**ЛФК при сколиозе у детей.**

ЛФК при сколиозе у детей пользуется активным спросом и все больше семейных пар констатируют потребность их малышей в лечебной физкультуре. Проблемы с позвоночником в юном возрасте встречаются очень часто. Обычно это связано с быстрым ростом юного организма. Хорошей новостью является то, что рост костей и формирование скелетной мускулатуры продолжается до 18-20 лет, поэтому болезнь полностью поддается лечению.

**Важность и цели ЛФК**

Конечный результат напрямую зависит от того, на какой стадии диагностировано искривление и как своевременно были начаты терапевтические действия.

**Комплекс ЛФК будет эффективен только при функциональных искривлениях 1 и 2 стадии.** К сожалению, ребенку от сколиоза структурной формы, а также детям с 3-4 степенью заболевания одной гимнастики будет не достаточно.

**Упражнения при сколиозе у детей предназначены для того чтобы:**

* Снять лишнюю нагрузку с позвоночного столба;
* Восстановить мышечный корсет (расслабить одни группы мышц и укрепить другие);
* Активировать правильную работу мышц спины;
* Задать «вектор направления» связочному аппарату;
* Подкорректировать и исправить неправильную осанку;
* Нормализовать дыхательную функцию и кровообращение;
* Улучшить общее физическое состояние.

**Особенности ЛФК**

Для каждого больного упражнения[для лечения сколиоза](https://pozvonochnik.guru/skolioz/uprazhneniya-pri-skolioze-1-stepeni.htmlhttps%3A/pozvonochnik.guru/skolioz/uprazhneniya-pri-skolioze-1-stepeni.html) подбираются в индивидуальном порядке. Не существует единого комплекса, подходящего абсолютно для всех стадий заболевания. Поэтому начинать заниматься лечебной физкультурой необходимо только после того, как врач одобрит вашу или составит свою программу тренировок.

Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении, и в идеале, оборудованном зеркалами, чтобы можно было самостоятельно проводить коррекцию правильности выполнения упражнений. Лечебный комплекс должен выполняться на регулярной основе, но в течение небольшого промежутка времени: у детей младшего школьного возраста зарядка не должна превышать 10-15 минут, у подростков – 20-30 минут. Все упражнения необходимо выполнять неспеша, но с хорошим напряжением мускулатуры. Если во время выполнения ЛФК ребенок почувствовал острую боль в спине, у него сильно участилось сердцебиение или закружилась голова – занятия нужно прекратить.

**Комплекс упражнений**

Как правило, упражнения для исправления сколиоза выполняются стоя, лежа и на четвереньках. Рассмотрим все варианты.

**Упражнения, лежа на животе**

Для спины при сколиозе очень важно вытяжение позвоночника: в течение 5 минут вытягиваем ноги и руки, не отрывая корпус от пола;

Зафиксируете руки в замок за шеей и подымите голову, через несколько секунд вернитесь в исходное расслабленное положение;

Ноги отрываем от пола и руки поднимаем впереди себя, совершаем малоамплитудные покачивания в течение 5-7 секунд;

Руки прижаты к полу и расположены на уровне плеч: скользим ими по полу вперед до полного выпрямления. Затем согните руки так, чтобы соединились лопатки. Голова при этом поднята, а грудная клетка прижата к полу;

Имитируем плаванье брасом, делая прогиб в пояснице, поднимая верхнюю часть тела и голову.

**Упражнения, лежа на спине**

Хорошо растягиваемся, так же как и в положении, лежа, не отрывая конечности от пола: ноги направлены в одну сторону, руки – в другую;

Руки сцепляем в замок за шеей и пытаемся правым локтем дотянуться до левого колена, затем то - же самое с незадействованными конечностями;

Велосипед: руки вдоль туловища или за головой, а ногами выполняйте движения, имитирующие езду на велосипеде. Чем ближе ноги к полу, чем лучше;

Каждое колено поочередно подтягиваем максимально к грудной клетке, обхватывая его двумя руками;

Руки прижимаем к полу, ноги слегка согнутые в коленях поднимаем вверх и поочередно наклоняем то в правую, то в левую сторону.

**Упражнения на четвереньках**

Упражнения для спины: не спеша округляем спину, поднимая голову до самого высокого уровня, затем прогибаемся, направляя подбородок к грудной клетке;

Подымите до параллели с полом правую руку и левую ногу, затем повторите действие с противоположными конечностями;

Округляя спину, стараемся правым коленом дотянуться до головы, после делает то же движение с левой ногой.

**Упражнения в положении стоя**

Выполняется ходьба на месте с ровной спиной. Также можно тренировать качество осанки, положив ребенку на голову книгу.

Выполняются потягивания на носочках с поднятыми вверх руками;

Пальцы рук устанавливаем на плечи, локти разводим в стороны и выполняем вращение руками с небольшой амплитудой движений.

Ровно прислоняемся к стене и приседаем до образования коленями угла в 90 градусов. Задержавшись немного в таком положении, возвращаемся в исходное положение;

Делаем 5-10 приседаний на носочках с разведенными в стороны руками.

**Профилактика**

Комплекс упражнений при сколиозе изначально направлен на восстановление осанки, но если его продолжать делать систематично и далее, он станет отличной закалкой всего организма. Гимнастика при сколиозе абсолютно не навредит здоровым деткам, поэтому ее можно вписать в свое расписание утренней зарядки.

**Какие упражнения нельзя делать при сколиозе?**

Лечебная физкультура – основное лечение при сколиозе. Какие упражнения войдут в комплекс лфк зависит от степени заболевания и индивидуальных особенностей его протекания. Но определены основные физические упражнения, категорически противопоказанные при данной патологии. Разрешены лишь те, которые разгружают позвоночник и укрепляют мышцы спины.

**Дети и взрослые легко освоят следующие упражнения:**

Лежа на спине, вытяните конечности. Не двигая туловище, поднимите голову и плечи. Сделайте 10 подходов. Согните ноги в коленях и, выдыхая, подтяните к животу; сделайте вдох и опустите нижние конечности. Повторите 5 раз.

Очень эффективна ходьба на месте. Попеременно по полминуты ходите на пятках, носках и наружных краях стоп. Встав на четвереньки, тяните вперед правую руку и левую ногу, затем наоборот.

Лягте на живот, подложив руки под подбородок. Медленно поднимайте голову и плечи, перемещая руки на пояс и прогибаясь. Если почувствовали сближение лопаток, вы на правильном пути. Рекомендуется повторить 8-10 раз.

Лежа на спине, приподнимите ноги под углом 30-40°. Двигайте конечности, имитируя езду на велосипеде. Начните с 30 с, постепенно увеличивая время выполнения до 3 мин.

Находитесь в том же положении, что в предыдущем упражнении. Делайте махи из стороны в сторону выпрямленными ногами.

Лягте на спину, согнув ноги в коленях и выпрямив руки вдоль туловища. Поднимайте тазовую часть до максимально возможного положения, задерживаясь вверху несколько секунд.

**Ограничения в спорте**

Никогда нельзя прибегать к самостоятельному лечению болезни физическими упражнениями. Неправильно подобранный вид спорта может усугубить недуг и ухудшить симптомы. Главное – избегать таких спортивных занятий:

Любой бег запрещен для больных сколиозом 3 и 4 степеней. Остальным такая нагрузка разрешается, но лишь после консультации врача.

Запрещены круговые или скручивающие движения, особенно при вертикальном положении, они оказывают сильную осевую нагрузку.

Все командные спортивные игры врачи запрещают, поскольку футбол связан с быстрым бегом, волейбол – с резкими движениями; подобным образом характеризуются и другие подвижные игры.

Гимнастика делает нагрузку на позвоночник, поэтому не разрешена, так же, как и танцы. При этом запрещен не весь спорт целиком, а исключительно разминка и растяжка позвоночника.

Упражнения, требующие равновесия или выполняемые на одной ноге не допустимы, поскольку асимметричны, и могут ухудшить сколиоз.

Кувырки очень опасны при таком недуге, поэтому противопоказаны.

Некоторые позы из йоги, в том числе – лотос, запрещаются, хотя есть ряд поз, применяющийся при лечении.

Любые осевые нагрузки. Они способны быстро и безвозвратно повредить позвоночник и увеличить угол искривления.

Кроме этого существуют противопоказания к технике выполнения многих других упражнений. Вне зависимости от степени сколиоза, запрещено спрыгивать с перекладины. Так, в этом случае спина находиться в расслабленном состоянии, и спрыгивание формирует неравномерную большую осевую нагрузку. Как результат можно из обыкновенного сколиоза получить S-образный.

Также при работе с тяжелыми весами (для ББ, атлетов и спортсменов) необходимо следить за тем, чтобы нагрузка была равномерной. В виду этого запрещены тяги и жимы одной рукой. Вместо этого рекомендуется заменить их тягой верхнего блока, и жимами со скамьи (когда спина полностью расслаблена). Многие упражнения, можно проводить только при наличии жесткого фиксирующего корсета.

**Что нельзя делать?**

Каждый день человека состоит из движения, каких-либо действий, поэтому и здесь больным сколиозом следует придерживаться определенных правил:

Не оставаться больше 20 минут в фиксированном положении – сидя, стоя или лежа. Как только в теле ощущается дискомфорт, нужно сразу же сменить позицию.

Нельзя носить груз на одну сторону – если это сумки, то нужно распределить одинаковый вес в две руки, но он не должен быть слишком тяжелый. Идеальный вариант – носить рюкзак, надетый на плечи.

Не носить облегающую, сдавливающую одежду.

Не бегать быстро.

Придерживаясь этого, лечение будет проходить легче и быстрее, а болевые ощущения не так часто будут тревожить. При сколиозе 3-ей и 4-ой степени, запрещены любые вертикальные нагрузки до проведения операции по урегулированию последствий искривления. Даже простая ходьба может вызвать серьезные проблемы со здоровьем и защемить межпозвоночный нерв.

**Чем опасны перегрузки?**

Почему при сколиозе нельзя заниматься спортом и делать даже умеренные физические нагрузки. Во время занятий спортом нельзя все время следить за своим равновесием. В итоге рабочая сторона получает большую нагрузку. Как результат – усиление сколиоза позвоночника. Усиление перекоса может вызвать серьезные повреждения ткани спинного мозга, или защемить нерв.

Как бы сильно не зависели успехи в спорте от тренировок, следует воздержаться от любых серьезных нагрузок в период лечения сколиоза. В противном случае, перегрузка позвоночника вызовет инвалидность. При этом, забрасывать спорт насовсем – не выход.

Просто необходимо пройти реабилитационный период, включающий комплексное лечение:

ЛФК:

Профессиональное плаванье;

Развитие спинного корсета без применения осевых нагрузок;

Массажная терапия;

Применение осевых корсетов.

После прохождения лечения, формирования мощной спины и уменьшения угла искривления, с некоторой осторожностью можно возвращаться и к любимым упражнениям, будь то бег или становая тяга. При этом рекомендуется использовать фиксирующий корсет и регулярно проходить профилактическое обследование и корректирующий массаж. В этом случае, список запрещенных упражнений и видов спорта постепенно сойдет на нет!

**Виды массажа при сколиозе:**

Баночный, когда воздействие производится вакуумом, особая квалификация не нужна, банки ставят вдоль позвоночника.

Точечный, когда кончиками пальцев воздействуют на некоторые точки позвонка.

Мануальный – это воздействие на проблемные участки, применяя особые техники, инструментом являются руки массажиста.

Тайский;

Дифференцированный, когда к разным участкам воздействия применят различные приемы в зависимости от необходимой задачи.

**Помогает ли лечебная физкультура при сколиозе 1 степени?**

Первая степень сколиоза — это начальная, поддающаяся излечению форма болезни, не затрагивающая органическое перерождение тканей. Упражнения при сколиозе 1 степени выступают как наиболее действенный метод консервативной терапии. Эффект достигается за счёт целенаправленного физического развития и укрепления мышц спины, выравнивающих позвоночный столб.

**Подбор упражнений**

ЛФК при сколиозе 1 степени должна быть ориентирована именно на эту стадию заболевания. Важно учитывать и клинические проявления сколиоза, которые индивидуальны у каждого. Основные из них — это формы искривления позвоночника:

С образное — дуга в одной плоскости («горб»);

S образное — двухдуговая деформация («змея»);

Z образное — искривление в трёх плоскостях («штопор»).

Каждая из этих деформаций требует специфического подхода в выработке комплекса упражнений при сколиозе. Без консультации с ортопедом здесь не обойтись. Самолечение может оказать вредную услугу и лишь спровоцировать прогрессирование болезни.

Кроме того следует придерживаться определённых методических правил. Проводить занятия в хорошо проветриваемых помещениях, облегчающих дыхание при физических нагрузках. Сами нагрузки на позвоночник (градусы его изгибов) наращивать поэтапно: начинать — с более лёгких и только по мере адаптации утяжелять задания.

Важна регулярность тренировок, их устремлённость на положительный результат. Любой сбой в занятиях замедляет процессы выздоровления. При появлении болей в позвоночнике нужно умерить интенсивность движений, проявивших симптом. В крайнем случае, подобрать менее болезненный вариант. Применение обезболивающих препаратов исключить. Они не дадут возможность протестировать свой собственный физический потенциал.

**Противопоказаниями для занятий ЛФК** при сколиозе 1 степени являются:

* Прогрессирующие боли при тренировках;
* Головокружения вследствие сбоев кровообращения в нервной системе;
* Стенокардия;
* Ослабленность дыхательной функции (например, при пневмонии или бронхите).

Без наблюдения специалиста в лечебной физкультуре сколиоза первой степени можно использовать упражнения только базовой группы, наименее загружающей позвоночник.

**Базовая группа упражнений ЛФК**

Главное назначение базовой [лечебной гимнастики](https://pozvonochnik.guru/uprazhneniya/gimnastika-pri-skolioze-u-vzroslyh-i-detej.html) — корректирование осанки, что достигается с помощью:

* Укрепления мышц спины;
* Увеличения её гибкости;
* Вытяжения до нормы конфигурации позвоночника.

Способ вытяжения — только пассивный. Исключено даже свешивание на руках с перекладины.

**Весь комплекс упражнений по методу их выполнения ориентирован на четыре исходных позиции:**

1. Стоя — №1
2. Сидя — №2
3. Лёжа на спине — №3
4. Лёжа на животе — №4

Таким образом (по номерам) они и будут указаны ниже. Каждое из движений в упражнении выполняется симметрично, а именно:

* Манипуляции конечностей;
* Наклоны туловища;
* Его повороты.

Число повторов на начальном этапе должно быть в пределах от 3-х до 5-ти раз. В дальнейшем эту нагрузку можно увеличить. Отдых перед переходом на симметричное исполнение производится в исходной позиции. Для лучшей корректировки осанки при сколиозе рекомендуется зарядка с визуальной ориентацией на зеркала.

### Разминка

Расслабляется мускулатура позвоночника:

* Встать на четвереньки;
* Ползать по комнате 3-5 минут

Можно это чередовать с прогибами под воображаемые перекладины.

### Растягивание позвоночника с прогибом назад

В исходной позиции №3 (лёжа на спине):

* Пятки вдавливать в пол, голову склонять к груди подбородком;
* Напрягаться не менее 10 секунд.

Число повторений — условленное выше: 3-5 раз.

### Подтягивание поясницы через пресс живота

Исходное положение прежнее:

* Руки вытянуть вдоль бёдер (или заложить за голову);
* Приподнять ноги, немного согнуть в коленях;
* Имитировать кручение педалями велосипеда почти на вытянутых ногах.

На каждый из 3-5 подходов выделять в среднем полминуты.

**Развитие поясничного отдела позвоночника**

Из положения «лёжа»:

Руки расположить за головой или параллельно бёдрам:

Ноги приподнять, раздвинуть и скрещивать спереди и сзади друг в друга.

Движения выполняются поочередно в горизонтальной и вертикальной плоскости. На каждую плоскость отводится примерно 30 секунд.

**Растягивание позвоночника с прогибом вперёд**

Из позиции №4 (на животе):

Пальцы ног вдавливать вниз, голову отклонить назад;

Нагрузку на позвоночник сохранять 10 — 15-ть секунд.

Число повторений — условленное выше: 3-5 раз.

**Вытягивание позвоночника движениями конечностями**

На животе:

* Ноги вытянуть, подбородок уложить на сложенные вместе кисти рук;
* Приподнять от пола голову, грудь;
* Кисти упереть в плечи.

С опорой только на живот:

* Руки раскинуть в стороны и взмахом выбросить вперёд, свести вместе, снова вернуть под подбородок;
* Ноги при этом разводятся тоже по сторонам, вытягиваются и сводятся.
* Отдохнуть несколько секунд в исходной позиции.

Упражнение повторяется 10-15-ть раз.

### Скручивание позвоночника (индивидуальные показания)

Из той же позиции:

* На сцепленные пальцы рук, опертых ладонями на пол, положить подбородок;
* Ноги вытянуть прямо, оторвать от пола, развести в стороны;
* Скрещивать одну над другой — сначала в горизонтальной, затем в вертикальной плоскости.

Время каждого упражнения — 25-35 секунд. Число упражнений — 3-5.

### Вытягивание позвоночника

На животе:

* Голову положить на сцепленные руки, ноги вытянуть, раздвинуть;
* Освободить руки, свести, вытянуть вперёд;
* Отжаться от пола всем телом и конечностями с опорой на живот;
* Свести ноги вместе, развести руки;
* Зафиксировать положение примерно на 10 секунд.

После короткого отдыха выполнить ещё 3-4 упражнения.

### Корректировка осанки

Исходная позиция №1 (стоя). Выполняется перед зеркалом.

* Пальцами рук опереться на плечи, локти поднять и развести в стороны;
* Примерно 30 секунд вращать локти по часовой и ещё столько же — против часовой стрелки.
* Расслабиться;
* Повторить задачу 3-5 раз.

Требования к упражнению:

* Ориентация на зеркало;
* Умеренный темп;
* Небольшая амплитуда движений.

### Выправление осанки

Из позиции стоя:

* Руки поднять, вытянуть вперёд;
* Сесть-встать 5-15 раз.

Требования:

* Зеркало;
* Медленный темп;
* Наращивание глубины посадки и частоты повторений от занятия к занятию.