

**Профилактика и лечение сколиотической осанки
с помощью комплекса упражнений
с использованием принципа «Бодифлекса».**

Докладчик:

студент 5 курса 5 группы

Тимановский Андрей Анатольевич

Куратор: ассистент каф. Физ.реабилитации,
спортивной медицины, физического воспитания и
валеологии

Шахназарян Камо Эдуардович

Врач ЛФК детской дорожной больницы
(Люстдорфская дорога 1, Красный Крест)

Степени сколиоза



Нарушение осанки



1 степень



2 степень



3 степень



4 степень

СКОЛИОЗ- боковое искривление позвоночника

Признаки сколиоза

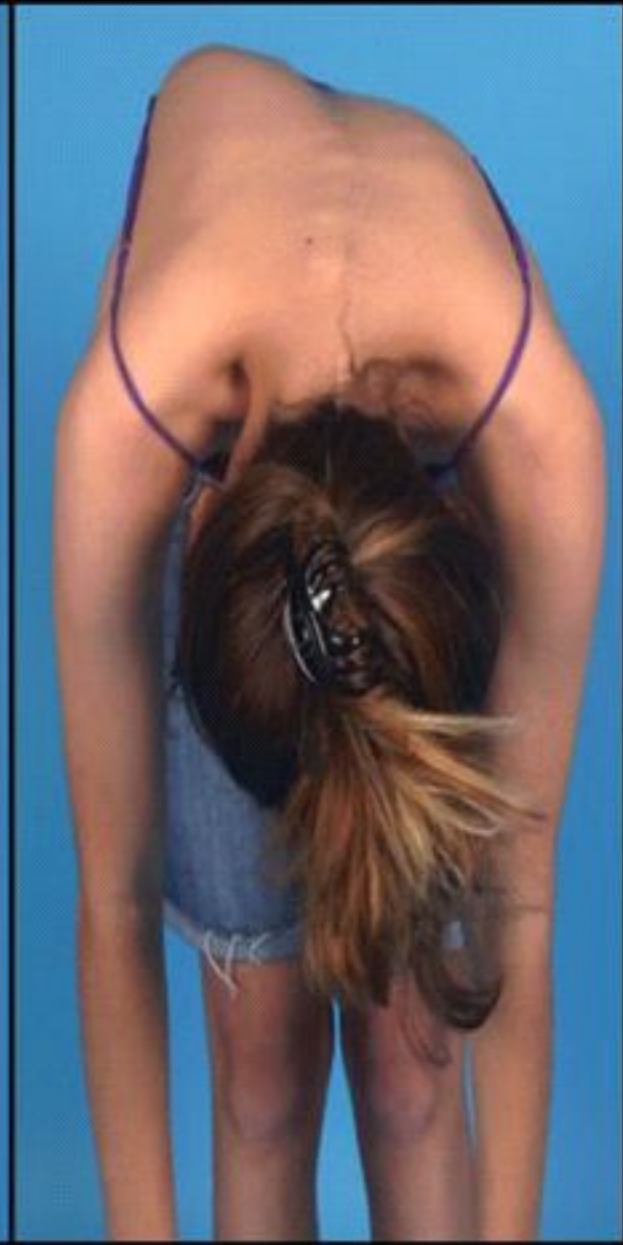


Нормальная
спина



Спина при
сколиозе







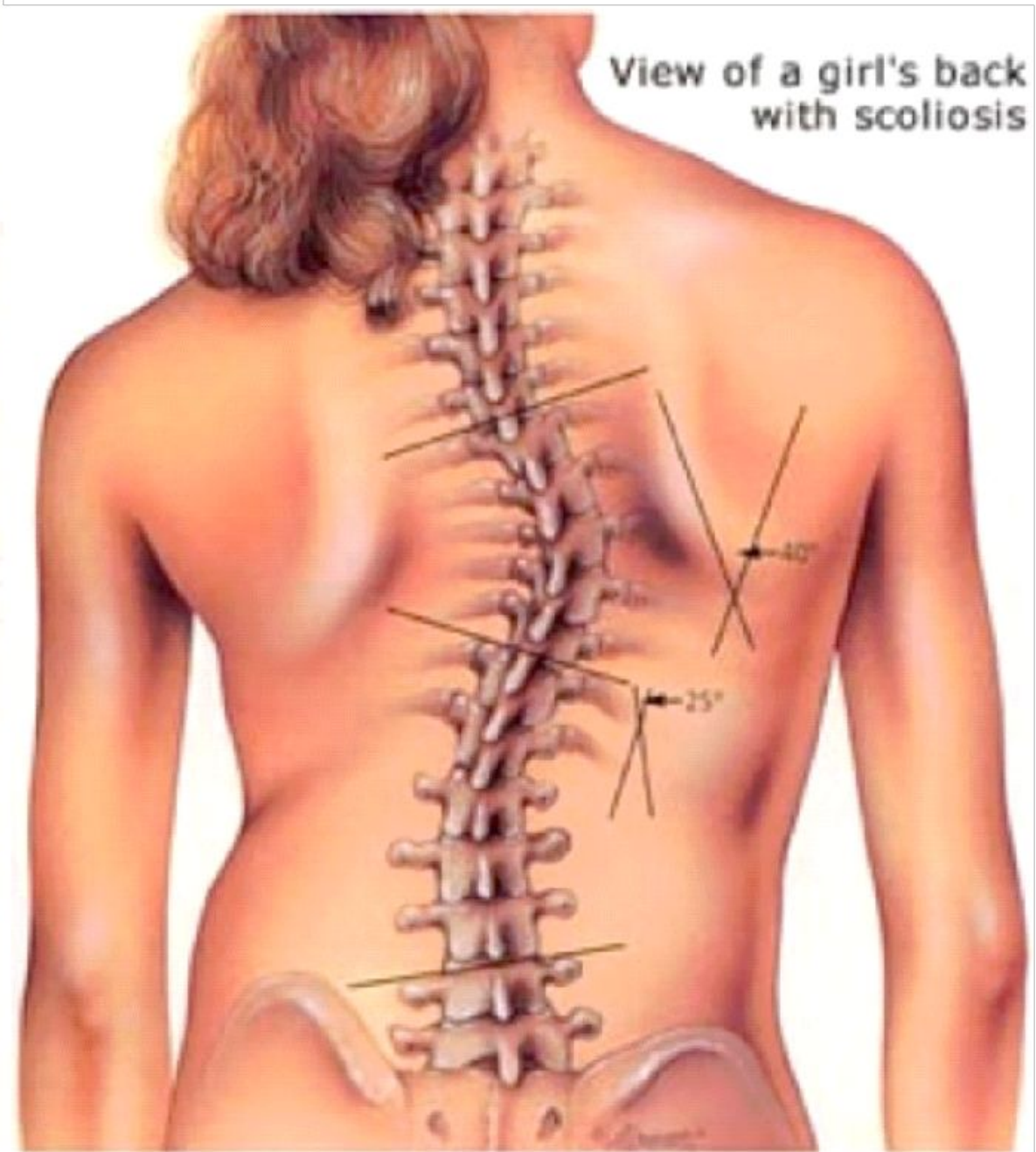
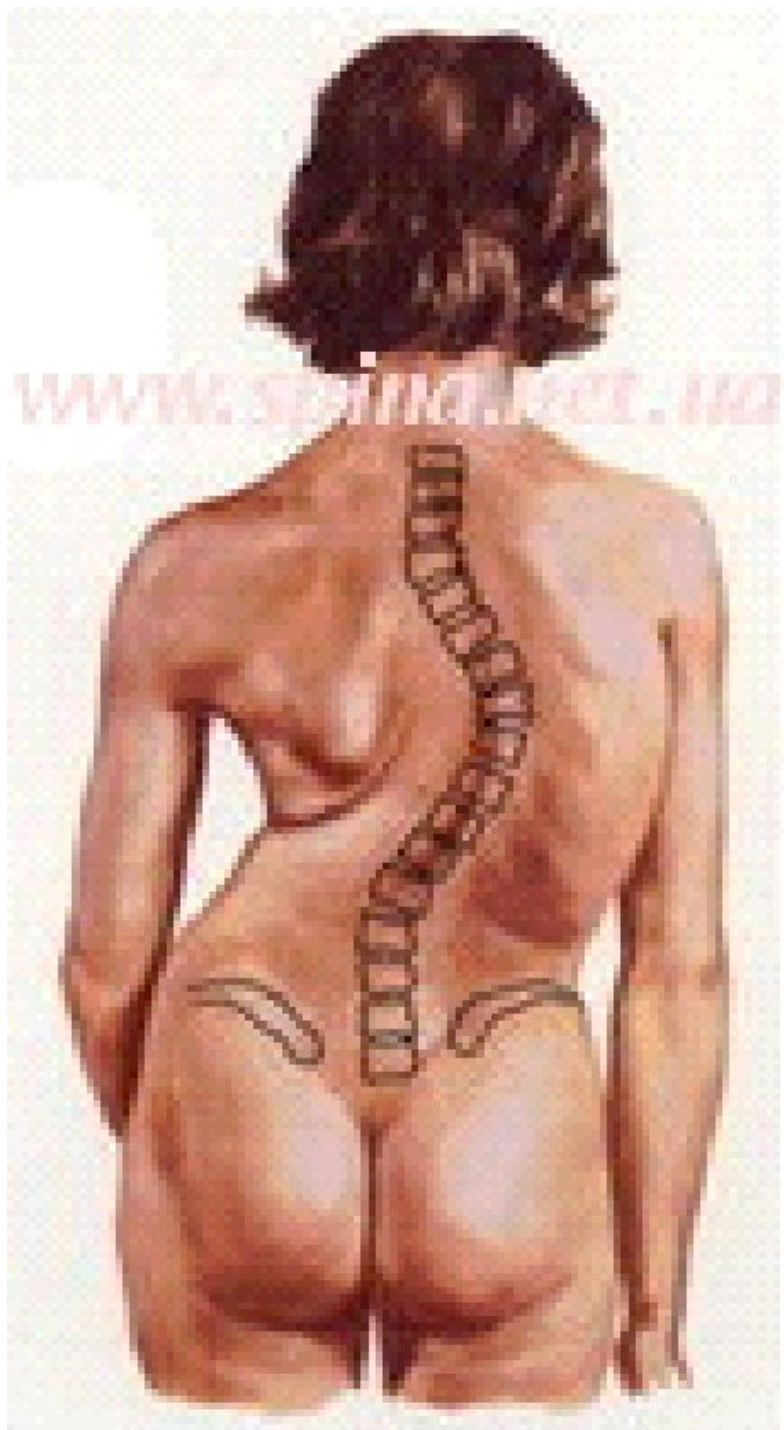


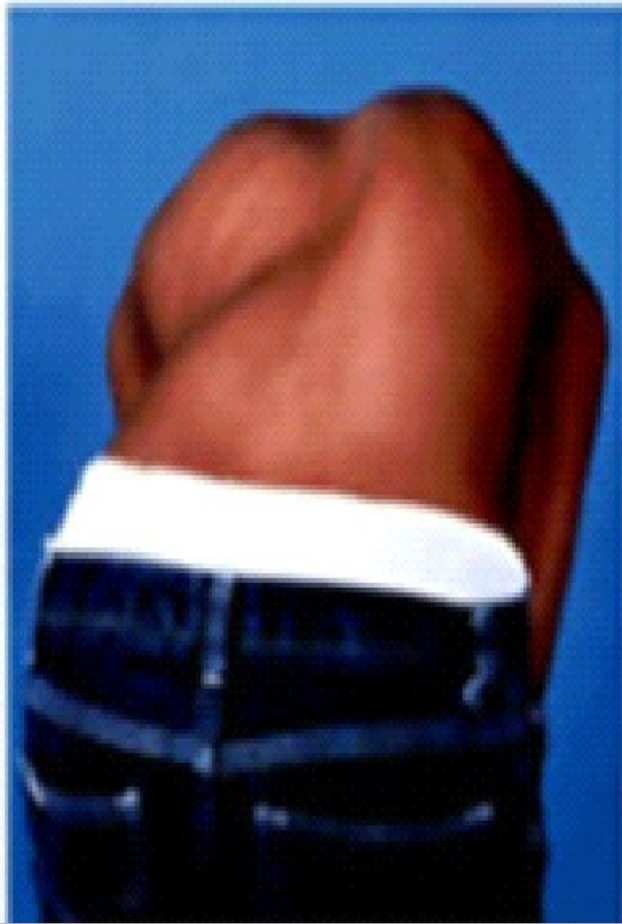
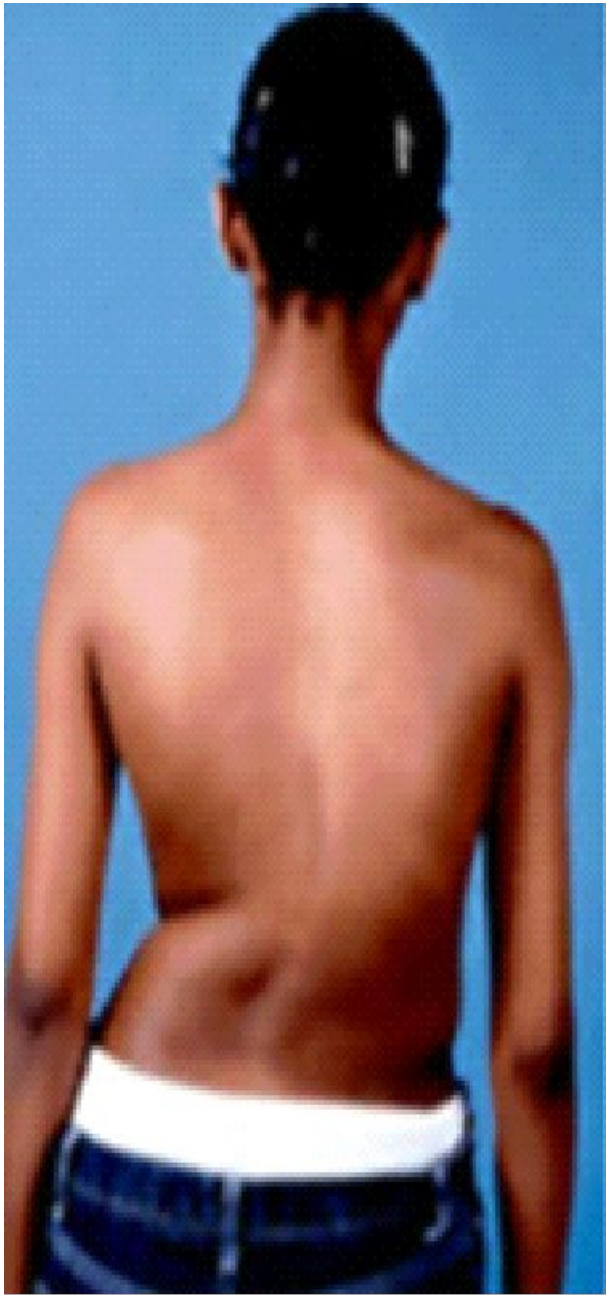


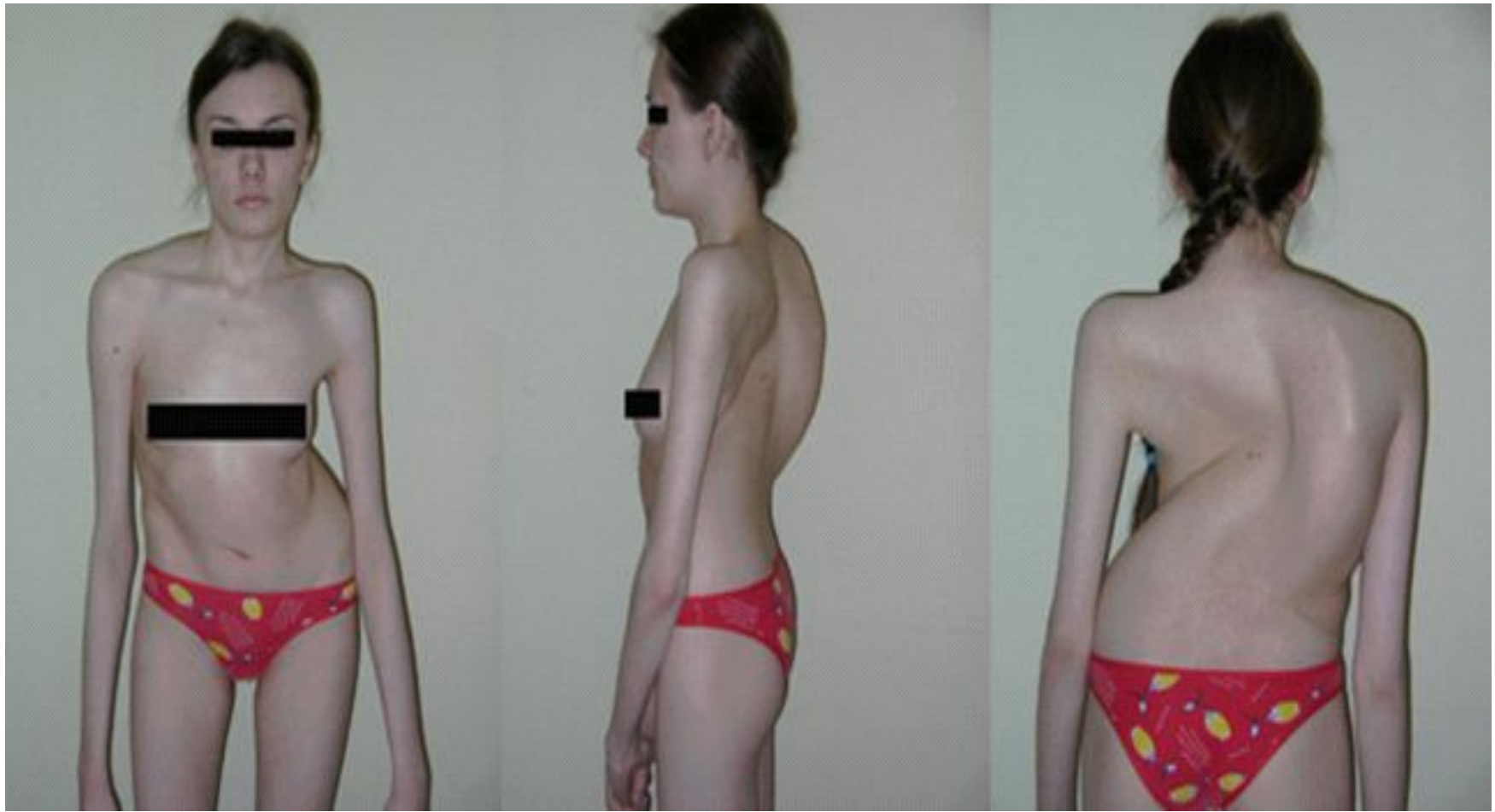
Признаками нарушений осанки и сколиоза являются:

- 1. Неодинаковый уровень плеч**
- 2. Нижний угол лопаток не на одном уровне**
- 3. Крыловидные лопатки**
- 4. Поясничный валик**
- 5. Реберный горб**
- 6. Гиперлордоз**
- 7. Неодинаковые треугольники талии**
- 8. Разная длина ног приводит к искривлению таза**
- 9. Ягодичные складки не на одном уровне**
- 10. S или C образное искривление позвоночника.**















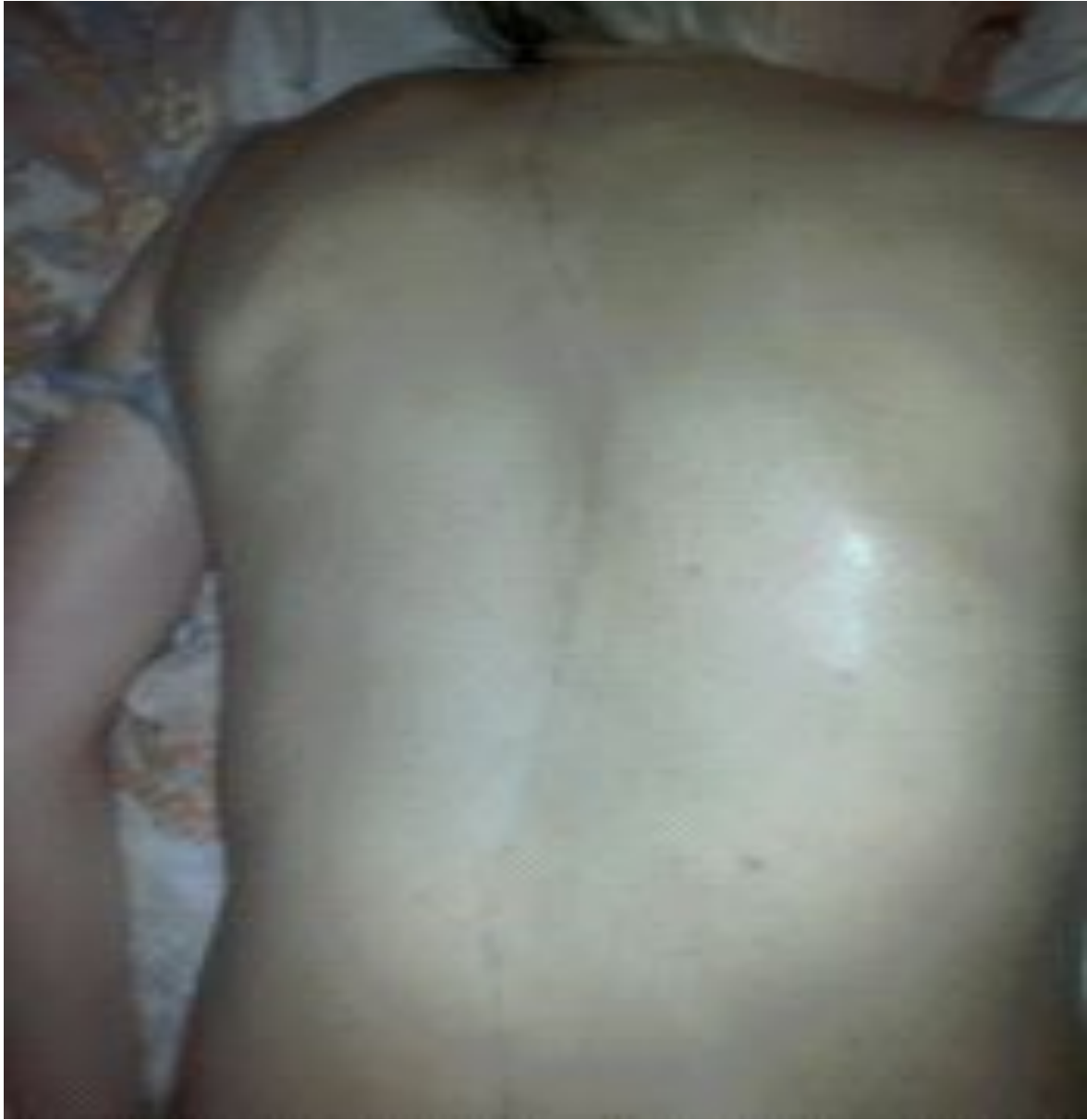






После одного массажа и сеанса корректирующей гимнастики





**Бывают случаи, когда не обойтись без
корректирующего массажа.**



В данном случае процесс запущенный и, образно говоря, пришлось лепить новую спину.



Девушка 16 лет, надевает корсет с 11 лет.

3 раза меняла его в Харькове. 23 часа находится в нем, не снимает его даже, когда спит. Снимает 1 раз, для того, чтобы заниматься ЛФК. Учится в спецшколе для больных сколиозом.



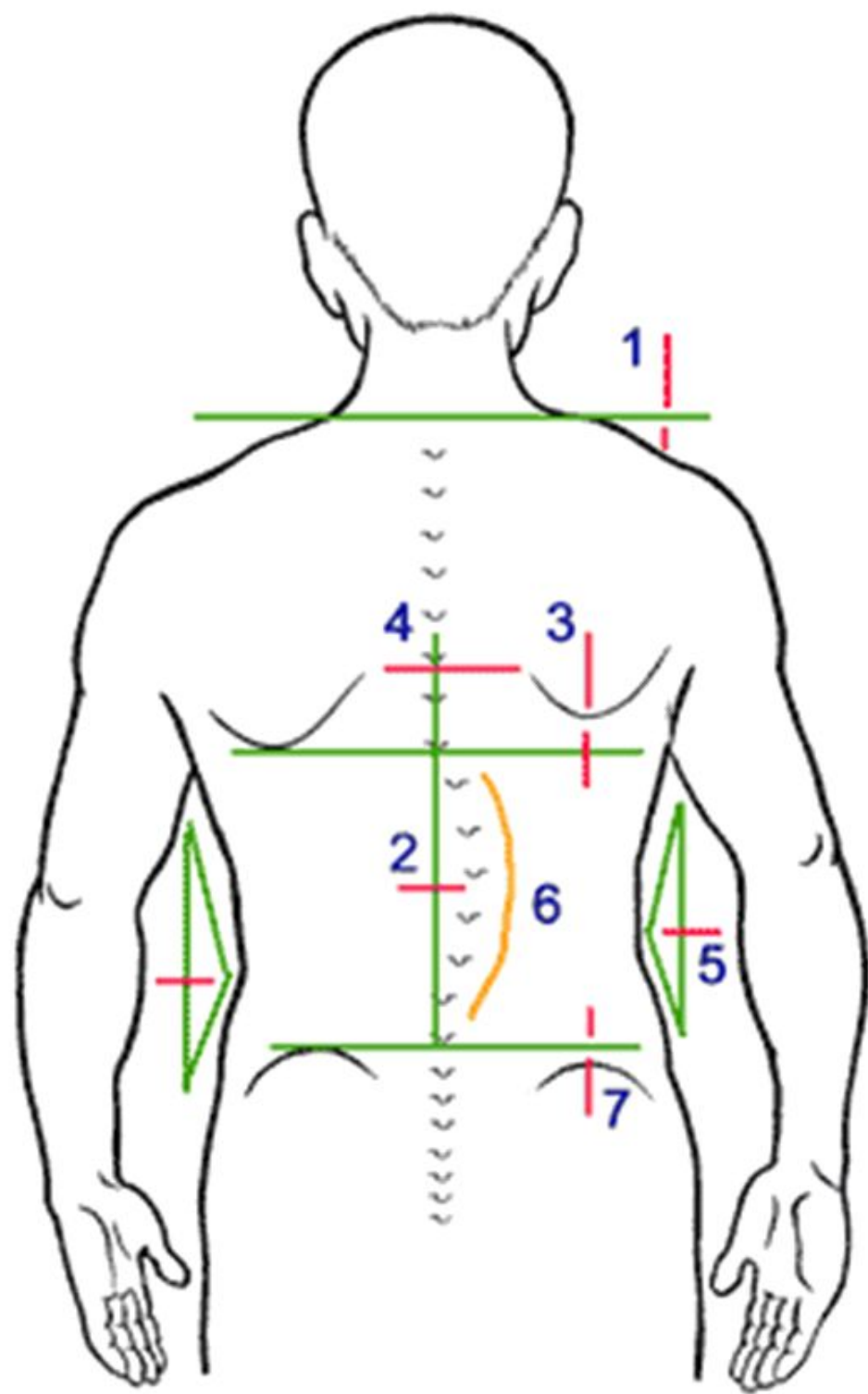
Девушка 16 лет, надевает корсет с 11 лет.

3 раза меняла его в Харькове. 23 часа находится в нем, не снимает его даже, когда спит. Снимает 1 раз, для того, чтобы заниматься ЛФК. Учится в спецшколе для больных сколиозом.

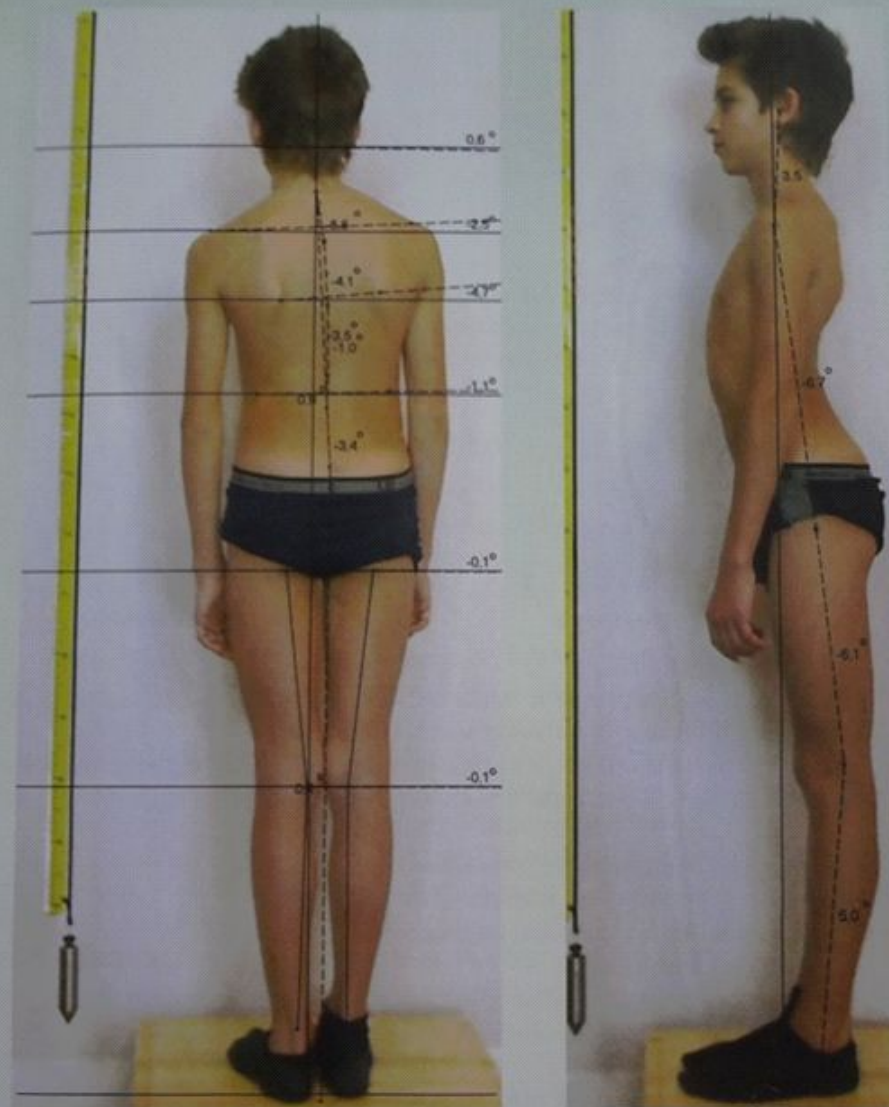








1. «Крылышки»,
 2. «Ласточка»,
 3. «Саранча»,
 4. «Кобра», «Уголок», «Кобра на весу»,
 5. «Самолёт»,
 6. «Кораблик» или «натянули тетиву лука».
 7. Тянем руки к потолку лёжа на спине.
 8. Держим ноги на весу.
 9. «Ножницы».
 10. «Велосипед».
 11. Держим ноги на весу на каждом боку.
 12. «Колени к локтю».
 13. «Держим угол», поднимая руки и ноги.
 14. «Кошка добрая», «Кошка сердится».
 15. «Собачка».
 16. «Боковая растяжка».
 17. «Собачка потягивается».
 18. «Диафрагмальное дыхание», «Пальминг».
 19. «Ёжик шипит», «Ёжик катится».
 20. Упражнение на мяче: массаж спины.
- Все упражнения необходимо выполнять по 3 раза на выдохе 10-12 секунд.



До начала занятий

Результаты обследования: на снимке было обнаружено искривление позвоночника в грудном отделе. Наличие мышечного валика с правой стороны (что свидетельствует о 2-й степени сколиоза). Значительный перекос плечей, лопаток. Формирование кругло-вогнутой спины.

Рекомендации: лфк на Профилаторе Евминова, массаж, плавание, лечебная физкультура.



**Через 6 месяцев после занятий
на профилакторе Евминова**

Результаты обследования: повторное обследование показало значительное улучшение – уменьшились углы искривления (что соответствует сколиозу 1-й степени) Плечи, лопатки и треугольники талии расположены на одном уровне. Мышечный тонус в норме. Увеличился рост на 6 см.

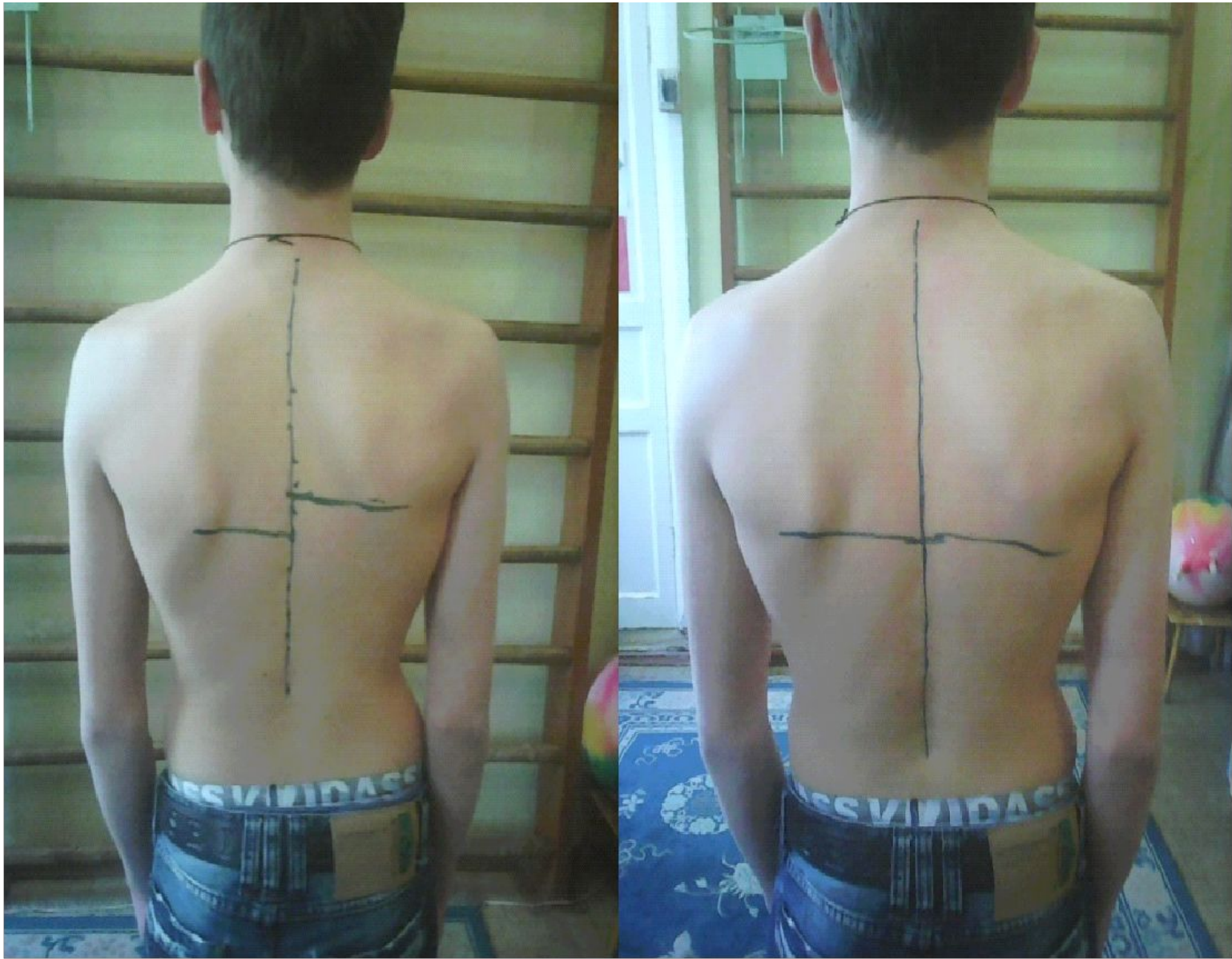
Рекомендации: продолжать занятия на Профилакторе Евминова с добавлением силовых упражнений.

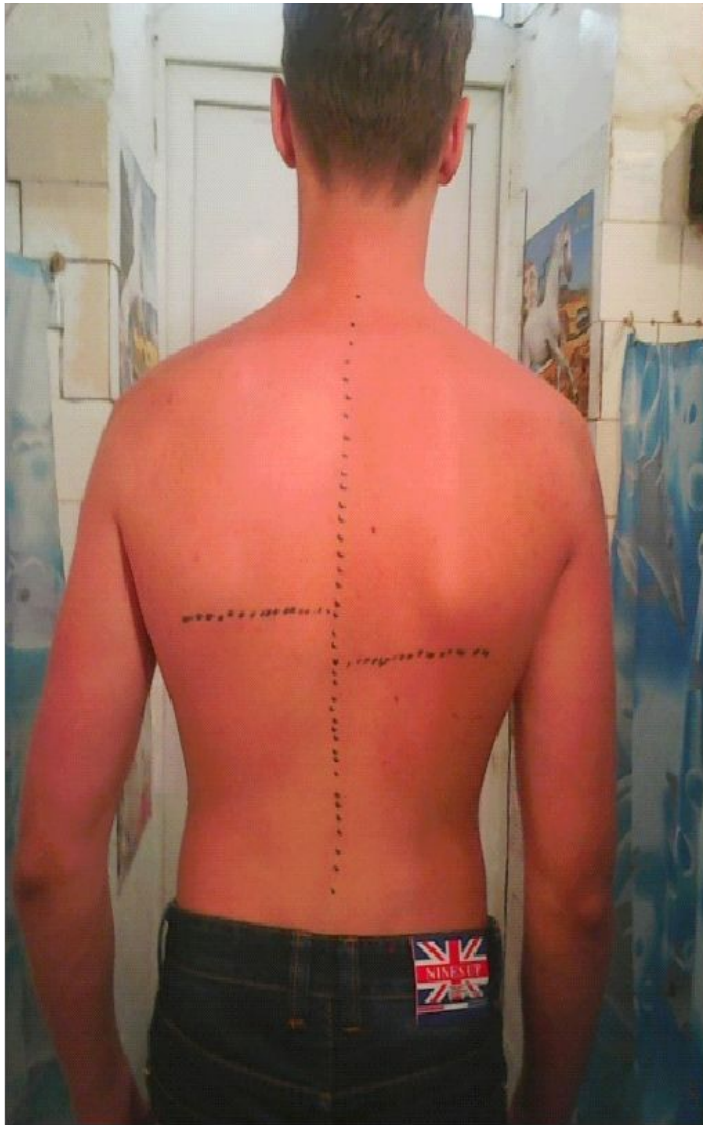
















Мы разработали комплекс упражнений на профилактике Евминова, которые можно будет выполнить в кабинете лечебной физкультуры.



Мы разработали комплекс упражнений на профилакторе Евминова, которые можно будет выполнить в кабинете лечебной физкультуры.





1. **Вытяжение на профилакторе Евминова на спине.** Держимся за поручень правой рукой. На выдохе производим вытяжение, стараясь немного раскачать наклонную доску. Это способствует более полному растяжению мышц позвоночника.
2. **Лёжа на животе на профилакторе Евминова.** Правой рукой держимся наверху. Выдох 10-12 секунд.
3. **Садимся на профилактор, как на коня.** На выдохе тянем поясницу вниз, сначала держась двумя руками, затем только правой рукой.
4. Профилактор ставим под отрицательным углом. Ручку понимаем так, чтобы ребенок мог стоять на носочках, но чтобы пятки не доходили до пола. **На выдохе опускаем пятки до пола, но не висим, как на турнике. Носки не отрываем от пола.**

НЕСИММЕТРИЧНЫЕ упражнения, которые МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ дома на ковре.



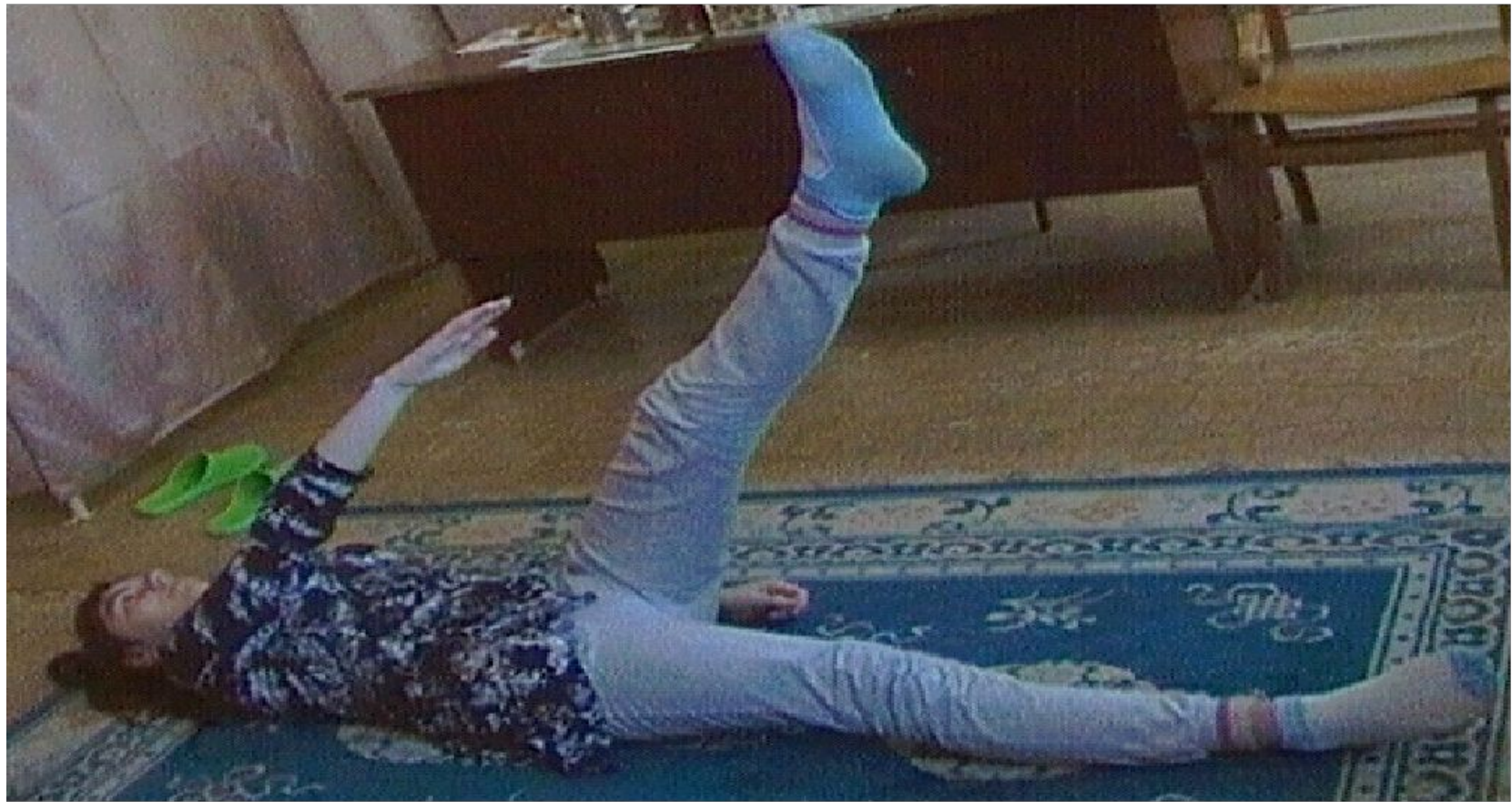
1 упражнение. «Супермен» или «Стрела».

Ребенок ложится на живот.

Вытягивает вперёд ту руку, которая ниже. Вторая рука вдоль туловища. На выдохе тянет руку вперёд. Родитель может помочь тянуть руку вперёд.

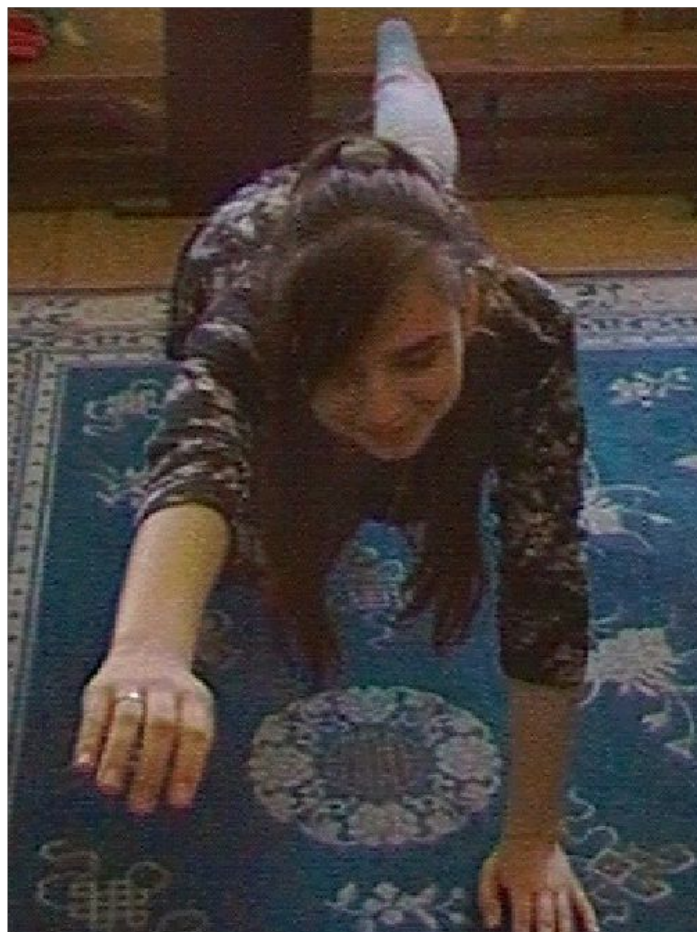


2 упражнение ДЕТОРСИОННОЕ.



Лёжа на спине, **тянем правую руку и левую ногу**. Вытягиваем правую руку (ту, которая ниже) вверх на вдохе. Затем на выдохе поднимаем правую руку и левую ногу. Задерживаемся на 10-12 секунд на выдохе. Затем делаем вдох и принимаем исходное положение.

3 упражнение. Стоя на четвереньках, тянем правую руку вперед и левую ногу назад. На выдохе задерживаемся как можно дольше. Затем повторяем упражнение 3 раза.



4 упражнение. «Боковая растяжка» на ковре.
Встаем на колени, левую руку и правую ногу ставим так, чтобы кисть колени и стопа были на одной прямой линии. Вытягиваем правую руку на выдохе. Повторять все упражнения на выдохе не менее 3 раз. Лучше научиться этому упражнению в кабинете лечебной физкультуры, затем правильно выполнять его дома.





В 80-83% наблюдений чаще всего встречается

Относительное укорочение **левой ноги** (от 1 до 5 см.)

Чаще функциональное, мышечное.

Абсолютное, анатомическое встречается редко.

Из-за разности длины ног, из-за функциональной асимметрии происходит:

Перекося таза влево (или таз наклонен влево).

Справа тазовая кость выше.

Справа треугольник талии больше.

Правосторонний сколиоз.

Торсия позвонков против часовой стрелки.

Правая лопатка выступает кзади в связи с формированием реберного горба.

Слева поясничный валик.

