

Дисциплина: «Основы  
физической  
реабилитации»

Схема  
физической  
реабилитации  
при  
нарушениях  
осанки

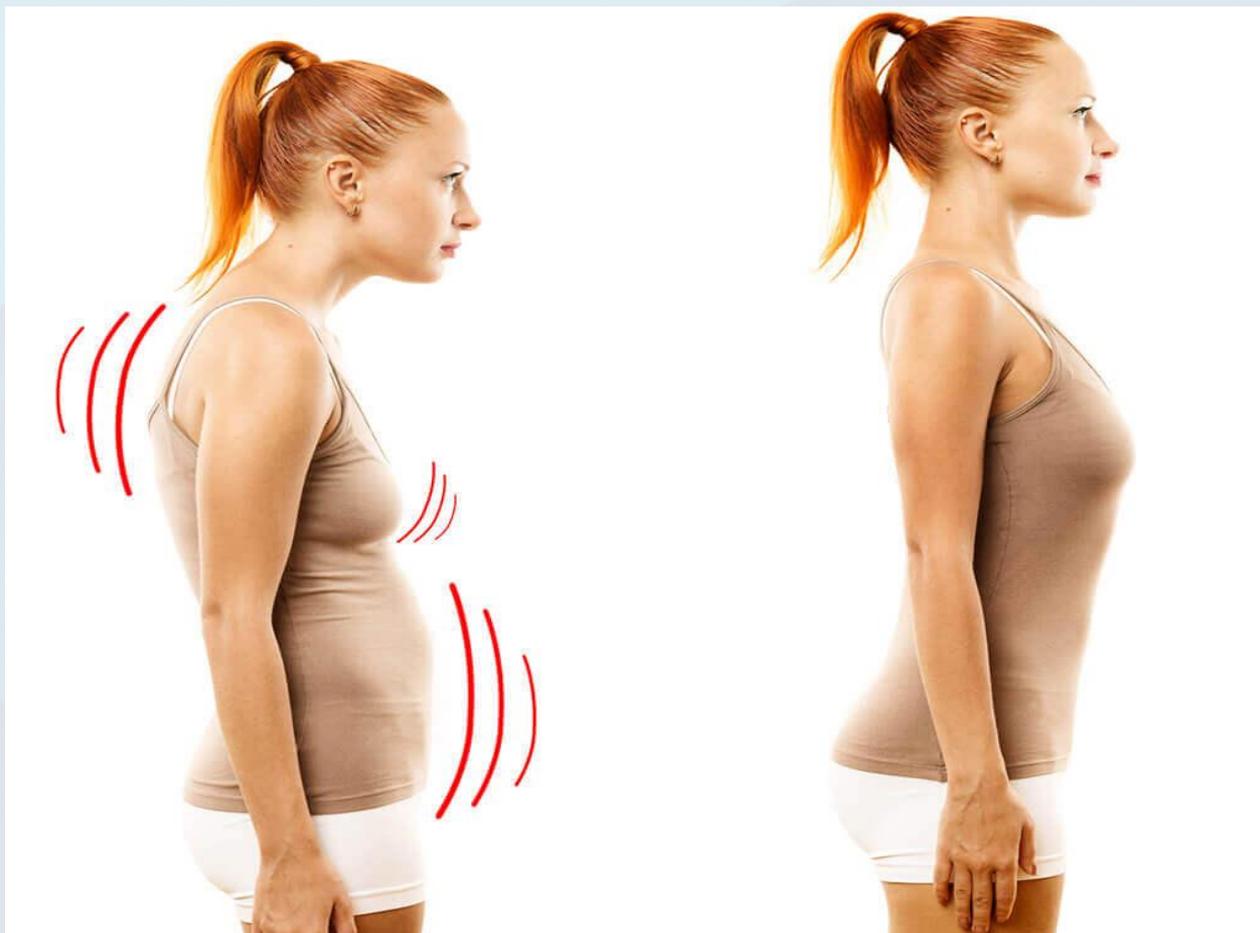


**КУРСКИЙ**  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
**УНИВЕРСИТЕТ**

Выполнила:  
студентка 2курса магистратуры  
Толстоносова В. В.

Проверила:  
Профессор, д.м.н.,заведующая кафедрой  
медико-биологических дисциплин,  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры Яцун С.М.

**Осанкой** принято называть привычную позу, которую человек принимает стоя или сидя без излишнего мышечного напряжения



# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

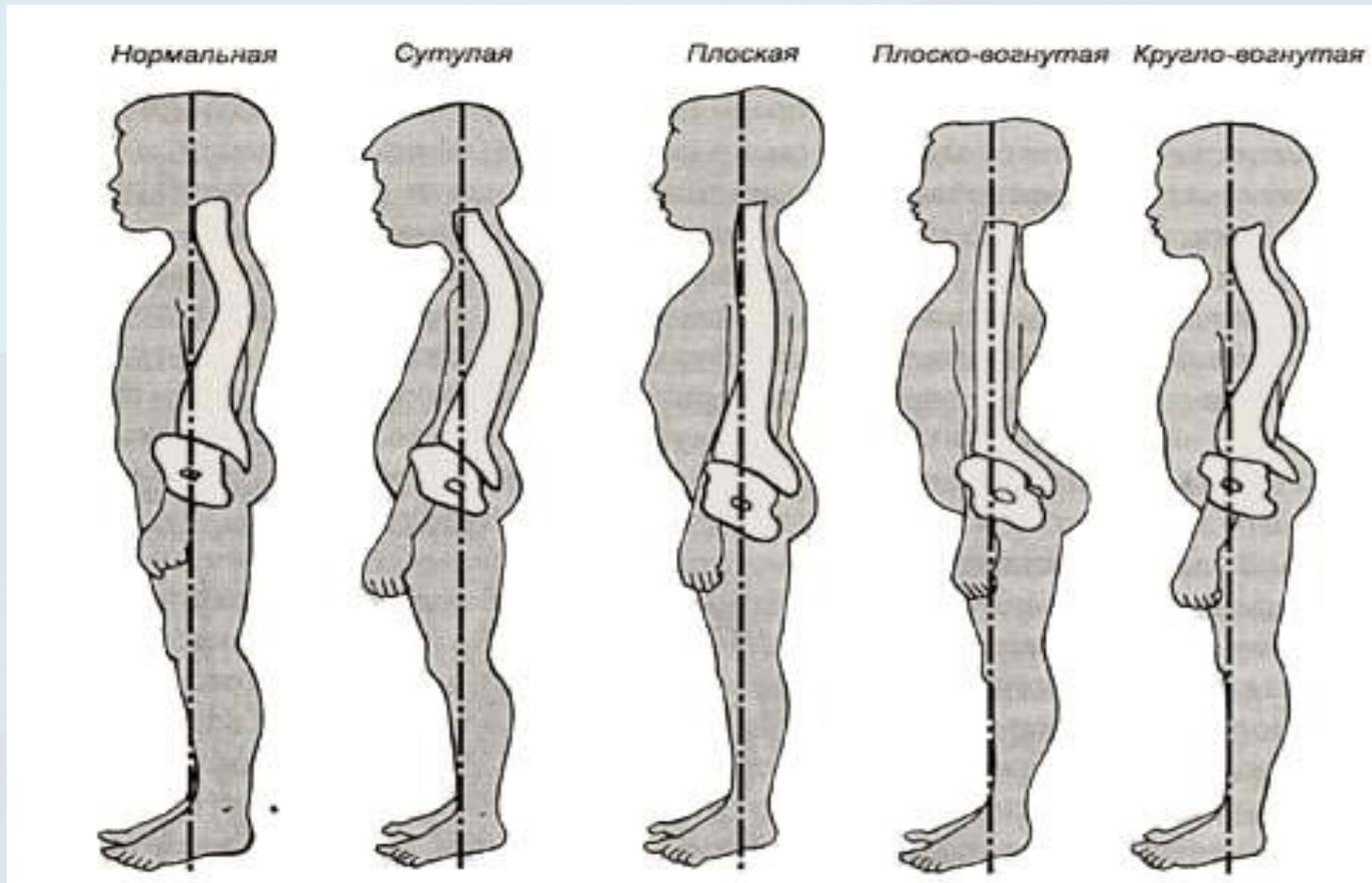
## Врожденные

Врождённые причины нарушения осанки встречаются не очень часто. В основном это нарушения внутриутробного развития, приводящие к недоразвитости позвонков, образованию различных дефектов и патологий позвонков, а также деформации позвоночника и его частей, грудной клетки и рёбер, таза и тазобедренных суставов и ног (дисплазии)

## Приобретенные

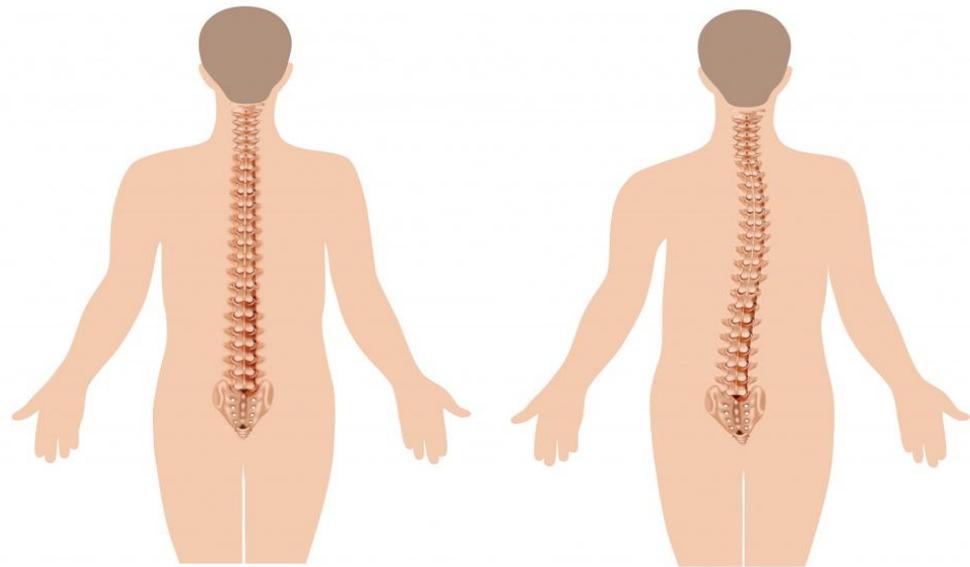
- Малоподвижный образ жизни,
- Слабое физическое развитие,
- Неправильный режим отдыха и труда,
- Плохое питание
- Неправильное положение тела во время учёбы, работы
- Сон на мягкой постели на одном боку или свернувшись калачиком
- Недостаточная освещенность рабочего места и несоответствие мебели росту
- Т д.

# Виды нарушения осанки в сагитальной плоскости



# Нарушение осанки во фронтальной плоскости

Сколиотическ  
ая  
осанка



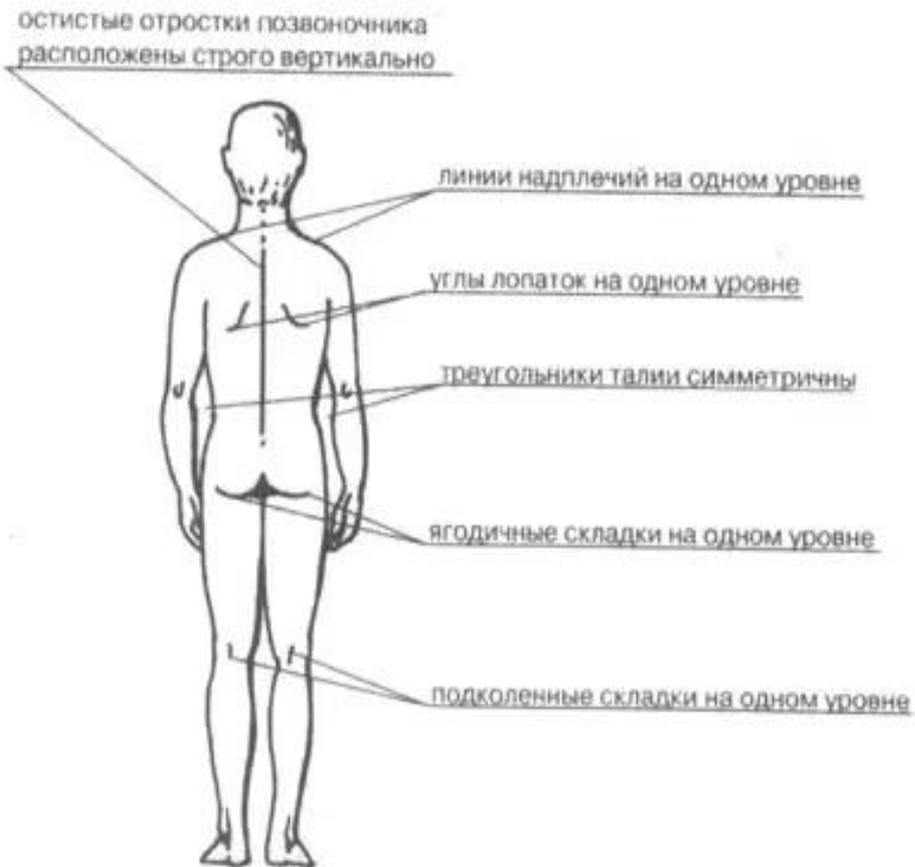
Normal spine

Spine with scoliosis

# Признаки правильной осанки



А — вид спереди



Б — Вид сзади



В — вид сбоку

# Степень нарушения осанки

## Первая степень

Отклонения от нормы слабо выражены и исчезают, если человек старается держаться прямо и контролирует себя.

## Вторая степень

Отклонения от нормы устойчивы, но как правило, связаны лишь с нарушениями мышечного аппарата, а потому поддаются исправлению при занятиях лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой

## Третья степень

Искривления затрагивают скелет, лечению поддаются с трудом

# КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- **Снижение:**
  - экскурсии грудной клетки и диафрагмы;
  - колебания внутригрудного давления;
  - физиологических резервов и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Рессорной функции позвоночника при плоской спине **способствует** микротравмам головного мозга, отсюда – быстрая утомляемость, головные боли, плохой сон, снижено внимание
- **Из-за ослабления мышц живота** – нарушение функции ЖКТ, плохой аппетит

# Задачи ФР при нарушении осанки:

## Создание мышечного корсета

- Нормализовать трофические процессы мышц туловища
- Создать приемлемые условия для увеличения подвижности позвоночника
- Осуществить целенаправленную коррекцию нарушенной осанки
- Систематически закреплять навыки
- Выработать общую и силовую выносливость

# Средства реабилитации

## **1. Методы ФР:**

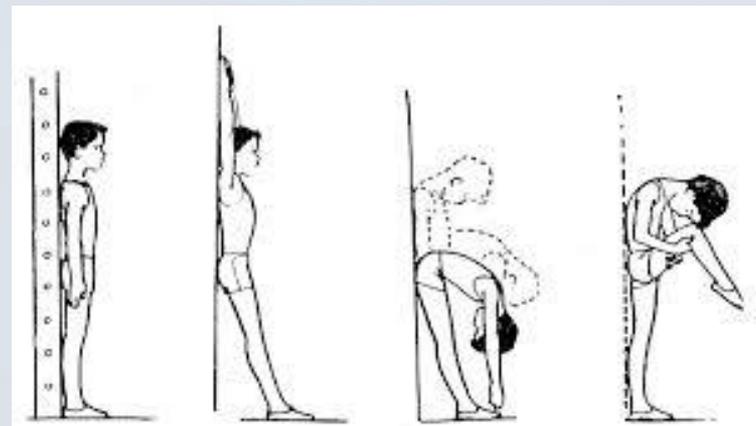
- Корректирующая лечебная гимнастика
- ЛГ для укрепления мышечного корсета
- Лечение положением

## **2. Спортивно-прикладные упражнения**

## **3. Массаж**

## **4. Физиотерапия (миостимуляция)**

## **5. Лечебное плавание**



# Корректирующие упражнения при нарушении осанки в сагиттальной плоскости

При круглой и сутулой спине в комплекс лечебной гимнастики включают упражнения на - растяжение передних грудных мышц

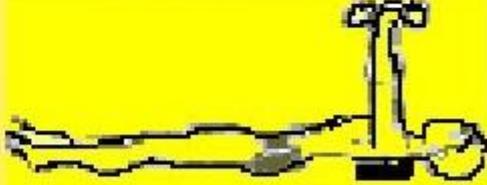
При седлообразной спине выполняют упражнения на:

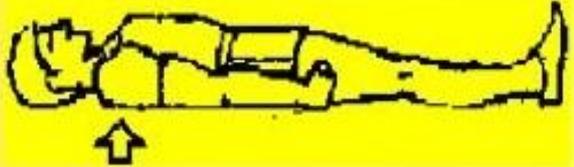
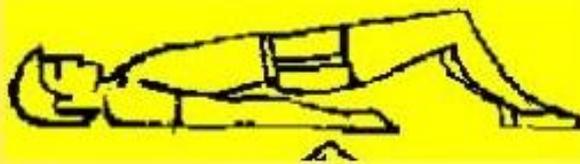
- Укрепления связок грудного отдела позвоночника
- растяжение задних связок ниже-грудного и поясничного отделов позвоночника

При плоской спине применяют упражнения на – укрепление мышц сгибателей тазобедренного сустава

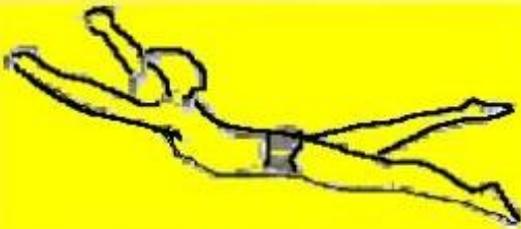
При кругло-вогнутой спине выполняют упражнения на – укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении

# Упражнения для коррекции плоской, плоско-вогнутой и сутулой спины

№п/п	Исходное положение (И.П.)	Количество повторов	Методические указания
1.	Лежа на спине, под лопатками подложен валик; гантели в выпрямленных руках над головой. Развести руки в стороны – вдох, И.П. –выдох	10 раз, средний темп	
2.	Лежа на спине, под лопатками подложен валик; гантели в выпрямленных руках у бедер. Поднять прямые руки вверх и опустить за голову – вдох, И.П. –выдох	10 раз, средний темп	

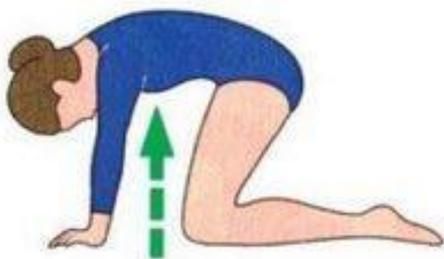
№п/ п	Исходное положение (И.П.)	Количество повтор ов	Методические указания
3.	Лежа на спине, выгнуть шею и грудную клетку – вдох. Удерживать положение на 6". И.П. -выдох	4 - 6 раз, средний темп	
4.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднять, вдох, удерживать 3-5". И.П. -выдох	6 - раз, средний темп	

# Упражнения для коррекции круглой и кругло-вогнутой СПИНЫ

№п/п	Исходное положение (И.П.)	Количество повторов	Методические рекомендации
3.	Лежа на животе. Поднять голову и плечи, ладони на поясе. Удерживать положение на 6". И.П. – расслабиться.	4 - 6 раз, средний темп	
4.	Лежа на животе. широко развести и поднять руки. Удержать положение на 6". И.П. -выдох	6 - раз, средний темп	

# Упражнения для формирования мышечного корсета

Для предотвращения развития повторных обострений боли в спине очень важным является укрепление мышечного корсета. Для этого разработан специальный комплекс упражнений, который пациент может выполнять самостоятельно после завершения острого периода.



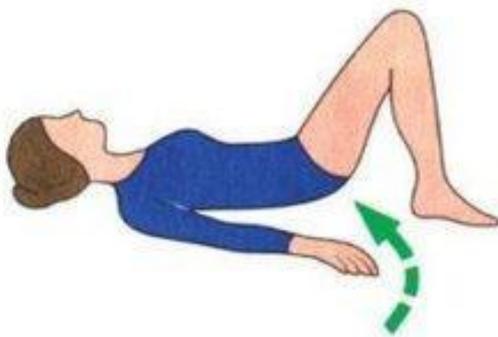
Исх. позиция: упор на коленях.  
Сгибание позвоночника. При возвращении в исх. позицию: не прогибаться



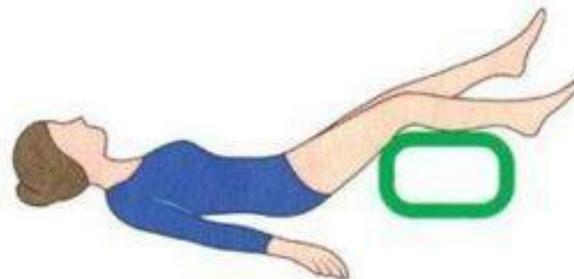
Исх. позиция: лежа на животе (под животом – валик).  
Поочередное поднятие ног от кушетки на 3-5см и удержание их в этом положении 4-5с



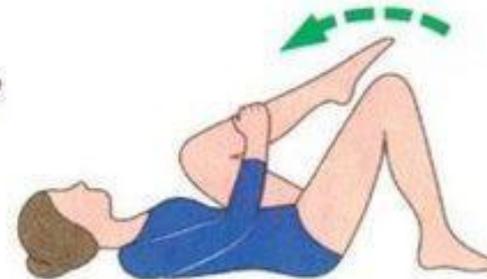
Исх. позиция: лежа, ноги согнуты.  
Поочередное подтягивание согнутых ног к животу



Исх. позиция: лежа.  
Приподнимание крестца



Исх. позиция: лежа.  
Поочередное выпрямление ног в коленях, бедра опираются на валик



Исх. позиция: лежа, ноги согнуты.  
Поднимание рук вверх – вдох, прижимание колена к животу – выдох. То же – другой ногой.

# Массаж

Применяется общий массаж мышц спины и живота, а также специальный массаж определенных мышечных групп в зависимости от формы патологии.

- **цель** – улучшить лимфо- и кровообращение, укрепить мышцы спины и живота, нормализовать их тонус, способствовать коррекции позвоночника, улучшение общего физического состояния

- **Используются основные приемы.** поглаживание, растирание, разминание, вибрация, а также их разновидности.
- **Все приемы выполняются плавно и безболезненно**

# Плавание

позволяет решать две задачи:

осуществление  
коррекции из  
разгрузочного  
положения  
позвоночника

закаливающее действие  
(особенно для  
ослабленных детей).

## Примерная схема занятия

лечебным плаванием для детей

9—10 лет:

вводная часть (5 мин) — упражнения на  
суше и у бортика, общеразвивающие  
упражнения для всех мышечных групп;  
основная часть (25—30 мин) —  
упражнения в воде; заключительная  
часть (5 — 7 мин) — свободное  
плавание.

# Физиотерапевтические

Назначают для улучшения трофики тканей, повышения сократительной активности мышц спины на выпуклой стороне деформации, общезакаляющего эффекта.

**Из методов аппаратной физиотерапии применяют:**

- индуктотермию в сочетании с электрофорезом кальция и фосфора,
- электростимуляцию мышц,
- общее ультрафиолетовое облучение.



**Курортные факторы** играют существенную роль в реабилитации больных с нарушениями осанки и сколиозом.

**Применяют:** климатолечение, бальнео-, пелоидо-, талассотерапию.

# Профилактика нарушений осанки

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине
  - правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки;
  - компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость)
- 
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
  - постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание и т.д.

# Список литературы

1. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. Для студентов вузов / О.К. Марченко.- К.: Олимпийская литература. - 2012. – 528 с. 40 экз
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация учебник для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов. – изд-е – 4-е. – Ростов на Дону: «Феникс», 2006. – 608 с. 23 экз
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация учебник для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов. – изд-е – 4-е. – Ростов на Дону: «Феникс», 1988. - 40 экз