

Гончарова Анастасия Алексеевна, студент 1-го курса, КубГТУ ВО

«Кубанский государственный технологический университет»

г. Краснодар, Российская Федерация

Федорова Наталья Петровна, преподаватель кафедры «Физическое

воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский государственный

технологический университет» г. Краснодар, Российская Федерация

СКОЛИОЗ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМ

Аннотация: В статье выявлена и описана важная проблема сколиоза, его причин и последствий. Описаны различные методы борьбы с данным недугом, с которым, согласно статистике, сталкивается каждый шестой житель планеты. Подробно расписаны степени сколиоза и их отличия друг от друга. Также, в статье рассмотрены все виды лечения искривления позвоночника и условия, при которых они назначаются врачом. Предоставлен перечень упражнений при различных степенях искривления для поддержания физического здоровья и недопущения развития степеней сколиоза. Целью статьи является пробуждение в читателе мотивации к заботе о своей осанке.

Ключевые слова: сколиоз, искривление, степень.

Abstract: The article identifies and describes an important problem of scoliosis, its causes and consequences. Various methods of combating this disease are described, which, according to statistics, is faced by every sixth inhabitant of the planet. The degrees of scoliosis and their differences from each other are described in detail. Also, the article discusses all types of treatment of spinal curvature and the conditions under which they are prescribed by a doctor. A list of exercises with various degrees of curvature is provided to maintain physical health and prevent the development of degrees of scoliosis. The purpose of the article is to awaken the

reader's motivation to take care of their posture.

Keywords: scoliosis, curvature, degree.

Искривление позвоночника можно назвать одной из главных медицинских проблем в современном мире. Школьники, студенты и офисные работники проводят множество часов, сидя за столом и компьютером. И далеко не каждый сидит как рекомендуют все врачи (держат спину прямо и опираются на спинку стула или кресла, ставят ноги и руки под углом 90 градусов, держат монитор минимум в 50 сантиметрах от глаз). Однако большинство людей не следуют указаниям и сидят, развалившись на стуле и сгорбившись, положив локти на стол и подперев голову рукой. Всё вышеописанное приводит к большой нагрузке на зрение, напряжению шейного отдела и неправильной осанке. Проблема заключается в том, что начинать работать над искривлённым позвоночником необходимо как можно раньше. Но дети дошкольного и школьного возраста всё равно продолжают сидеть как им удобно, так как не осознают последствий в виде сильной боли в спине и пояснице, нарушению работы органов и деформации грудной клетки (следствие – проблемы с дыханием). Чтобы избежать вышеприведённых проблем, необходимо позаботиться о своей осанке.

Прежде чем приступать к лечению позвоночника необходимо обратиться к ортопеду, чтобы определить степень искривления и выслушать рекомендации в зависимости от проблемы. Врач проведёт осмотр на наличие деформации спины, неправильной формы шеи, сутулости, разного уровня плеч и лопаток. После осмотра пациента могут направить на рентген для качественной диагностики сколиоза (сколиоз – деформация позвоночника в трёх плоскостях).

Степени сколиоза

Первая степень: почти незаметная деформация позвоночника, которую можно определить только при помощи рентгеновских снимков в нескольких проекциях. Угол бокового отклонения составляет от 1 до 10 градусов. Почти не отражается на самочувствии, а боль возникает только при больших физических

нагрузках или при долгой неподвижности.

Вторая степень: присутствует выраженная сутулость, деформации более заметны, плечи и лопатки несимметричны, а боль в спине может возникать при незначительных физических нагрузках. Угол бокового отклонения от 11 до 25 градусов.

Третья степень: считается дефектом и требует серьёзного лечения либо полной остановки ухудшения состояния, сильная асимметрия, мышечная слабость, сдавливание спинного мозга, нарушение функционирования органов дыхания. Угол бокового отклонения от 26 до 50 градусов.

Четвёртая степень: является инвалидностью и выражается в значительном снижении качества жизни, сильная боль в спине, смещение внутренних органов, отёки конечностей. Угол бокового отклонения более 50 градусов.

При определении степени сколиоза врач назначает лечение и даёт рекомендации. Существует несколько видов лечения сколиоза:

- Хирургическое: назначается в случае прогрессирующего сколиоза и отсутствия эффекта от лечения. Проходит операция по установке металлической конструкции. К позвоночнику (с вогнутой и с выпуклой зоны) крепятся стержни, которые фиксируются крючками, находящимися на дугах позвонков. После операции пациенту накладывается гипс на 3 месяца, после снятия которого необходимо носить корсет (от 6 до 12 месяцев). Степень искривления уменьшается не более чем на 60% от изначальной.



- Медикаментозное: назначается в случае сильных болей у пациента. Назначаются препараты с противовоспалительным эффектом, препараты кальция (в случае его нехватки в организме) для укрепления костной ткани, миорелаксанты, которые расслабляют напряжённые и перегруженные мышцы, а также разогревающие мази для улучшения кровотока.

- Корсетотерапия: способ лечения детей с тяжёлым сколиозом на фоне продолжающегося роста. Направлен на сдерживание прогрессирующего искривления и стабилизации деформации. Корсет является показанным в случае угла бокового отклонения от 20 градусов и когда повышен риск развития сколиоза. Лечение корсетом продолжается до 18-20 лет (при условии ношения корсета от 18 до 23 часов в сутки), а постепенная отмена проводится от 20 до 22 лет.



- ЛФК (лечебная физическая культура): одна из самых эффективных процедур при условии, что проводится регулярно (рекомендуется ежедневно). Главная задача ЛФК – постепенно наращиваемая нагрузка.

Под каждую степень сколиоза подготовлен индивидуальный комплекс упражнений [1].

Комплекс упражнений при сколиозе первой степени:

- поднятие рук и носочков вверх
- наклон руками вперёд
- повороты тела вправо и влево

- подтягивание локтей к коленям (противоположным)
- подтягивание колен к животу

Комплекс упражнений при сколиозе второй степени:

- хождение на четвереньках и прогибание спины
- подъём ноги лёжа на боку
- прогибание спины при лежании на животе
- упражнения при сколиозе первой степени

Комплекс упражнений при сколиозе третьей и четвёртой степени:

- разминка для разогрева мышц
- неспешный темп
- исключение тяжёлых предметов и больших нагрузок
- выполнять упражнения, строго прописанные врачом

В данном случае ЛФК необходимо совмещать с ношением корсета, регулярным массажем и, возможно, проведением операции.

Подводя итог, хочется порекомендовать родителям заботиться об осанке своего ребёнка с самого рождения. Нужно как учить его правильно сидеть за рабочим местом, так и прививать любовь к физической культуре, выполняя вместе с ним упражнения для укрепления мышц спины. Нельзя не согласиться с авторами статьи «РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ»: «Неоспоримо то, что очевидной задачей физкультуры служит оздоровления организма и развитие физической подготовки у человека. Оздоровительная часть задачи заключается гармоничном развитии форм, функций организма, направленная на основные задачи: укрепление здоровья, иммунитет, закаливание, развитие двигательных качеств у человека...» [2].

Библиографический список:

1. ЛФК при сколиозе 1 и 2 степени: комплекс упражнений // Детдом видное.ру URL: https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fdetdom-vidnoe.ru%2Ffor_parents%2F29901.php (дата обращения: 9.10.2022).
2. «ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В

СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА» /Тихомирова Т.В., Ворошилова И.С., Федорова Н.П./Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 354-357.