**ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ СКОЛИОЗЕ**

***Мухаметшин Денис Дмитриевич***

*студент, кафедра информационных систем и технологий,*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и связи,*

*РФ, г. Самара*

*Е-mail: den.muh0709@yandex.ru*

***Орлова Елена Юрьевна***

*Педагог по физической культуре и спорту, Поволжский гдосударственный университет телекоммуникаций и связи,*

*РФ, г. Самара*

***THERAPEUTIC PHYSICAL ACTIVITY IN SCOLIOSIS***

***Mukhametshin Denis Dmitrievich***

*student, Department of Information Systems and Technologies,*

*Volga Region State University of Telecommunications and Communications,*

*Russia, Samra*

***Orlova Elena Yurievna***

*Physical education and Sports teacher,*

*Volga Region State University of Telecommunications and Communications,*

*Russia, Samara*

**АННОТАЦИЯ:**

*В статье рассмотрена лечебная физическая культура при сколиозе. Написано, что такое сколиоз, проблемы, связанные с ним, причины появления и статистика больных сколиозом.*

**Ключевые слова**

*сколиоз, лечебная физическая культура, физические упражнения.*

Здоровье - основа жизнедеятельности человека, его рабочей энергичности и успехов. Оно во многом зависит от образа жизни, питания, системы здравоохранения, и, что особенно важно, от уровня двигательной активности. В современном обществе государству для развития необходимы здоровые и социально адаптированные граждане. Чтобы соответствовать этому требованию, необходимо регулярно выполнять физические упражнения и принимать участие в подвижных играх. Движение есть биологическая потребность организма, регулирующая и стимулирующая его жизненные процессы.

Санитарный эффект различных физических упражнений заключается в том, что работающие мышцы тесно связаны с нервной системой человека, его обменом веществ и работой внутренних органов. Систематические физические упражнения улучшают обмен веществ, способствуют доставке кислорода ко всем органам и тканям, благоприятствуют выведению продуктов распада, что в итоге улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой, теплообменной и других систем организма. Однако, несмотря на всю пользу физической активности, при сколиозе нужно заниматься особенно осторожно. Сколиоз встречается гораздо чаще, чем принято думать. По данным НМИЦ им. Г.И. Турнера, у 40 % обследованных подростков выявлено нарушение статики, требующее лечения. Сколиоз классифицируется по степени изгиба: шейный, грудной или поясничный, и по выпуклой стороне искривления. Таким образом, можно встретить, например, правосторонний грудной сколиоз.

Рассмотрим подробнее, что такое сколиоз. Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника в передней плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, что ведет к нарушению функции грудной клетки, развитию правожелудочковой недостаточности, опущению внутренних органов и нарушению их функций, формированию тяжелых спинальных расстройств вплоть до парезов (снижению мышечной силы) и параличей, и т.п. Термин «сколиоз» используется как для обозначения функциональных изгибов позвоночника во фронтальной плоскости, так и для прогрессирующего заболевания, которое приводит к сложной и иногда тяжелой деформации позвоночника, известной как «сколиотическая болезнь» или «структуральный сколиоз».

Любое травматическое повреждение опорно-двигательного аппарата сопровождается как локальными реакциями, так и общей нервно-рефлекторной реакцией организма, изменяющей жизненные функции. Поэтому такие повреждения рассматриваются как общие заболевания. Чем раньше будут выявлены подобные заболевания и чем быстрее будет оказана профилактическая и лечебная помощь, тем меньше будет повреждений осанки и деформаций позвоночника у человека.

Сколиоз I и II степеней искривления позвоночника лечат консервативно. Консервативное лечение направлено на коррекцию и стабилизацию искривлённого позвоночника, предотвращение вторичной патологии внутренних органов и профилактику ранних дегенеративных изменений позвоночного столба. Главным условием эффективного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, систематическое пребывание на свежем воздухе и участие в подвижных играх. Матрас должен быть жестким, а стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту. Важно следить, чтобы человек сидел за столом прямо, а ноги касались пола. Необходимо также обеспечить правильное освещение, а при нарушении зрения — его коррекцию. Регулярно проводятся лечебная гимнастика, и часто назначается ношение корсетов.

Лечебная физкультуру является важным звеном в группе консервативных мероприятий по лечению сколиоза. ЛФК сочетается с режимом уменьшенной неподвижной нагрузки на позвоночник. ЛФК проводится в форме коллективных занятий, персональных процедур (особенно рекомендованных при тяжелом течении болезни), а также индивидуальных заданий, выполняемых пациентами самостоятельно. Методика ЛФК определяется степенью сколиоза: при сколиозе I, III и IV степеней она направлена на повышение устойчивости позвоночника (стабилизацию болезненного процесса), а при сколиозе II степени — также на коррекцию деформации.

Комплекс физических упражнений при I стадии сколиоза:

1. Марширование в течение пары минут на одном месте.
2. Поднятие носочков, рук вверх.
3. Плечевые круговые вращения вперёд и обратно (20 раз).
4. Наклон с руками вперёд (10 раз).
5. Повороты тела поочерёдно вправо и влево, руки в стороны (по 10 раз).
6. Человек лежит на спине. Руки вверх, носочки на себя, и вытягивается медленно.
7. Подтягивание локтей к противоположным коленям. Количество то же самое — по 10 приёмов.
8. Поочерёдное подтягивание колен к животу.
9. Велосипед и ножницы.
10. Положение не меняется. Приподнимается верхняя часть туловища, задерживается на время, опускается.
11. То же упражнение, но немного усложнённое — вытягиваются верхние и нижние конечности.
12. Положение на животе — имитация плавания.
13. Положение то же. Приподнимается верхняя часть туловища и ноги. Две части смыкаются, формируя «корзинку».
14. Заканчивается всё это ходьбой по комнате.

Целью гимнастики при II стадии является коррекция уже существующих искривлений, а также укрепление мышечного каркаса спины. Комплекс упражнений при этой стадии:

1. Ходьба на четвереньках или же при наполовину согнутых коленях по кругу;
2. Лёжа на боку нужно поднимать ногу вверх;
3. Стоя на четвереньках, прогнуться как кошечка;
4. Лёжа на животе, руки замкнуты за голову, попытаться подняться и прогнуться, насколько это возможно.

Упражнения, противопоказанные при любых стадиях искривления:

* + Нельзя висеть на турнике и подтягиваться на нём.
  + Кувырки.
  + Нельзя поднимать тяжёлые предметы (штанги).
  + Запрещается выполнять быстрые движения.
  + Заниматься боевыми искусствами нельзя.
  + Бег также запрещён.

Не стоит забывать, что врач-ортопед каждому пациенту назначает индивидуально комплекс лечебных движений сообразно картине заболевания.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо придерживаться следующих правил:

* сидеть неподвижно не более 20 минут;
* стараться вставать как можно чаще, с минимальной длительностью таких «перерывов» в 10 секунд;
* сидя, как можно чаще менять положение ног: ступни вперед, назад, рядом, потом развести и т.д.;
* стараться сидеть правильно: сесть на край стула, чтобы колени были согнуты под прямым углом, полностью выпрямить спину и, если возможно, снять часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
* время от времени выполнять следующее упражнение: висеть и подтягивать колени к груди, выполняя его максимально возможное число раз;
* сесть на колени и вытянуть руки, затем максимально выгнуть спину вверх и потом как можно сильнее прогнуть вниз.

Правильная осанка делает нас не только привлекательными, но и способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, являясь профилактикой сколиоза.

**Список литературы:**

1. "Ортопедия и травматология детского возраста" Автор: Беляев А.Н., Петров И.А., Издательство: Медицина, Год: 1985
2. Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В., ЛФК и лечебное плавание в ортопедии – 2014 г. – 144-145 с. "Теория и практика современной науки" №6(84) 2022 288
3. "Физическая реабилитация в ортопедии: Лечебная физическая культура и лечебное плавание" Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В., 2014.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Руководство по детской ортопедии. М.: Геотар-Мед, 2007.