

Министерство здравоохранения
УО «Мозырский государственный медицинский колледж»

Лечебная физическая культура при нарушениях осанки

Преподаватель дисциплины
«Основы реабилитации, физиотерапии,
массажа и ЛФК»
Скидан Марина Владимировна

Характеристика правильной осанки

- вертикальное положение головы и остистых отростков
- симметричное расположение надплечий и углов лопаток
 - равные «треугольники» талии
 - симметричные ягодичные складки
 - одинаковая длина нижних конечностей

Характеристика правильной осанки (вид спереди, сбоку)

Вид спереди (фронтальная плоскость)

- симметричное расположение сосков
- симметричное расположение передних остей гребней подвздошных костей

Вид сбоку (сагиттальная плоскость)

- выраженные физиологические изгибы- глубина изгибов не должна превышать 3–4 см.

Причины развития нарушения осанки

- слабость естественного мышечного корсета современных детей
- неправильно подобранная мебель (без учета ростовых показателей)
- неправильные положения тела, принимаемые ребенком в различных видах деятельности
- наследственная предрасположенность

Виды нарушений осанки

В сагиттальной плоскости (с уменьшением физиологических изгибов):

- плоская спина - уплощение поясничного лордоза, при котором наклон таза уменьшен, грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выпячена, лопатки крыловидные углы и внутренние их края отстают от спины; плоская спина представляет собой наиболее слабый тип осанки. При плоской спине чаще, чем при других нарушениях осанки, развивается сколиоз и другие дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника. При такой осанке чаще происходят компрессионные переломы.

В сагиттальной плоскости (комбинированный):

- плоско-лордотическая осанка - грудной кифоз уменьшен, поясничный лордоз немножко увеличен. Таз как бы сдвинут назад и опрокинут вперед, из-за чего ягодицы отставлены назад, а живот выступает вперед и отвисает книзу. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Виды нарушений осанки

В сагиттальной плоскости (с увеличением физиологических изгибов):

- сутуловатость
- кифотическая осанка или круглая спина - (тотальный кифоз) увеличение грудного кифоза при полном отсутствии поясничного лордоза (для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек с такой осанкой стоит, как правило, с согнутыми в коленях ногами)
- кифо-лордотическая осанка - Кругло – вогнутая спина - увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза. При кругло-вогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.
- лордотическая осанка



а



б



в



г



д

- Д - Кругло – вогнутая спина - увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза. При кругло-вогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.

Виды нарушений осанки

- Во фронтальной плоскости:
 - ассиметричная осанка
 - (сколиотическая осанка)

Виды нарушений осанки

- Не связанные с плоскостями:
- вялая осанка
- Характеризуется общей слабостью мышечной системы. Ребенок часто меняет одно неправильное положение на другое.

Противопоказания

- бег, прыжки подскоки (при всех видов нарушения осанки)
- кувырки, группировки, перекаты в группировке (при кифотической осанке)
- разгибание туловища и ног с большой амплитудой – «лодочки», «корзиночки», перекаты в них (при лордотической осанке)
- скручивание туловища из различных исходных положений (при ассиметричной осанке)
- длительное выполнение упражнений в положении стоя (при всех видах нарушения осанки)

Рекомендуемые исходные положения на занятиях лечебной гимнастикой

- Лежа на спине
- Лежа на животе
- Коленно-кистевая стойка
- Стоя на коленях

Направленность воздействия физических упражнений

- расслабление и растяжение мышц передней поверхности грудной клетки
- укрепление и тренировка мышц брюшного пресса
- укрепление и тренировка мышц задней поверхности туловища
- укрепление и тренировка ягодичных мышц

Примеры физических упражнений из исходного положения – лежа на спине

- лежа на спине – прогибание в грудном отделе с опорой на предплечья, на мяче большого диаметра
- лежа на спине – все движения в тазобедренном суставе (первоначально с укороченным рычагом): отведение/приведение; сгибание/разгибание; «велосипед»

Примеры физических упражнений из исходного положения – лежа на животе

- лежа на животе – разгибание туловища с движением и без движения верхними конечностями (выполняются в статическом и динамическом режиме)
- лежа на животе – разгибание нижних конечностей (первоначально с укороченным рычагом); отведение/приведение (выполняются в статическом и динамическом режиме)
- лежа на животе – одновременное разгибание туловища и ног, выполнение имитационных упражнений

Примеры физических упражнений из исходного положения – коленно-кистевая стойка

- коленно-кистевая стойка «четвереньки»
 - сгибание/разгибание рук; попеременное разгибание рук (рука вверх); попеременное отведение нижних конечностей; попеременное разгибание нижних конечностей (укороченный и полный рычаг)

Примеры физических упражнений из исходного положения – стоя на коленях

- стоя на коленях – маятникообразные движения туловищем вперед/назад с различным положением рук
- наклоны туловища с различным положением рук (средняя амплитуда)

Длительность и периодичность курса ЛФК

- Первый период – *адаптационный*

длительность – 1-1,5 недели (3-5 занятий)

Второй период – *тренировочно-корректирующий*

Длительность – 4-5 недель (12-15 занятий)

Третий период – *стабилизационный*

Длительность 1-1,5 недели (3-5 занятий)

Количество повторений специальных упражнений

- 2-4 раза - первый период курса ЛФК
- 6-8-12 раз – второй период курса ЛФК
- 6-8 раз – третий период курса ЛФК

Методы выполнения упражнений (преобладающие)

- Метод повторного упражнений
- Метод повторно-интервального упражнения

Методы диагностики

- соматоскопия (заполнение специальной карты по результатам соматоскопии)
- осаномер
- компьютерно-оптическая топография
- оценка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса

Спасибо за
внимание!