



ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»
Казанская государственная медицинская академия



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Казань
2018

Методическое пособие разработано на кафедре реабилитологии и спортивной медицины ГБОУ ДПО «КГМА»

Авторы: главный врач ГАУЗ «РЦМП», главный внештатный специалист по спортивной медицине ПФО Садыкова Р.С., асс. кафедры реабилитологии и спортивной медицины ГБОУ ДПО «КГМА» Плеханова Г.М., заведующая отделением медицинской реабилитации Куликова Н.Ч.

Рецензент: к.м.н., доцент кафедры реабилитологии и спортивной медицины ГБОУ ДПО «КГМА» Тазиев Р.В.

В методическом пособии для родителей и педагогов представлен комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки и сколиозах у детей и подростков, описаны основные рекомендации для занятий лечебной гимнастикой в домашних условиях при сколиозе – Казань: 2018 г. – 20 стр.

© ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики», 2018
© Центр здоровья ГАУЗ «РЦМП», 2018
© Фолиант, 2018

СКОЛИОЗ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ И ВОСПИТАТЕЛИ!

Следите за правильной осанкой детей с самого раннего возраста.

Укрепляйте и закаливайте детский организм. Приучайте детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой, общей физической подготовкой и различными видами спорта в соответствии с указаниями врачей.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии – исправить. Поэтому нельзя оставлять без внимания неправильную осанку и такие явления, как неодинаковое положение плеч и лопаток, отставание лопаток, смещение таза и т. п.

Консультируйте таких детей у врачей по физической культуре.

Многие искривления позвоночника в начальных стадиях, а тем более нарушения осанки, можно исправить при условии возможно более раннего применения следующих мер:

- Повседневный контроль правильной осанки ребенка в детских яслях, в дошкольных учреждениях, в школе и дома.
- Соответствие парты, стола и другой мебели росту ребенка.
- Жесткая постель.
- Правильное физическое воспитание и в том числе соблюдение режима дня, закаливание организма, систематические занятия гимнастикой и некоторыми видами спорта по назначению и под контролем врача.



рис. 1

**Осанкой называется
непринужденная поза человека
в вертикальном положении**

При правильной осанке (рис. 1), человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, физиологические изгибы позво-

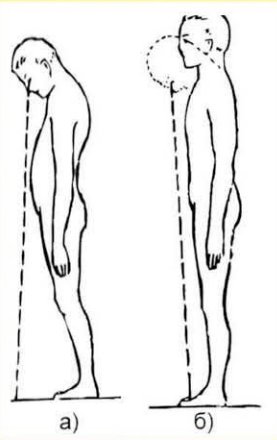


рис. 2

ночника в пределах нормы, плавно уравнивают друг друга (в шейном и поясничном отделах изгибы вперед – лордозы, в грудном и крестцово-копчиковом отделах – изгибы назад – кифозы); тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

Невнимательное отношение к осанке детей влечет за собой ее нарушения, которые в дальнейшем могут стать неисправимыми. На рис. 2 (а, б) показаны неправильная и правильная осанка. Естественные изгибы позвоночника при неправильной осанке заметно увеличены.

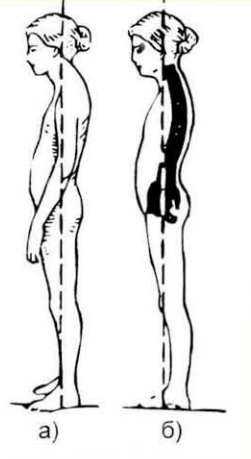


рис. 3

Неправильная осанка при слабой мускулатуре тела легко может вызвать образование круглой спины (рис. 3 а, б)

Неправильная осанка затрудняет деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения и, следовательно, отрицательно действует на весь организм.

Необходимо следить за правильной осанкой детей и укреплять их организм физическими упражнениями.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- сагиттальные (когда происходит заметное увеличение или уплощение физиологических изгибов позвоночника, рис. 4);
- фронтальные (сколиотические установки, при которых нарушается симметричность плечевого и тазового пояса);
- комбинированные (кифосколиозы).

Кроме деформаций позвоночника в переднезаднем направлении, могут развиваться боковые искривления позвоночника, называемые сколиозами (рис. 5, 6).

ВАРИАНТЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

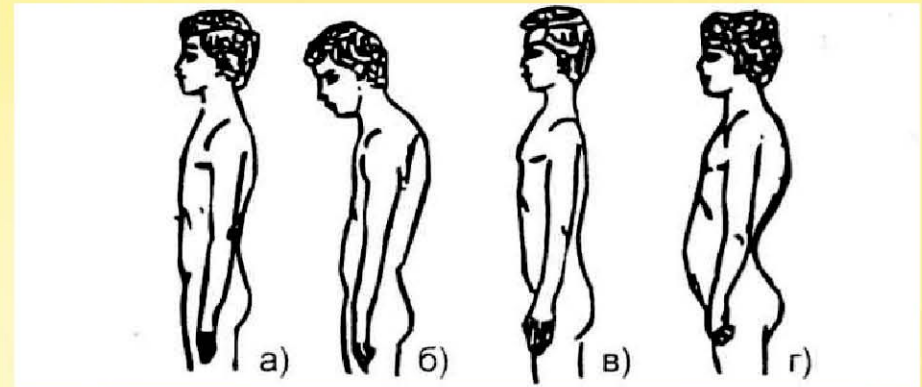


рис. 4

РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ СКОЛИОЗОВ ПОЗВОНОЧНИКА

верхний ряд: выпрямленное положение

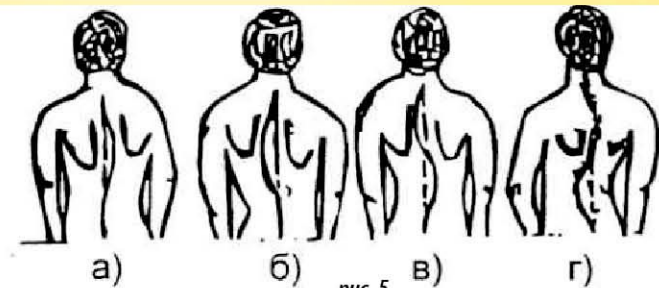
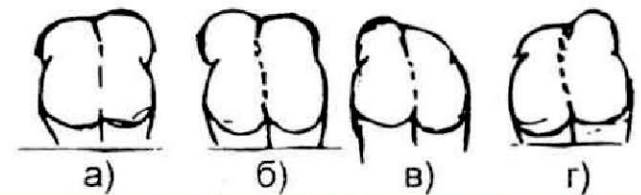


рис. 5



нижний ряд: согнутое положение

рис. 6

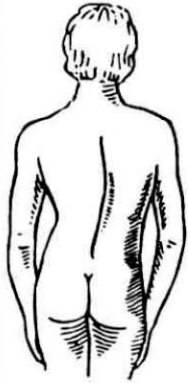


рис. 7

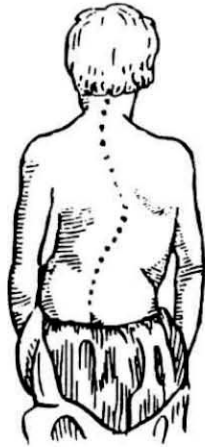


рис. 8

Искривления позвоночника (рис. 7, 8) могут вызываться следующими причинами:

- 1) Врожденные аномалии в строении позвоночника, а также неодинаковая длина нижних конечностей.
- 2) Рахитические изменения скелета.
- 3) Слабое физическое развитие, недостаточность нервно-мышечного аппарата и связанное с этим неправильное положение тела с детства при обычных занятиях.
- 4) Различные заболевания, ослабляющие физ. развитие.
- 5) Привычки неправильных поз.

Укорочение одной ноги от рождения и от других причин перекашивает таз и обязательно вызывает искривление позвоночника; привычка стоять на одной ноге усиливает искривление (рис. 9).

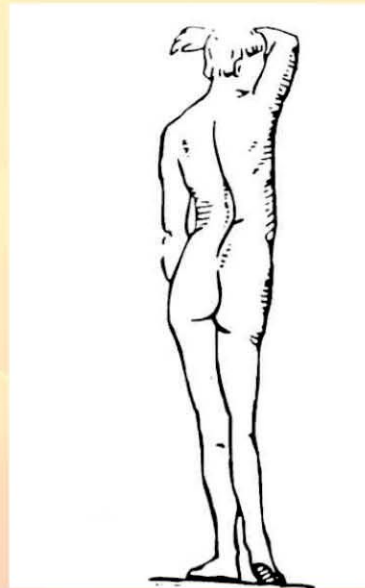


рис. 9



рис. 10

Длительная переноска больших тяжестей детьми и подростками в обеих руках задерживает их рост и может вызвать сутуловатость или круглую спину (рис. 10).

Приступать к такой работе можно только после того, как организм под влиянием сильной физической нагрузки разовьется и окрепнет.

Частая переноска тяжестей в одной руке может усилить или вызвать боковые искривления позвоночника (рис. 11).

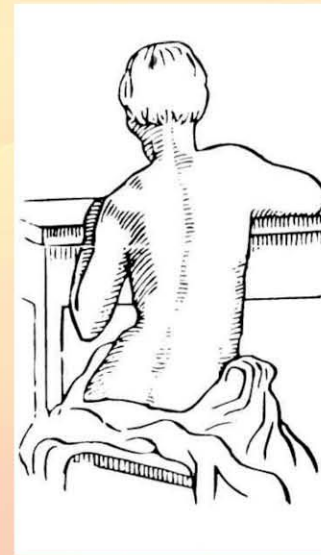


рис. 12

Поэтому детям младшего и среднего школьного возраста не следует носить в одной руке тяжести, а также книги и тетради; лучше всего пользоваться ранцем, который должен хорошо прилегать к спине.

Неправильная посадка за высоким столом способствует развитию сколиоза, то есть бокового искривления позвоночника (рис. 12).



рис. 11



рис. 13

Неправильная посадка за низким столом способствует сложному искривлению позвоночника (рис. 13) (во фронтальной и сагиттальной плоскостях).

В таких случаях обычно развивается сутулость и реберный горб (так называемый кифосколиоз).

Необходимо следить за состоянием зрения у детей, за достаточным освещением во время занятий и за тем, чтобы детская мебель соответствовала росту ребенка.



рис. 14

Правильная поза во время учебных занятий должна соответствовать следующим требованиям: обе руки лежат на столе, голова и туловище держатся прямо, для этого ребенок должен сидеть вплотную к столу (чтобы только рука ребром ладони могла пройти между грудной клеткой и столешницей), спина и таз должны опираться на спинку стула; ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах (при необходимости использовать под стопы подставку).

Мебель должна соответствовать росту ребенка, (для проверки следует усадить ребенка в описанную правильную позу; предплечье должно быть вертикально,

опираясь локтем на стол. Если в этой позе кончик III пальца касается угла глаза, то мебель подобрана правильно).

Нарушения осанки можно исправить ежедневными занятиями утренней гимнастикой по указанному комплексу, а также на обычных занятиях по физическому воспитанию в школе, если на таких детей будет обращено внимание родителей, преподавателей и школьного врача.

Искривления I–II степени лучше всего лечить в кабинетах лечебной физкультуры под наблюдением врачей-специалистов.

Искривления III–IV степени, как правило, требуют применения ортопедических мероприятий (корсеты и др.). В отдельных случаях применяется оперативное лечение.

НЕОБХОДИМЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ЛЕЧЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- соблюдение ортопедического режима;
- воспитание навыка правильной осанки.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

Ортопедический режим заключается в следующем:

- 1) жесткая постель с маленькой подушкой;
- 2) правильно организованное рабочее место;
- 3) разгрузочный час в середине дня (во время дневного пребывания в постели ребенок должен лежать на спине или на животе, ночью для обеспечения полноценного отдыха тела не нужно ограничивать положение его на боку);
- 4) ограничение бега, прыжков, подскоков, катания на велосипеде, коньках;
- 5) запрещение занятий в спортивных секциях;
- 6) ограничение подвижности позвоночника (избегать наклонов и вращений);
- 7) не поднимать и не носить тяжести.



Детям младшего школьного возраста портфель заменить ранцем, в старшем школьном возрасте при ношении портфеля чаще менять руки.

Очень важно не допускать утомления мышц ребенка, страдающего сколиозом. При длительном сидении в одной позе быстро устают мышцы спины, и ребенок начинает сутулиться.

Поэтому детям младшего школьного возраста через каждые 15–20 минут необходимо устраивать физкультпаузы, а во время перемены между уроками все дети обязательно должны походить, проделать несколько упражнений, расправляющих грудную клетку, 2–3 дыхательных упражнения.

То же самое рекомендуется делать и дома при приготовлении уроков. Устные уроки лучше готовить не сидя.



ПРЕДЛАГАЕТСЯ ДВА ВАРИАНТА РАЗГРУЗОЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА:

- 1) встать на стул на колени, а на стол опереться локтями и предплечьями;
- 2) лежа на животе, на жесткой поверхности, подложив специальную подставку под грудную клетку, руки перед грудью локтями в стороны. Книгу надо отодвинуть от глаз на 30–35 см и поставить на подставку. Плоскость подставки должна быть перпендикулярна углу зрения. Свет должен падать на читаемую страницу, а не в глаза.

Для предупреждения неправильной осанки
НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО
заниматься гимнастикой

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Перед гимнастикой ходьба по комнате или на месте, высоко поднимая колени, дыхание глубокое, 40–50 шагов.

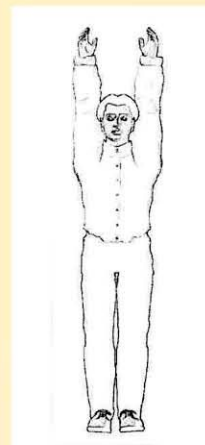


рис. 15

1-Е УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение – основная стойка: голова прямо, плечи слегка развернуты, грудь вперед, живот подтянут, ступни ног слегка разведены в стороны. Поднять руки вперед, вверх, выпрямляя туловище – вдох, опустить руки через стороны вниз – выдох, 8 раз (см. рис. 15).

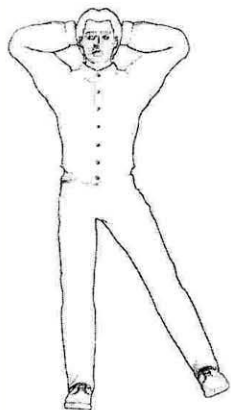


рис. 16

2-Е УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение – руки за голову, под-
нять в сторону левую ногу – вдох, приставить
– выдох, то же правой ногой; по 4 раза каждой
ногой.

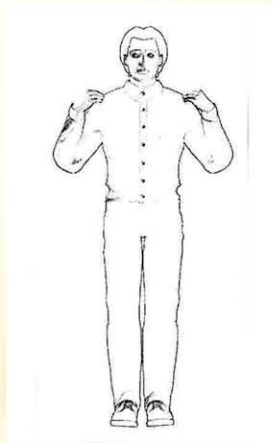


рис. 17

3-Е УПРАЖНЕНИЕ

Из основной стойки – согнуть руки к пле-
чам так, чтобы пальцы касались плеч, а локти
были насколько возможно прижаты к тулови-
щу, грудь развернута – вдох, разогнуть руки –
выдох, 8 раз.

4-Е УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение – лежа на животе.
Поднять голову и плечи – вдох, опустить – выдох, 8 раз.

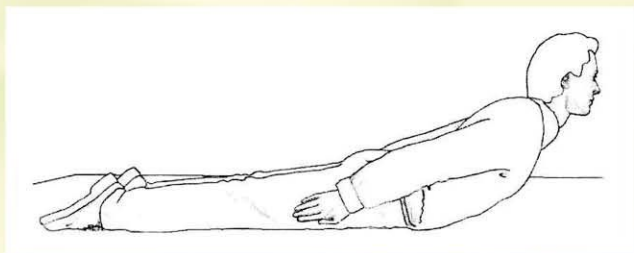


рис. 18

5-Е УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение – руки согнуты в локтевых суставах перед
грудью.

Развести в стороны и назад, поворачивая их ладонями вверх –
вдох, принять исходное положение – выдох, 8 раз.



рис. 19 а



рис. 19 б

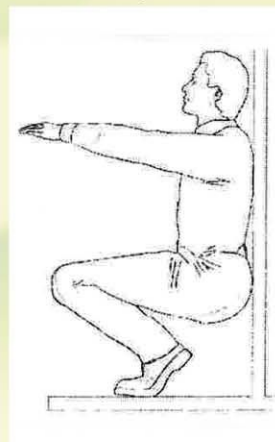


рис. 17

6-Е УПРАЖНЕНИЕ

Выполнять приседания на носках с пря-
мой спиной, широко разводя колени в сторо-
ны, руки на поясе. (Желательно у вертикальной
опоры, касаясь затылком стены). Повторить
6–8 раз.

7-Е УПРАЖНЕНИЕ

Руки на поясе. Отвести локти и плечи назад, туловище выпрямить – вдох, подать локти вперед – выдох. Повторить 8 раз.

После гимнастики проводится водная процедура в виде обтирания или душа.

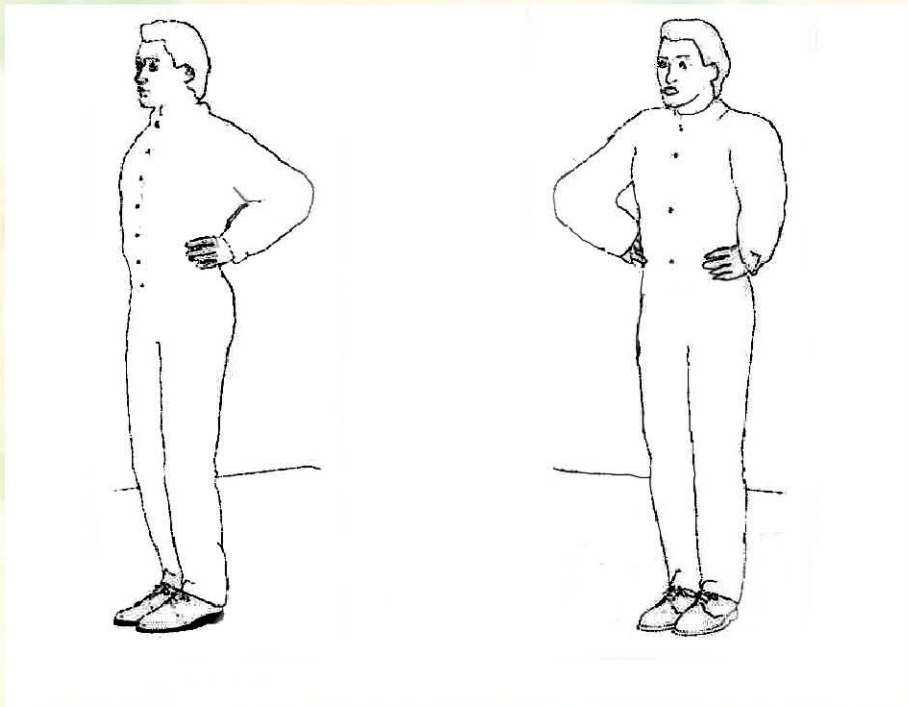


рис. 21 а

рис. 21 б

ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Перед упражнениями – отдых, лежа на животе, руки под подбородком или на спине/руки под головой, локти прижаты к полу. Лежать прямо и расслабленно 10 минут. Все упражнения выполнять с максимальным напряжением мышц.

1. И. п. – лежа на животе, руки вверх, чуть шире плеч. Сч. 1–6 – сильно потянуться. Сч. 7–8 – расслабиться. Повторить 6 раз.

2. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком, локти лежат в стороны. Сч. 1 – поднять плечи вместе с руками (без помощи рук), кисти к плечам, свести лопатки и поднять одну ногу. Сч. 2 – и. п. Сч. 3–4 – то же с другой ноги. Повторить 6 раз.

3. И. п. – то же. Сч. 1–2 – поднять плечи, кисти к плечам, свести лопатки и поднять ноги. Сч. 3–4 – и. п. Повторить 6–8 раз.

4. И. п. – лежа на животе, руки опираются о пол. Сч. 1 – поднять ноги. Сч. 2 – развести ноги в стороны. Сч. 3 – соединить. Повторить 6–8 раз.

5. И. п. – лежа на животе, руки вверх, чуть шире плеч. Сч. 1 – поднять руки, плечи, голову, ноги, Сч. 2–3 – держать, тянуться. Сч. 4 – и. п. Повторить 6–8 раз.

6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком, поставлены кулак на кулак. Сч. 1–2 – глубокий вдох носом. Сч. 3–6 – плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3–4 раза.

7. И. п. – лежа на спине, руки вверху, чуть шире плеч. Сч. 1–6 – сильно потянуться. Сч. 7–8 – расслабиться. Повторить 6 раз.

8. И. п. – лежа на спине, руки в стороны Сч.1 – поднять одну ногу до угла 45 градусов над полом и руки вперед. Сч. 2 – и. п. Сч. 3–4 – то же с другой ноги. Повторить 6 раз.

9. И. п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу. Имитация велосипедных движений поднятыми ногами 15–20 раз. Ноги не выше угла 45 градусов над полом. Дыхание произвольное, не задерживать.

10. И. п. – лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе. Сделать глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой, втягивая живот в себя. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. Повторить 3–4 раза.

11. И. п. лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу. Сч. 1 – поднять левую прямую ногу до угла 45 градусов над полом. Сч. 2 – поднять правую прямую ногу до угла 45 градусов над полом. Сч. 3 – ноги врозь. Сч. 4 – ноги вместе. Сч. 5 – положить левую ногу. Сч. 6 – положить правую ногу. Затем то же с правой ноги. Повторить 6–8 раз.

12. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сч. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. Сч. 3–6 – опуская руки, продолжительный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

13. И. п.– лежа на спине, руки под головой. Сч. 1 – поднять левую прямую ногу. Сч. 2 –поднять правую прямую ногу. Сч. 3 – положить левую. Сч.4 – положить правую. Затем то же, начиная с правой ноги. Повторить 6–8 раз.

14. Повторить упражнение №12.

15. И. п. – основная стойка. Сч. 1–2 – присесть, руки вперед, с прямой спиной, приподнимаясь на носки и широко разводя колени. Сч. 3–4 – встать с прямой спиной в и. п. Повторить 6–8 раз.

16. И. п. – основная стойка. Поднимая руки через стороны вверх – глубокий вдох носом. Опуская руки – полный выдох ртом, произнося звук «ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

17. И. п. – то же. Сч. 1 – левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями вверх, свести лопатки. Сч. 2 – и. п. Сч. 3–4 – то же с правой ноги. Повторить 6–8 раз.

18. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимая и расправляя плечи, сделать глубокий вдох носом (локти отводить назад). Опуская плечи, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3–4 раза.



Адрес ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Тираж 500. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.