

# Презентация по физкультуре по теме: «Комплекс ЛФК при сколиозе»

Выполнила:  
Ученица 8 «Б» класса  
Писарева Виктория

Одним из наиболее эффективных методов лечения сколиоза, на начальных стадиях заболевания, является ЛФК (лечебная физическая культура). Исправить искривление позвоночного столба при помощи комплекса физических упражнений можно в случае приобретённого сколиоза, когда болезнь стала следствием длительного пребывания тела в неправильном положении. При диагностировании врождённого сколиоза, вызванного аномальным развитием органов и структур тела, следует с осторожностью отнестись к такого рода лечению, получив для начала консультацию врача. В отдельных ситуациях физкультура может быть полностью противопоказана.



Специалисты считают ЛФК при сколиозе приоритетным методом лечения, дополнять который могут процедуры массажа, физиотерапии, а также ношение ортопедического корсета. Результативность физкультуры во многом зависит от:

- вида сколиоза;
- формы искривления (С, S или Z);
- степени заболевания (всего их 4);
- возраста больного.

### Степени сколиоза

Степень	Угол по Коббу
1 степень	1° - 10°
2 степень	11° - 25°
3 степень	26° - 50°
4 степень	более 50°

При 1 и 2 степени болезни можно ожидать существенных улучшений и достижения полного выздоровления, при 3 и 4 степени упражнения могут не принести желаемого эффекта. Сколиотическая дуга составляющая более 50 градусов обычно лечится уже хирургическими методами. Сколиоз характеризующийся s-образной формой, имеет две дуги (Z — 3 дуги) и поэтому для его корректировки нужны специальные упражнения, отличающиеся от стандартных. В период активного развития ребёнка, в возрасте 10-15 лет гораздо легче исправить искривление, так как формирование организма ещё полностью не завершено, но это не значит, что более взрослые люди должны недооценивать возможности лечебной физкультуры. Очень многое зависит от самого человека, его решимости, воли и твёрдого настроя на выздоровление.

# Основные цели ЛФК

Существует пять основных целей, которые преследует лечебная физкультура при сколиозе:

- Устранить дисбаланс мышц и связок;
- Снять излишнюю нагрузку на позвоночник;
- Исправить осанку;
- Укрепить мышечный корсет спины;
- Оказать общеоздоровительное воздействие на организм.

# Правила использования ЛФК при сколиозе

Как и большинство способов лечения, ЛФК предусматривает выполнение определённых правил, соблюдение которых, позволит пациенту получить максимальный эффект от занятий физкультурой, а также обезопасить себя от нежелательных последствий и травм.

Как и большинство способов лечения, ЛФК предусматривает выполнение определённых правил, соблюдение которых, позволит пациенту получить максимальный эффект от занятий физкультурой, а также обезопасить себя от нежелательных последствий и травм. Следующие правила необходимо знать каждому, кто всерьёз решил начать заниматься лечебными упражнениями:

- Перед началом занятий выполните разминку, чтобы разогреть и растянуть мышцы и связки;
- Упражнения должны выполняться в медленном темпе. Не нужно делать резких движений, выполнять прыжки и различные элементы акробатики;
- Следует исключить повышенную физическую нагрузку, поэтому не допустимо использование штанги и гантелей;
- ЛФК должна проводиться по предписанию врача, который обладает всеми сведениями о вашем типе сколиоза и может подобрать наиболее подходящие упражнения.

# Комплекс упражнений при сколиозе

Комплекс ЛФК при сколиозе состоит из разминки, основных упражнений и заключительной части. Все предложенные упражнения являются базовыми и симметричными. Для выполнения лечебной физкультуры в домашних условиях лучше всего подойдут именно такие упражнения, так как они оказывают меньшее воздействие на деформированный позвоночник, что снижает риск получения травмы при их неправильном выполнении. Асимметричные виды упражнений способны оказать больший лечебный эффект, но они должны подбираться исключительно лечащим врачом.





# Разминка

Каждое упражнение необходимо выполнить 5-10 раз:

- Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек.
- Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох.
- Поставьте ноги на ширину плеч, руки в свободном положении. На счёт «1» вдохните и одновременно с этим поднимите обе руки вверх, на «2» сделайте потягивание вверх и на счёт «3» — выдохните, опустив в этот момент руки. Во время выполнения упражнения старайтесь держать спину ровно.
- Поставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите вдоль туловища, спину выпрямите. Сделайте 4 круговых движения плечами сначала назад, затем 4 таких же движения вперёд.
- В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой.

# Базовые симметричные упражнения

- Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд. (рис. №1)
- Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону). (рис. №2)
- Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество подходов — 5. (рис. №3)

- Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. Сделайте 10 таких подъёмов. (рис. №4)



Рис. №1

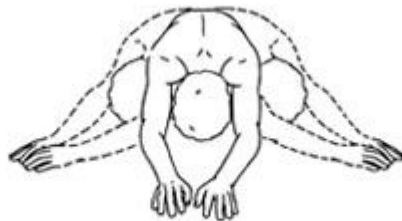


Рис. №2



Рис. №3

- В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. Повторите описанные действия 10 раз. (рис. №5)
- Встаньте на четвереньки. Параллельно полу вытяните левую руку вперёд, а правую ногу назад. Продержитесь в таком положении несколько секунд, далее поменяйте положение, вытянув соответственно правую руку вперёд и левую ногу назад. Упражнение необходимо повторить 10 раз. (рис. №6)

- Лёжа на спине согните ноги в коленях и прижмите их друг к другу, руки нужно развести в стороны, перпендикулярно телу. Теперь начинайте поворачивать голову в левую сторону, а колени наклоните в правую, затем поменяйте направления (голову — вправо, колени — влево). Упражнение задействует шейные и поясничные мышцы, выполнить его нужно 7 раз. (рис. №7)



Рис. №4

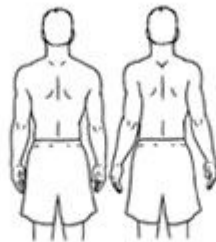
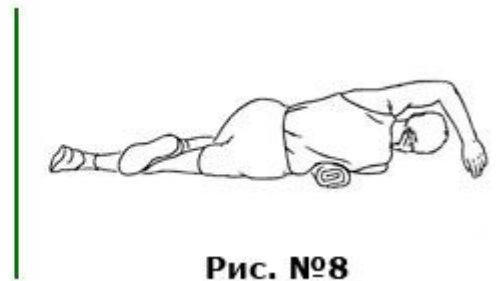
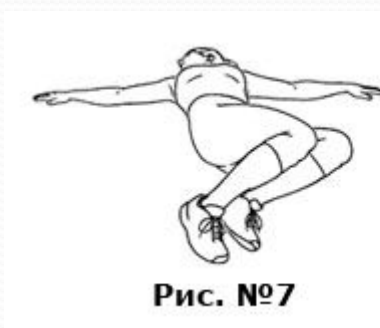


Рис. №5



Рис. №6

- Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. Повторите прибывание в данной позе 5 раз. (рис. №8)



# Заключительная часть

- Сядьте на гимнастический коврик или мягкий ковёр. Согните ноги в коленях и обхватите их руками. Лягте в таком положении на спину и начинайте делать перекаты от шеи до крестцового отдела позвоночника и обратно. Такой своеобразный массаж окажет положительное влияние на мышцы и связки спины. Повторите действия не более 8 раз.
- Исходное положение — стоя, руки держим в замке за спиной. Начинаем ходить на пятках в течении 30 секунд.
- В положении стоя вытянуть руки вверх, встаём на носочки и ходим около 30 секунд.
- Выполняем ходьбу на месте, при этом стараемся поднимать бёдра как можно выше. Длительность — 30 секунд.
- Расслабляемся и восстанавливаем дыхание. Поднимаем руки вверх и одновременно с этим делаем глубокий вдох, выждав пару секунд медленно опускаем руки и производим выдох.

После завершения занятия, уделите 10-15 минут для отдыха. Приведённый выше комплекс ЛФК следует выполнять каждый день. Результативность тренировок будет напрямую зависеть от регулярности их проведения и правильности выполнения упражнений.

# Профилактические меры

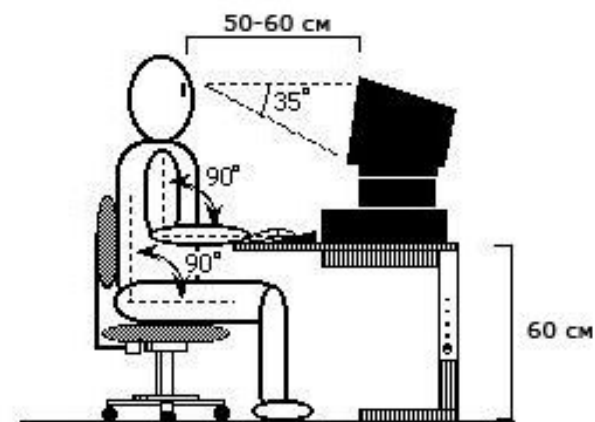
Существенным дополнением к ЛФК будут профилактические меры, помогающие остановить дальнейшее прогрессирование болезни. В первую очередь стоит постараться вести активный образ жизни, заняться не травмоопасными видами спорта. Идеальным выбором будет плавание, которое используется для профилактики и лечения множества заболеваний позвоночника. Занятия плаванием позволяют расслабиться, укрепить мышечный корсет спины и улучшить координацию движений. Полезны также будут катание на велосипеде и лыжах, но только с умеренной активностью.




В профилактике имеется ряд рекомендаций, позволяющих избегать асимметричной нагрузки на мышцы спины, что поможет поддерживать позвоночник в анатомически правильном положении. Выделим наиболее важные из них:

- Всегда сидите прямо, при этом излишне не сгибайте туловище и как можно меньше наклоняйте голову вперёд.
- Высота стульев и кресел должна подбираться по длине голени, поэтому при сидении ваша нога должна не висеть, а упираться в пол.
- Если вы много времени проводите в сидячем положении, рекомендуется каждые 20 минут вставать с места и при возможности немного разминаться.
- В течение дня периодически делайте медленные прогибы назад, это позволит снять напряжённость с мышц спины.

- Когда необходимо долго стоять, попробуйте поочерёдно опираться сначала на одну, а затем на другую ногу. Меняйте положение каждые 10 минут, это снизит нагрузку на позвоночник.
- Не носите тяжести в одной руке, всегда равномерно распределяйте нагрузку на обе руки.
- Для отдыха пользуйтесь кроватью с матрасом средней жёсткости, подушку подберите маленького размера, для того чтобы шея находилась на одной линии с остальными отделами позвоночника.



*Правильная посадка за компьютером*



Напоследок хотелось бы отметить, что не стоит самостоятельно разрабатывать для себя комплекс ЛФК, а также применять сложные асимметричные упражнения без согласования с квалифицированным врачом. Помните, что такие действия могут лишь усугубить ситуацию, привести к осложнениям и ускорить процесс развития болезни.