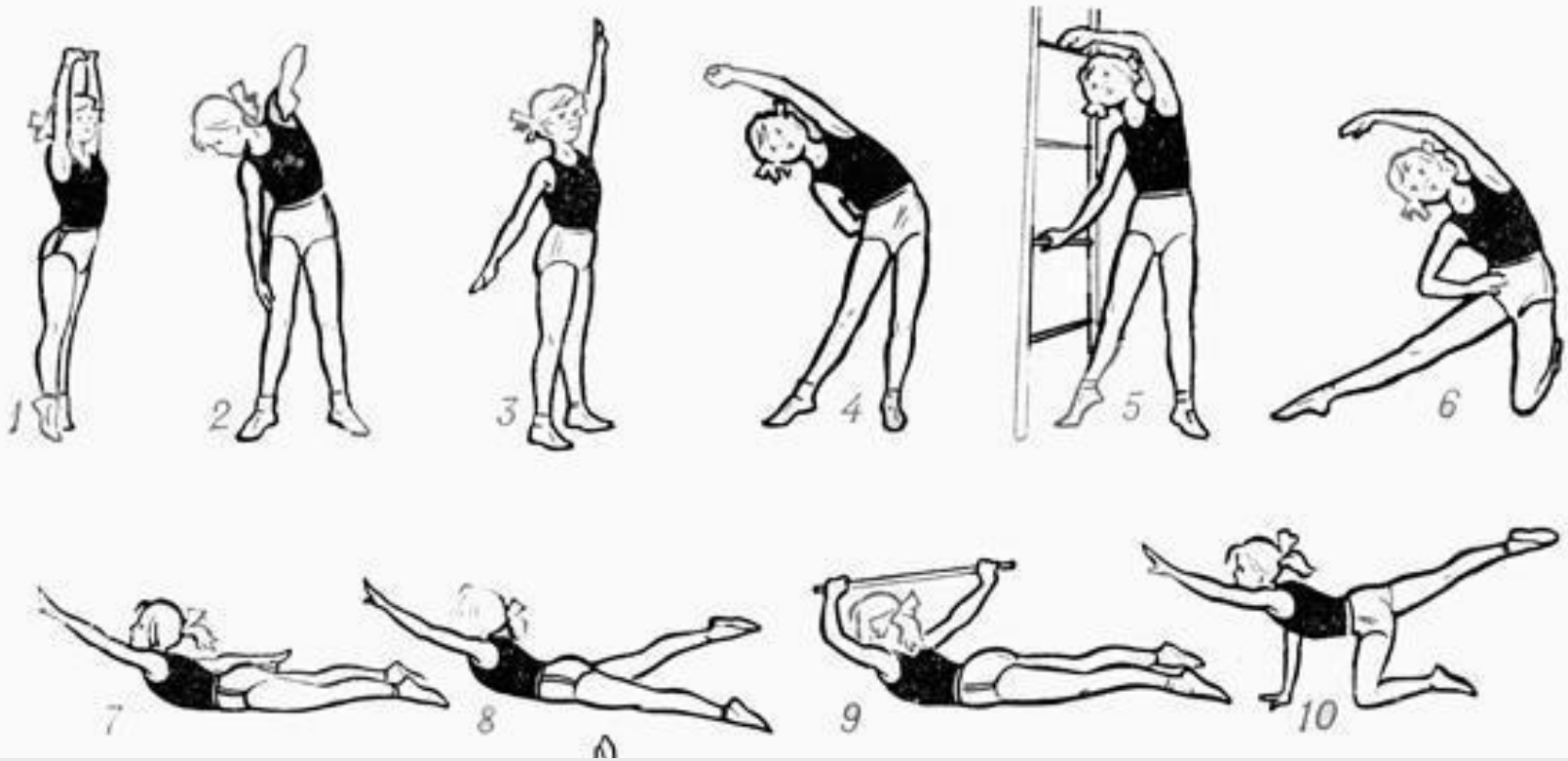
Комплекс упражнений



Комплекс упражнений



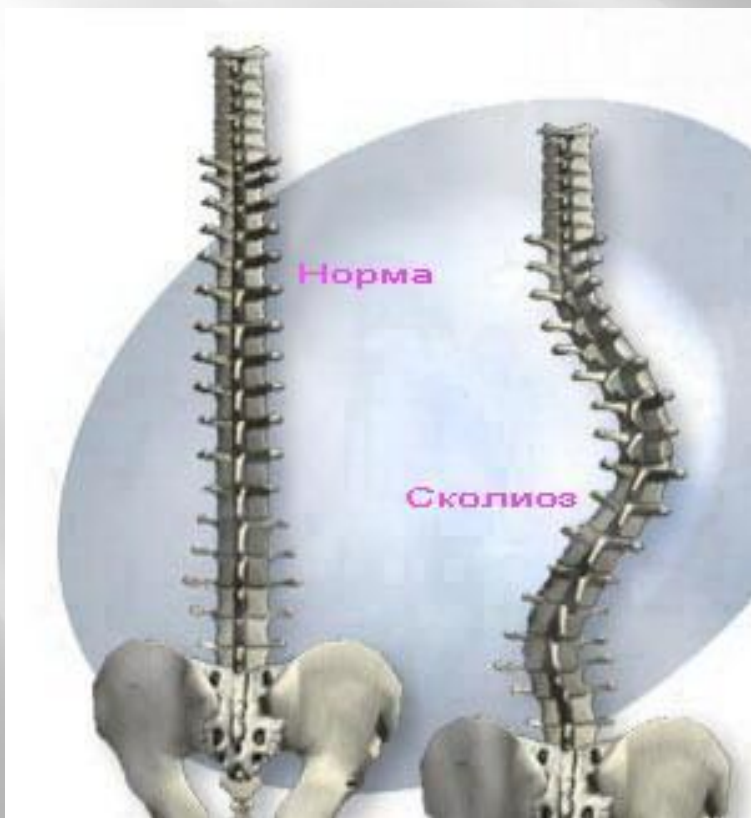
Комплекс упражнений



Комплекс упражнений



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



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