# Человек прямоходящий

## Лечебная физкультура против сколиоза

**В России каждый второй подросток страдает сколиозом! И только один из десяти имеет врожденную патологию, а все остальные дети искривление позвоночника приобрели в процессе жизни. Если сколиоз не лечить, он может прогрессировать и достигнуть четвертой стадии, когда появляются уродливый горб, сильные боли в спине, смещение и нарушение работы внутренних органов. В итоге искривление спины может «искривить» всю жизнь человека. Многие авторы отмечают, что на начальных стадиях можно полностью вылечить сколиоз с помощью лечебной физкультуры (ЛФК), особенно если начать заниматься в возрасте до 20 лет, когда позвоночник еще растет и формируется. Поэтому каждый родитель должен знать упражнения ЛФК, чтобы не упустить здоровье своего ребенка!**

### Причины возникновения и формы сколиоза

Сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Различают четыре степени болезни. Сколиоз 1-й степени – это отклонение позвоночника от вертикальной оси на $1–10^0$, 2-я степень – $11–25^0$, 3-я степень – $26–50^0$ и 4-я степень – более $50^0$. Искривление может иметь одну (C), две (S) и даже три (Z) дуги.

Считается, что в 80 % случаев причина сколиоза неизвестна. Но в тоже время отмечают, что, безусловно, развитию искривления позвоночника способствуют слабый мышечный корсет, плохое питание тканей спины и неправильная осанка. Это мнение подтверждают следующие факты. У девочек сколиоз встречается в 3–6 раз чаще, чем у мальчиков, потому что у них слабее развиты мышцы спины. Поэтому многие фитнес-тренеры на основании своего опыта отмечают, что накачивание мышечного корсета приводит к полному излечению у подростков сколиоза 1-й и 2-й степени. Хотя большинство врачебных методик запрещают силовые упражнения, что, скорее всего, справедливо в основном для 4-й степени и для некоторых случаев 3-й степени сколиоза.

Еще один интересный факт: в 1948 г. врачи обнаружили, что 82,1 % детей, перенесших блокаду Ленинграда, имеют сколиоз. Следовательно, скудное питание мышц и хрящей приводит к искривлению позвоночника. Поэтому было принято решение всем детям и подросткам в СССР давать рыбий жир, богатый витамином D3.

Вообще борьбу со сколиозом в России начали еще в 1896 г., когда профессор-ортопед Николай Гагман выявил сколиоз позвоночника у 29 % московских школьников и в качестве одной из основных причин данного заболевания указал

неудобные школьные парты. После этого исследования все гимназии оснастили деревянными партами с откидной наклонной передней панелью.

**Как с ним бороться?**

Основными методами лечения сколиоза являются: лечебная физкультура, массаж, плавание, электростимуляция мышц и корсетирование.

Массаж при данном заболевании нельзя делать «вслепую». Массажист сначала должен изучить снимки, чтобы знать расположение и направление всех патологических изгибов. С внутренней стороны дуги нужно делать расслабляющий массаж, а с внешней стороны нужен массаж, который, наоборот, приводит мышцы в тонус.

Корсет не рекомендуется носить, не снимая, потому что он будет способствовать деградации и без того слабых мышц и тем самым увеличивать сколиоз. Корсет нужен только для защиты спины от больших нагрузок, чтобы не травмировать межпозвонковые диски.

Электростимуляция интересна тем, что слабые мышцы она приводит в тонус, а спазмированные, наоборот, расслабляет.

**Лечебная физкультура**

ЛФК делится на базовые и специфические упражнения. Базовые упражнения подходят всем, потому что просты и дают симметричную нагрузку. Специфический комплекс разрабатывает и назначает врач персонально для каждого отдельного пациента. Эти упражнения асимметрично нагружают спину, исходя из распределения зон напряженных и расслабленных мышц.

Базовый курс обычно состоит из разминки, основной и заключительной частей. Упражнений разработано много. Мы приведем некоторые из них.

РАЗМИНКА

1. Все занятия начинайте с выпрямления спины: прижмитесь к любой ровной вертикальной поверхности; проверьте, чтобы ее касались икры, ягодицы и лопатки. Постарайтесь запомнить положение своего тела и не менять его; отступите на два шага. Повторите несколько раз.
2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите одновременно обе руки вверх, разведите их в стороны и немного назад. Повторите 4 раза.
3. Встаньте ровно, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно сгибайте ноги в коленях, поднимая их немного вверх, затем неглубоко присядьте. Повторите 3–5 раз.
4. Ходьба на месте. Колени во время ходьбы высоко не поднимайте. На счет «раз, два» делайте вдох, на «три, четыре» – выдох. Во время вдоха поднимайте руки через стороны вверх, на выдохе плавно их опускайте.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Лягте на спину, руки заведите за голову. Выполняйте круговые движения ногами, имитирующие езду на велосипеде, 30–40 секунд в 2–3 подхода.

2. Не вставая, выполняйте упражнение «ножницы» вертикально и горизонтально такое же количество раз.

3. Встаньте, разведите руки в стороны, пальцы прижмите к плечам. Выполняйте круговые вращения локтями назад и вперед. Сделайте 2–3 подхода по 30 секунд.

4. Разведите руки, ладони переверните вверх. Приседайте, вставая на носки, 10 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНАЯ ЧАСТЬ

1. Встаньте ровно, руки на поясе. Ходьба на месте. Во время ходьбы на вдохе поднимайте руки вверх и одновременно переходите на ходьбу на носках. На выдохе опускайте руки и ступайте на пятках.

2. Ходите, высоко поднимая колени.

Все упражнения надо делать в медленном темпе. При появлении боли следует уменьшить амплитуду или прекратить занятия. ЛФК подходит и для лечения, и для профилактики сколиоза. Упражнений существует великое множество, нужно только подобрать наиболее подходящий для Вас комплекс, полюбить его и делать с большим удовольствием. Желаю успехов!

**Роберт БАЛОЯН**