

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;*

Пантявин Дмитрий Валерьевич,

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ПЛАВАНЬЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА

В наше время очень актуальна проблема физической активности при лечении и коррекции сколиоза. Актуальность исследования авторов подчеркивается тем, что в наше время такая болезнь, как сколиоз, очень распространена среди подростков благодаря развитию технологий и преобладанию сидячего образа жизни.

Ключевые слова: сколиоз, лечебная физкультура, плавание, коррекция осанки, метод лечения и восстановления.

ЛФК и плавание являются главным методом лечения сколиоза и восстановления атрофированных мышц. И также следует помнить и о профилактике этого серьёзного заболевания, чтобы не доводить ситуацию до сложнейшего и продолжительного лечения. Немаловажно помнить об этом, потому что во время развитых технологий забота о здоровье нашего позвоночника необходима для того, чтобы в дальнейшем не появились проблемы с опорно-двигательными функциями, а также внутренними органами и со здоровьем вообще. Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, которая характеризуется его боковым искривлением в правую, левую, либо в обе стороны; помимо бокового искривления характерным признаком может являться и торсионное вращение позвоночника вокруг своей оси. Данное заболевание, как правило, является приобретённым, хотя в редких случаях встречается и у новорожденных. В данных случаях ЛФК не даст заболеванию ухудшиться, а также укрепит мышцы, и в некоторых случаях поможет частично

или полностью избавиться от боковых искривлений позвоночника. Также для данного заболевания характерно постоянное мышечное напряжение, и ЛФК, в том числе, может помочь справиться и с этой проблемой. Всё изложенное выше очень важно, так как при сколиозе мышцы спины сильно атрофируются. Это может приводить к болям в спине и быстрому накоплению усталости во время физических нагрузок [1]. Никакие лекарственные препараты не могут создать тот эффект, который проявляется после, казалось бы, обычных упражнений. Следует выделить определённые правила физкультуры при наличии данного диагноза. Как и при любом занятии спортом, в первую очередь необходимо выполнить разминку. Это необходимо для разогрева и растяжки мышц и связок, дабы предотвратить связанные с этим травмы. Далее необходимо знать о медленном темпе выполнения упражнений для смягчения нагрузки на позвоночник, полностью противопоказаны любые резкие движения. Важно исключить из тренировок подтягивания и вис на шведской стенке или перекладине, необходимо помнить о том, что также противопоказаны вращения торсом.

Существуют четыре вида нагрузок в лечебной физкультуре:

1) Несимметричные. В этом случае тренировка направлена на мышцы лишь с одной стороны туловища, другая сторона не задействуется. В этом виде нагрузок внимание чаще всего акцентируется на мышцы, находящиеся в тонусе.

2) Симметричные. Нагрузки акцентированы на достижение удержания позвоночника в его естественном анатомически-правильном положении. Достигается это путём выравнивания тонуса в мышцах с обеих сторон туловища за счёт использования одинаковой нагрузки.

3) Деторсионные. Данные нагрузки направлены на расслабление мышц, находящихся в напряжении, а также стимуляцию работы расслабленных тканей.

4) Общеукрепляющие. Вид нагрузок, не направленный на какую-либо отдельную группу мышц. Его задача – улучшить иммунную систему путём

стимулирования её работы, укрепить мышечный корсет полностью, обеспечить лучший приток крови к органам, что приводит к общему оздоровлению организма [2].

Помимо обычных упражнений, стоит выделить плавание, являющееся естественным способом лечения сколиоза. В этом случае лечение происходит за счёт разгрузки позвоночника, укрепления и расслабления позвоночных мышц, а также выработки правильной осанки и улучшения кровообращения. Однако и при использовании плавания как способа лечения существуют некоторые ограничения: В воде следует исключить вращательные движения позвоночника вокруг оси, прыжки в воду и кувырки, вытяжение позвоночника в воде с использованием различных приспособлений. Немаловажно следить за своим дыханием, так как оно является одним из ключевых факторов эффективности данных процедур.

Не менее важна при лечении и профилактика. Она включает в себя огромное множество различных правил. Например, необходимость всегда удерживать позвоночник в естественном для него положении, излишне не наклоняя голову в разные стороны [3].

Таким образом, проведённый анализ по вопросу использования лечебной физкультуры и плавания для коррекции сколиоза позвоночника подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для лечения нарушений осанки и сколиоза. – М.: Корона, 2011. – 311 с.
2. Захаров Е., Карасев А. Комплекс ЛФК при сколиозе // Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1998. – 268 с.
3. Курамын Ю.Ф. Правильные упражнения при лечения сколиоза. – М., 2003.
4. Мартыненко Е.А. Лечебная физкультура и плавание при сколиозе позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1544447690>
5. Бершанский И.С. Плавание: учеб. пособие / И.С. Бершанский, С.М. Егоров. – Дубна: Междунар. ун-т природы, о-ва и человека «Дубна», 2006. – 100 с.: ил.