

Комплекси вправ при сколіозі у дітей

Дитячий сколіоз відноситься до групи поширених захворювань, що починають проявлятися приблизно з 5-ти років, коли дитина вже досить міцно стоїть на ногах. Його незміцнілий хребет не встигає адаптуватися до швидко наростаючої маси тіла. Звідси і виникають різні С-образні, S-образні і навіть Z-образні деформації. У підлітковому віці вони можуть стати дуже вираженими і погіршити не тільки поставу, але і здоров'я підростаючого людини.



ЛФК при сколіозі у дітей дозволяє запобігти цей деструктивний процес зміцнити спинну мускулатуру, вирівняти викривлений хребет. В кінцевому підсумку це призводить до нормалізації функцій внутрішніх органів, засмучених сколіозом, і до правильної, красивої постави.

Підбір вправ для тренувань

Вправи при сколіозі у дітей повинні бути зорієнтовані, насамперед, на ступінь ураження сколіозом та індивідуальні особливості дитини: його зріст, вага, розвиненість м'язового апарату, розумові здібності.

Правила, які необхідно дотримувати

Гімнастика при сколіозі буває результативною тільки при виконанні наступних умов:

- Весь комплекс ЛФК узгоджений з лікарем, визначено режим, рівень навантаження та місце проведення занять фізкультурою;
- Батьки, які здійснюють догляд за дитиною, повинні знати, що при 1-й і 2-й ступеня сколіозу допустимі тільки вправи симетричного вигляду;
- Асиметричні і деторсионні вправи як більш складні краще виконувати під контролем лікаря;
- Навантаження на хребет має нарощуватися поступово, максимум зусиль припустимо тільки у другій половині лікувального курсу;
- Вправи для дітей при сколіозі слід проводити регулярно, не менше двох разів на день, на кожне заняття відводиться не менше 20-ті — 40-ка хвилин;
- Приміщення, призначене для тренувань, потрібно позбавити від пилу вологою ганчіркою, провітрити;
- Необхідно дзеркало. Дитині буде легше самому коректувати руху і коригувати поставу.

Специфіка вправ

Специфіка вправ при сколіозі у дітей має такі особливості:

- При 1-ої ступені хвороби заняття можуть проводитися вдома. Вправи повинні бути симетричними, формують рівномірно розвинений м'язовий каркас навколо хребта;
- Сколіоз 2 ступеня бажано лікувати під наглядом кваліфікованого спеціаліста. Режим рухів — пасивний: тільки за рахунок власних фізичних зусиль. Винятком є провис на перекладині. Для дітей це дуже велике навантаження, як і примусове розтягування спинних м'язів на тренажері.

Базові вправи

Спочатку необхідна розминка: дитина повинна встати на карачки і поповзати по кімнаті 3-5 хвилин. Всі наступні руху виконуються з декількох вихідних позицій: на животі, на спині, стоячи.

Вправи з позиції «лежачи на животі»

Перша вправа називається стиснення хребта ось як слід робити:

- Ноги і руки зрушити, витягнути;
- Пальці ніг вжати в підлогу і, не зрушуючи, витягати тіло вперед;
- Голову в цей час відкинути назад і тим самим напружити хребет

Тривалість зусилля — 10-15 сек. Число повторень — 3-5.

Вправа на витягування хребта робіть в такому порядку:

- Кінцівки витягнути;
- З опорою на коліна, а потім на живіт відірвати ноги від підлоги;
- Голова синхронно відкидається назад.

Робіть вправу по 10-15 секунд 3-5 разів.

Вправа витягування хребців з гімнастичної палицею робиться в такому порядку:

- Розкинуті руки зі снарядом підняти, витягнути вперед;
- Прогнути поперек.

Робити не менше 5-ти повторень цієї вправи.

3 положення «лежачи на спині»

Вправа розтяжка хребта необхідно робити в такому порядку:

- Кінцівки витягнути;
- П'ятами опертися об підлогу, не зрушувати, але намагатися зрушити тулуб вперед;
- Схилити до грудей голову, напружити спину.

Час навантаження на хребет повинен становити 15-20 сек. Повторювати вправу 3-5 разів.

Вправа на витягування нижній частині хребта слід робити в такому порядку:

- Руки витягнути, долонями опертися на підлогу (в ускладненому варіанті — схрестити за потилицею);
- Ноги підняти, зігнути в колінах, по черзі згинати і розгинати 30-40 секунд, імітуючи роботу педалями на велосипеді.

І так повторювати 3-5 разів.

Вправа на розтяжку попереку робить так:

- Руки витягнуті або за головою;
- Розсовувати і схрещувати ноги в горизонтальній і вертикальній площинах по 25-30 секунд на кожну площину.

Робить 3-5 повторень в середньому темпі.

Вправи з позиції «стоячи»

Витягування грудного відділу хребта дане вправу необхідно робити перед дзеркалом як і всі наступні цієї позиції. Дане вправу слід робити так:

- Випрямиться;
- Пальцями рук спертися на плечі;
- Підняти лікті, розвести в сторони;
- Чергуючи один з одним, робити кругові повороти ліктями проти — і за годинниковою стрілкою.

На кожну сторону робить вправу по 10-15 разів.

Вправа на корекцію постави робить в такому порядку:

- Вирівняти становище тіла;
- Піднятися на шкарпетки;

Походити в такій позі по кімнаті 1-3 хвилини.

Допоміжні вправи

Одним з найбільш ефективних додаткових видів ЛФК є фітбол-тренінг. Ця гімнастика розвиває в ненав'язливому, ігровому порядку м'язи всіх відділів хребта. Вправи для лікування сколіозу з великим м'ячем (фітболом) для витягнення і розправлення хребта. Для



цього необхідно:

- Лягти животом на м'яч, підставити під нього ноги;
- Перехилившись, уперти руки в підлогу;
- Поступово переставляючи стопи і долоні, шагати 1-3 метри вперед і назад.

Витягування грудних хребців на фітболі робить в такому порядку:

- Перегнутися через фітбол;
- З опорою на стопи, живіт і долоні віджиматися руками від підлоги 5-10 разів.

Від сколіозу 1-го ступеня допомагають витягають вправи для спини, пов'язані з провисанням і підтягуванням на спортивних снарядах. До них відносяться кільця, бруси, шведська стінка і турнік. 1 вправа називається вис на шведській стінці для виконання необхідно:

- Забратися на стінку, схопитися за перекладину обома руками;
- Відпустити ноги, висіти не менше хвилини.

У день виконуйте по 2-3 підходи до снаряда.

2 вправа називається підтягування на турніку і робити його необхідно у точно такому порядку:

- Схопитися за перекладину, підтягнутися в міру сил;
- Розслабитися.

Вправа виконується 3-5 разів. Хват може бути вузьким, середнім, великим. Вузький хват — найпростіший.

Обмеження в тренуваннях та рекомендації

На 3 та 4-й стадіях сколіозу, частіше зустрічаються у підлітків, турнік абсолютно протипоказаний. Не припустимі також заняття бадмінтоном і тенісом, як і будь-які асиметричні навантаження. Для виправлення постави у дітей корисний ефект приносять такі види навантаження:

Спортивна і художня гімнастика;

- Аквааеробіка;
- Масаж;
- Фізіотерапія.

Комплексне лікування, що поєднує ЛФК та інші терапевтичні методики, в переважній числі випадків приносить хороший, стійкий результат.

Профілактика

Щоб не доводити справу до сколіозу, батькам слід створити своєму улюбленцю здорові умови:

- Постійно контролювати поставу дитини;
- На прогулянці водити його по черзі за обидві руки;
- Купувати для школи тільки двухлямочний рюкзак;
- Підбирати стілець і стіл для виконання уроків відповідно до його зростання;
- Забороняти читання лежачи, особливо на боці;
- Заохочувати заняття легкими видами спорту (ходьбою, бігом, плаванням).

Корисною буде навіть звичайна фіззарядка. Але робити її потрібно обов'язково щоранку



Перші ж підозри на що починається сколіоз повинні стати сигналом для звернення до ортопеда. Тільки в такому випадку вам вдасться позбавити ваше чадо від недуги за допомогою звичайної лікувальної фізкультури.