

Государственное учреждение социального обслуживания «Красночикийский комплексный центр социального обслуживания населения «Черёмушки»
Забайкальского края

Специализированная социальная служба
«Домашний микрореабилитационный центр»

Рекомендации для родителей на тему:

« Сколиоз и профилактика сколиоза у детей»

Первым делом ребенку, страдающему сколиозом, назначают массаж. Лечебная физкультура (ЛФК) также является довольно действенным методом.

При сколиозе у детей иногда врачи рекомендуют плавание: ощущение невесомости, возникающее в воде, способствует формированию правильной осанки. Показан также конькобежный и велосипедный спорт, гимнастика, лыжные гонки, гребля, прыжки на батуте, бег, футбол - аэробика.

В принципе, при сколиозе можно заниматься любыми видами двустороннего или смешанного спорта (т.е. такими, которые обеспечивают равномерное или поочередное развитие мышц с обеих сторон).

Упражнения при сколиозе у детей в домашних условиях.

Делать разрешается только базовый курс, нацеленный на укрепление всех групп мышц, систематически утром и вечером. При этом необходимо придерживаться следующих правил.


- Упражнения при сколиозе не должны приводить к перенапряжению мышц. - Начинать необходимо с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее с каждой тренировкой.

- Во время занятий гимнастикой следует тщательно контролировать осанку. - Важно не то, сколько времени займет упражнение, а то, насколько ровно ребенок будет держать спину в процессе его выполнения.

Поскольку активное вытягивание позвоночника при сколиозе запрещено, от упражнений на перекладине нужно полностью отказаться. Не следует выполнять упражнения, способствующие повышению гибкости позвоночника и включающие элементы вращения относительно вертикальной оси туловища. Таким образом, самостоятельно можно выполнять все известные приседания, махи руками, «велосипед», подъем туловища из положения, лежа и другие упражнения. Помните, что каждое занятие должно начинаться с разминки. Кроме того, важно уделить внимание чередованию нагрузок на разные группы мышц.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки:

1. И. п. – стоя спиной к стене. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене.



Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазо-бедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься, опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох, расслабиться (вдох)).

3. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох, расслабиться (вдох)).

4. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

5. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

6. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

7. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Профилактика сколиоза у детей:

Чтобы не допустить развития недуга, родителям следует обратить внимание на следующие моменты:

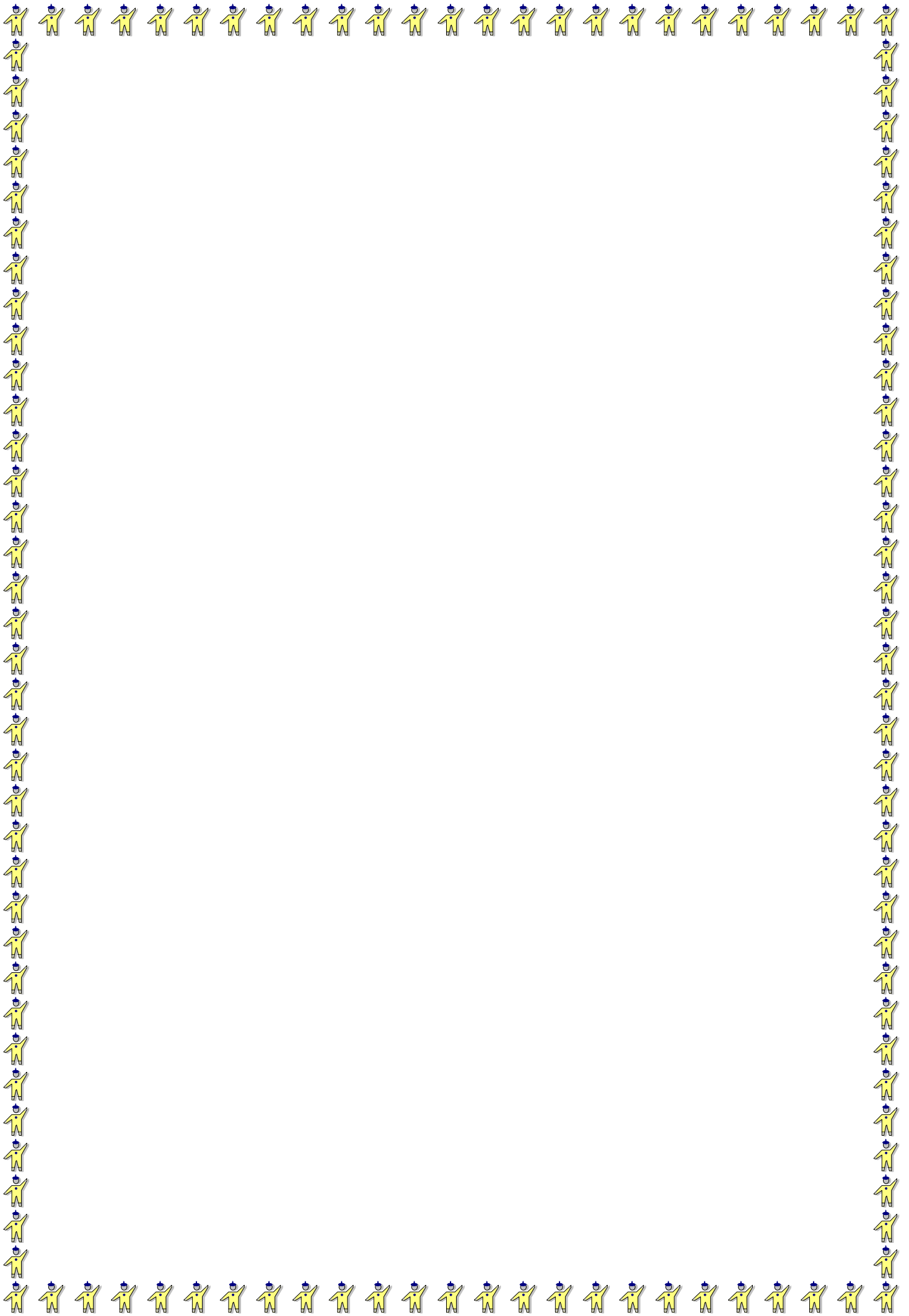
- Рацион ребенка должен быть полноценным и обязательно содержать продукты, богатые кальцием и витамином D;

- Особое внимание следует уделить организации учебного места: высота стола и стула должны соответствовать росту малыша;

- Освещение на письменном столе следует располагать со стороны, противоположной рабочей руке;

- Детям нужно обеспечивать условия, в которых они могли бы достаточно двигаться. Оптимальным решением станут ежедневные прогулки в парке, сквере;

- Взрослые должны контролировать осанку ребенка. Можно помочь ребенку принять верное положение тела, поставив его у стены так, чтобы он касался ее поверхности лопатками, пятками и ягодицами.



выравнивание
стоя у стены



2



выравнивание
сидя у стены



3

коррекция
внутренней
ротации
бедра



4 растяжка
задней части
шеи



5 растяжка
аддукторов
плеча



Растяжка
прямой
мышцы
бедра



растяжка
пояснично-
подвздошной
мышцы



8



9



10



11

пассивная и активная
растяжка подколенных сгибателей



12

растяжка широкой
фасции бедра



13

укрепление
мышц
брюшного
пресса и
растяжка
поясницы



14



15



16

растяжка
поясницы



17

