**ЛФК при сколиозе.**

Сколиоз - это дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости с поворотом вокруг вертикальной оси позвонков, что внешне проявляется увеличением мышечного валика на выпуклой стороне и появлением реберного горба в грудном отделе. При сколиозе нарушается нормальное расположение внутренних органов и их функции, главным образом функции сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Сколиозы могут быть врожденными (аномалии развития позвоночника) и приобретенными: после перенесенного рахита, полиомиелита (поражение мышц туловища), детского паралича, на почве неправильной осанки, при неправильном боковом стоянии таза, что часто наблюдается при несимметричном росте нижних конечностей (одна конечность короче другой), после травм и ожогов (обширных стягивающих рубцов).

Различают 4 *степени сколиоза*:

1. характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии и исчезновением деформации при вытяжении;

2. заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом, уменьшением искривления при вытяжении;

3. стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, отчетливым реберным горбом;

4. углом искривления более 60 градусов, большим реберным горбом, резким ограничением подвижности позвоночника.

Лечение сколиоза – длительное. Комплекс консервативного лечения сколиоза включает лечебную гимнастику, массаж, щадящий двигательный режим, обеспечивающий ограничение нагрузок на позвоночник.

При 1-й и 2-й непрогрессирующей степени лечебная физкультура является основным средством лечения. При оперативном лечении больному накладывают корсет.

Задачи ЛФК и массажа:

Обучение сохранению правильной осанки, создание прочного мышечного корсета (растяжение укороченных мышц и связок, укрепление ослабленных мышц), уменьшение или коррекция деформации (при 3-й и 2-й степени) и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции, приостановление прогрессирования сколиоза, улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Особенности ЛФК

В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений: ходьба, ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лежа. Плавание (брассом), упражнения в воде в специальных поясах ,

упражнения с гимнастической палкой, упражнения на растяжение, на гимнастической стенке и другие успешно тренируют мышцы. В занятие включают также упражнения на координацию, равновесие. Акцент делают на тренировке мышц спины и брюшного пресса, особенно пояснично-подвздошных мышц, мышц ягодичной области, длинных мышц спины, прямой и косой мышц живота. *Специальные упражнения*: симметричные (мышцы на выпуклой стороне напрягают больше, чем на выгнутой) и ассиметричные.

*Примеры симметричных упражнений* (ИП лежа на животе, прогнувшись):

1. поочередное вытягивание вперед рук со сжатыми кулакам («боксер);

2. руки, вытянутые в стороны, ритмично, плавно поднимать и опускать («птичка»);

3. вытянуть руки вперед, медленно отвести назад к бедрам,

4. в положении лежа на спине, упираясь локтями согнутых рук, приподнять лопатки над полом и выполнять медленные кивательные движения («вожжи»).

Для максимальной разгрузки позвоночника используют упражнения в ползании на четвереньках, упоре на коленях.

Спать необходимо на ровной жесткой постели. Противопоказаны прыжки, значительные наклоны туловища вперед, ношение больших грузов.