

Вправи від сколіозу для дітей





Як відомо, сколіоз в дітей є дуже поширеною хворобою. Часто він зустрічається і в підлітків. У більшості випадків така аномалія пов'язана з швидким ростом дітей. Слід зазначити, що сколіоз належить до повністю виліковних захворювань, адже в дітей відбувається формування хребта і його можна досить легко відкорегувати за допомогою спеціальних засобів та вправ від сколіозу. На сьогоднішній день існує цілий ряд методів лікування сколіозу в дітей, однак кінцевий ефект від лікування сколіозу в дітей буде залежати від того, у скільки років було виявлено захворювання та коли почалось лікування.

Під сколіозом в дитини лікарі розуміють бічне викривлення хребта на певному рівні. Відомо, що такого роду порушення в дітей виникають у віці з 5 до 16 років. При цьому сколіозом страждає близько 10 % п'ятирічних дітей, а серед підлітків це захворювання у різній степені зустрічається вже у 50 % дітей. Як свідчить лікарська статистика, дуже рідко батьки звертають серйозну увагу на сколіоз в дитини. Ще меншого значення при цьому надається різноманітним способам профілактики викривлення хребта.





Причини виникнення сколіозу в дітей

Найбільш поширеною причиною розвитку сколіозу в дитини є неправильне положення тіла протягом тривалого часу.

Найчастіше діти викривляють хребет, сидячи в незручному положенні на уроках і заняттях. Під час цього виникає нерівномірне навантаження м'язів, яке в кінцевому результаті призводить до зміни форми самого хребта. Від цього м'язи швидко втомлюються та ослабляються.

Протягом певного часу поступово відбуваються негативні зміни зв'язок хребта, що в кінцевому результаті впливає на форму хребців зокрема та хребта в цілому.

Причини сколіозу шийного відділу хребта:

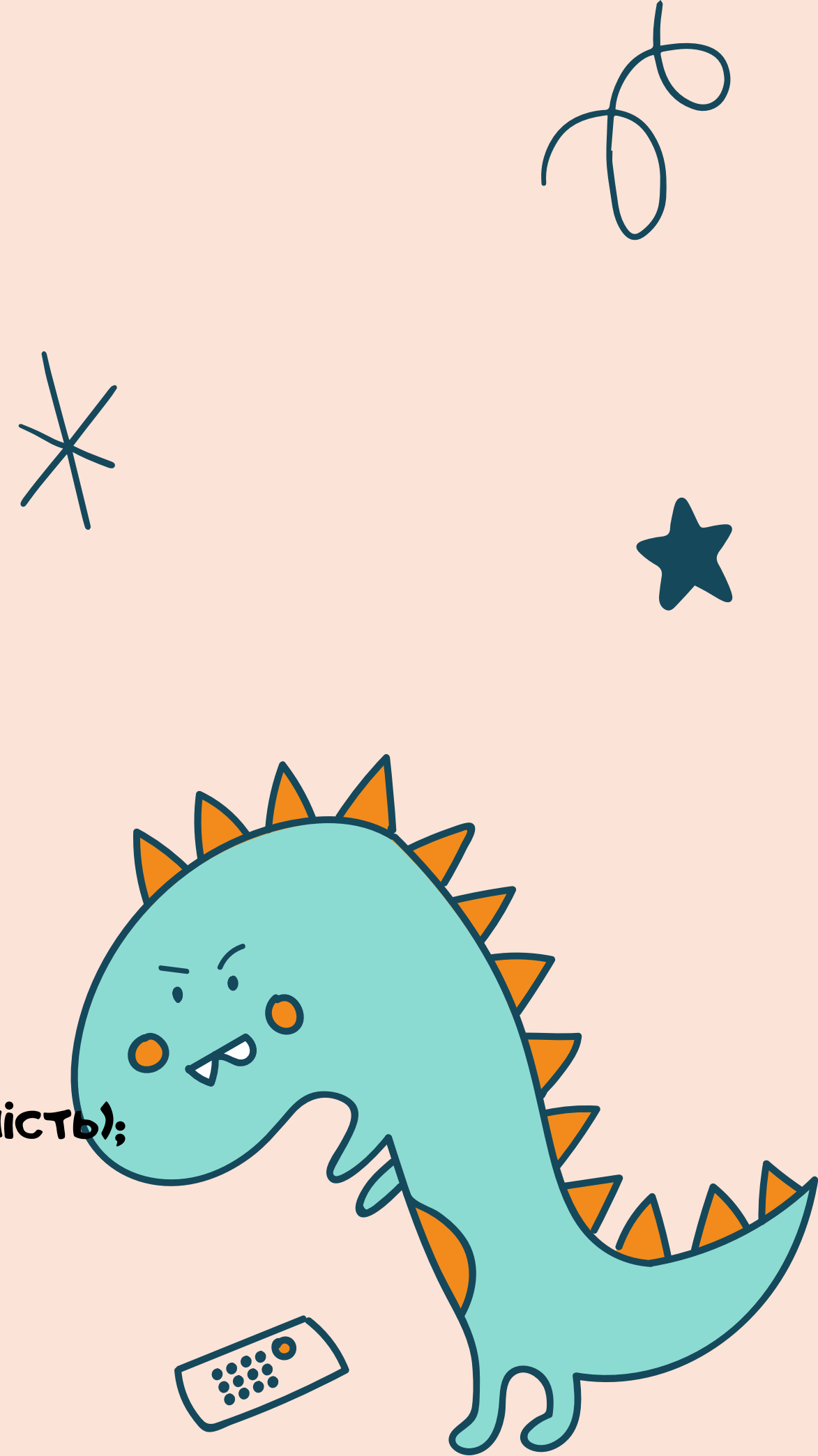
- ревматизм, рахіт, ряд захворювань нервової системи;
- набуті травми (під час падіння або ударів);
- травми, отримані під час пологів;
- порушення постави.

Причини сколіозу грудного відділу:

- незначна вкороченість однієї ноги (візуально майже непомітно);
- тривале ношення важкого рюкзака або сумки одному плечі;
- неправильний розподіл фізичного навантаження;
- дистрофія тканин м'язів;
- атрофія спинних м'язів;
- церебральний параліч;
- пухлини;
- рахіт.

Причини сколіозу поперекового відділу:

- регулярне порушення положення тіла (через короткозорість, плоскостопість);
- туберкульоз, плеврит і деякі інші захворювання;
- неодночасний розвиток груп м'язів;
- порушення харчування;
- порушення постави;
- травми.



Комплекс вправ для дітей від сколіозу

Комплекс спеціальних фізичних заходів, які застосовуються для лікування та профілактики сколіозу в дітей найчастіше виконується в спеціальних групах. Тому батькам слід регулярно водити дитину на заняття ЛФК. Однак дитина може виконувати вправи від сколіозу в домашніх умовах під пильним наглядом батьків. Іноді дитині також потрібна підтримка та допомога під час таких занять, тому батькам слід постійно стежити за виконанням рухів та слідкувати за змінами у положенні тіла.

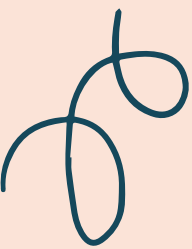
Комплекс вправ для спини від сколіозу передбачає насамперед виконання в домашніх умовах простих рухів, а також ряду додаткових вправ, що корегують навантаження та розвивають відповідні групи м'язів. В першу чергу слід щоденно виконувати три базові вправи, що описані нижче. У більшості випадків їх достатньо для профілактики сколіозу в дитини.

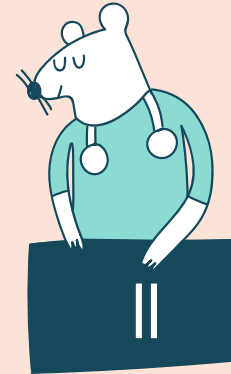
1. В положенні стоячи слід виконувати ходьбу на місці. При цьому положення тіла повинно бути максимально прямим. Після цього потрібно підійматись на носках та одночасно витягувати руки вгору та опускати вниз.

Кількість таких рухів і тривалість вправи слід поступово збільшувати.

2. В положенні лежачи на спині потрібно потягнути правий лікоть у напрямку лівого коліна, а потім лівий лікоть – до правого коліна. Після цього кожне з колін по черзі потрібно підтягувати в напрямку грудей, фіксуючи його в такому положенні на кілька секунд. Цей комплекс рухів слід повторити декілька разів і поступово збільшувати тривалість виконання цієї вправи.

3. В положенні лежачи на животі слід витягнути руки вгору перед грудьми, після чого відірвати ноги від підлоги. Потім потрібно закласти руки за голову і намагатись поступово підвести голову вгору, намагаючись прогнутись в цьому положенні.





Комплекс додаткових вправ для корекції сколіозу

- 1. Стати на носки, руки підняти вгору і зчепити в замок, нахилити тулуб в різні боки.**
- 2. Поставити ноги на ширину плечей та опустити руки. Підняти руку вздовж тулуба біля плеча ковзним рухом, нахилиючи при цьому тулуб в сторону, протилежну до піднятої руки. В цей час інша рука знаходиться на нозі.**
- 3. Поставити ноги на ширину плечей та опустити руки. Підняти руку вгору та відвести назад, після чого змінити положення рук і виконати цей рух іншою рукою.**
- 4. Ноги знаходяться на ширині плечей. Підняти руку вгору, нахилившись при цьому в протилежний бік. В цей час іншу руку завести за спину. Змінити положення рук.**
- 5. Стати боком до стінки і зловитись руками за перекладину, виконуючи в цей момент нахил.**
- 6. Стати на одне коліно, руки покласти на пояс. Підняти одну руку вгору, нахилившись при цьому в протилежний бік.**
- 7. Лягти на живіт. Періодично розводити руки в сторони, прогинаючи тіло.**
- 8. у положенні лежачи на животі витягнути руки вперед, підіймаючи одночасно передню частину тулуба та одну ногу. Повторити рух з підйомом іншої ноги.**
- 9. Лягти на живіт, взяти в руки палицю. Витягнути руки з палицею вперед та прогнутись. Повторити рух декілька разів.**