# Методические указания при нарушениях осанки

Наиболее часто встречающейся деформацией позвоночника у детей дошкольного и школьного возраста является нарушение осанки. В той или иной степени выраженности нарушения осанки встречаются у 60% детей. Вопросы лечения и реабилитации таких детей привлекали внимание специалистов ЛФК на протяжении многих лет. В настоящее время предложены меры профилактики, решены многие организационные и методические вопросы, разработаны схемы занятий и комплексы упражнений, статико-динамический режим, особенности плавания и гимнастики в воде, другие вопросы лечения.

Коррекция дефектов осанки — не только задача физического воспитания детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний, а также заболеваний внутренних органов. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, а слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, что может проявляться в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях. Лечебная физкультура — это основное средство профилактики и лечения нарушений осанки. Она включает в себя не только специальную лечебную гимнастику, проводимую под контролем специалиста ЛФК, но и постоянно и непрерывно проводимые мероприятия по воспитанию навыков правильной осанки, созданию такой окружающей среды в быту, дома, в школе, которая способствует решению поставленных задач. Правильный статико-динамический режим имеет огромное значение в профилактике и лечении нарушений осанки всех типов. Он включает в себя те доступные, не требующие особых материальных затрат мероприятия, которые родители обязаны обеспечить ребенку.

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной. Подушка должна быть плоская и невысокая. Желательно иметь ортопедическую подушку, которая компенсирует вертикальное давление на позвоночник, обеспечивает мягкую и в то же время прочную поддержку по всей длине шеи.

2. После длительных нагрузок на позвоночник ребенок должен проводить час-полтора в положении «лежа» для разгрузки позвоночника и отдыха мышц спины.

3. Большое значение имеет правильная организация рабочего места и правильная поза во время чтения и письма, освещение стола слева. Основные требования для рабочей позы во время занятий - это максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение. Правильная, симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп: стопы в опоре на полу или на скамейке; колени под столом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом); равномерная опора на обе половины таза; туловище периодически опирается на спинку стула; между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь); предплечья симметричны и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны, локтевые суставы лежат на столе, ни в коем случае нельзя допускать их свисания; голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см; при письме положение тетради под углом 30о, нижний левый угол листе, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

4. Учащиеся младших классов должны пользоваться рюкзаком или ранцем с удобными и широкими лямками. Более старших детей следует обучить носить сумки то на одном плече, то на другом.

5. Дополнительные занятия, связанные с длительным пребыванием в положении «сидя» или при асимметричном положении тела, целесообразно проводить по возможности в разгрузочных позах (лежа на животе) или резко сократить по времени, чередуя с отдыхом «лежа».

6. Полезно иметь в детской комнате большое зеркало для визуального контроля за собственной осанкой.

7. Обеспечить ребенку максимально возможные условия для выполнения упражнений дома и набор спортивных принадлежностей (эспандеры, гантели, мячи, перекладину или турничок и т.п.) по рекомендациям специалистов ЛФК.

8. Обеспечить сбалансированное питание для правильного формирования костной и мышечной систем. В настоящее время появилось много новых методов лечения: бесконтактный массаж, экстрасенсорные воздействия, но не только они, но и традиционные методы реабилитации: классический массаж и физиотерапевтическое лечение не могут, даже вместе взятые, решить основной задачи — формирования навыка правильной осанки и создания мышечного корсета. Лечебная гимнастика наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создающие мышечный корсет и формирующие правильный динамический стереотип, способны довести до автоматизма привычку к рациональному положению тела в пространстве.

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдении принципов последовательности, постепенности, систематичности, длительности тренировки и индивидуального подхода. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма меняется под влиянием целенаправленных двигательных функций. Основные положения методики лечебной гимнастики при нарушениях осанки и принципы проведения занятий сводятся к следующим:

1. Методика ЛФК при нарушениях осанки подразумевает не только решение специальных задач, но и укрепление организма ребенка в целом, развитие всех двигательных функций (силы, ловкости, выносливости, скорости) и функциональных возможностей всех органов и систем, воспитание потребности к здоровому образу жизни и выработке мотивации к правильной осанке. Это может быть достигнуто только в результате совместного труда ребенка, его родителей и специалистов ЛФК.

2. Ребенок — это личность. Волевыми действиями взрослых, упреками и окриками нарушения осанки не исправить, а подавить волю ребенка, вызвать неприятие или сопротивление, сформировать негативное отношение очень просто. Только при условии понимания стоящих задач, при наличии активного и сознательного отношения ребенка возможно достижение высокой эффективности лечения. Сформировать активность и сознательность у детей основная задача взрослых, и Медико-педагогический подход в методике ЛФК при данной патологии имеет первостепенное значение.

3. Необходимо регулярно оценивать эффективность лечения по антропометрическим, функциональным показателям и специальным тестам с целью контроля подвижности позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также демонстрируя результаты лечения детям и родителям для выработки мотивации к дальнейшим занятиям.

4. Естественно, что после курсов ЛФК с использованием специальных физических упражнений в медицинских учреждениях, проводимых периодически, ребенок должен в домашних условиях самостоятельно длительное время заниматься физическими упражнениями.

При проведении занятий лечебной гимнастикой (по А.А. Потапчук) решаются следующие задачи:

1. Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела.

2. Укрепление мышц и совершенствование координации движений, как необходимое условие для восстановления правильного положения тела. Эта задача решается путем воспитания и тренировки общей силовой выносливости мышц в правильных положениях тела и воспитания координации движений. При этом используются разнообразные гимнастические упражнения для укрепления основных мышечных групп (мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса), соответственно возрастным особенностям ребенка. Характер упражнений должен соответствовать требованиям к выработке силовой выносливости: ритмические движения в медленном темпе, задержку в определенных положениях, включение отягощений или сопротивлений. Воспитание координации движений достигается путем применения гимнастических упражнений в равновесии, с мячами, упражнений на точность движений и подвижных игр. Улучшение координации движений будет способствовать более быстрому освоению ребенком нового динамического стереотипа движений и положений.

3. Совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка. Для решения этой задачи широко используются упражнения спортивного и прикладного характера, танцевальные элементы, подвижные игры.

4. Коррекция имеющихся дефектов осанки. Эта задача решается в зависимости от имеющегося типа нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. При этом используются корригирующие упражнения.

5. Воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела. В занятиях гимнастикой эта конечная цель достигается путем развития и укрепления способности к длительному удержанию тела в правильном положении, для того чтобы новые рефлекторные связи стали для ребенка привычными. Работа над воспитанием правильной осанки подразделяется на два этапа. Первый этап имеет целью создание условий для будущей фиксации выработанной осанки: цель второго этапа - доведение до сознания понятия об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно-суставное чувство. Длительность этапов индивидуальна и зависит от степени и типа нарушения осанки. В процессе лечения вначале используется исходное положение «лежа», как исключающее напряжение мышц, удерживающих тело в вертикальной позе. В дальнейшем используются упражнения в исходном положении «сидя», а затем «стоя». В положении «стоя», контроль за положением тела начинается, снизу, со стоп, при этом: стопы находятся на ширине ступни, параллельны; колени выпрямлены; живот подтянут, туловище вертикально, угол наклона таза около 45°. Плечи отведены назад и опущены, лопатки приближены к позвоночнику; руки свободно опущены по средней линии туловища; голова прямо, лоб и подбородок располагаются но одной вертикальной линии. Такое положение тела в дальнейшем закрепляется при ходьбе и выполнении различных упражнений, с помощью которых достигаются стойкие изменения в осанке, но для этого требуется время и определенные волевые усилия.

**Примеры упражнений для укрепления мышечного корсета**

**Для мышц спины:**

1 Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга

Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, дыхание не задерживать, сохранять принятое положение до определенного счета либо по команде инструктора

2 То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам за голову

3 Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация движений при плавании брассом)

4 Движение рук в стороны, назад, в стороны - вверх

5 Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук

6 Приподнять голову и плечи, руки в стороны. Круговые движения руками

 7 Поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный

8 То же упражнение., но с одновременным приподниманием и удержанием до счета 3-5 обеих ног

9 Лежа на спине

Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть вперед до угла 45°, медленно опустить

10 То же, но удерживая мяч между лодыжками

11 Скрещивание прямых ног - «ножницы»

1 2Переход в положение «сидя» с махом рук

13 То же, но руки на поясе

14 Медленно сесть и медленно возвратиться в И. П.

**Для боковых мышц туловища:**

1 Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая — вдоль, туловища

Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую выпрямленную ногу

2 То же на левом боку Приподнимание и опускание правой ноги

3 Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая — согнута в локте и ладонью упирается в пол на уровне плеча - «окошечко»

Приподнять обе прямые ноги, удерживать на весу до счета 3-5, медленно опустить

4 То же на левом боку

 5 Лежа на боку Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, медленно опустить

6 Лежа на боку на кушетке или приподнятой опоре, туловище на весу, одноименная рука опирается в пол, другая - вдоль туловища

При фиксации ног инструктором или партнером - перевести руки за пояс, вверх, вперед, к плечам, вернуться в И. П.

7 То же на другом боку

 **Примеры симметричных корригирующих упражнений:**

1 Лежа на животе, принять правильную позу (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии)

Перевести кисти рук вперед, положить их друг на друга под подбородком. Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от опоры таз и живот. Не отклоняясь в сторону удерживать данное положение 3-5-7 секунд

2 Лежа на животе, руки вдоль туловища

Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки, вдохнуть, вернуться в И. П., выдохнуть

3 То же, но с одновременным отведением назад обеих ног - «рыбка». Удерживаться в донном положении, не задерживая дыхание, 3-5-7 секунд

4 Лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, приподнимая голову и плечи

Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение «сидя», сохраняя правильную осанку. Вернуться в И. П.

5 Приподнять прямую правую ногу. Приподнять и присоединить к правой ноге прямую левую ногу. Медленно опустить обе ноги

6 Приподнять обе прямые ноги, развести в стороны, соединить вместе, опустить

7 Взять гимнастическую палку хватом сверху, приподнять голову и грудь, удерживая палку у груди, бросание палки партнеру, ловля хватом сверху и снизу, удерживая голову и грудь в приподнятом положении

8 То же упражнение, но на гимнастической скамейке

**Для мышц брюшного пресса:**

1. Лежа на спине с прижатием поясничного отдела позвоночника к опоре Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно — «велосипед»

2 Согнуть обе ноги, разогнуть, их вперед, медленно опустить

3 руки за головой Поочередное приподнимание прямых ног вперед

4 руки вверх Медленно поднять прямые ноги до угла 45°, медленно опустить в И. П.

5 Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед-вверх, развести в стороны, соединить и медленно опустить

6 Лёжа на спине Приподнять прямые ноги под углом 30-45°, развести их в стороны, соединить, опустить

7 Приподнять прямые ноги до угла 45°, производить окрестные движения ног — «ножницы»

8. Круговые движения ног

9. Лежа на спине, руки вдоль туловище, ноги врозь

Переход в положение «сидя» с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой — правой стопы.