

*Зубакова Дарья Александровна, студентка 3 курса лечебного факультета
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»,
Минздрава России*

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Аннотация: Заболевания опорно- двигательного аппарата- довольно часто встречающаяся проблема среди населения. Факторы, способствующие развитию патологии- сидячий, малоподвижный образ жизни, неправильная диета, отсутствие занятий физкультурой или наоборот чрезмерные нагрузки в тренажерном зале. Все это рано или поздно приводит к нарушению функций и развитию болезни. Причем вариантов болезней спины огромное множество. В статье основной упор сделан на разбор такого понятия, как «сколиоз», разобраны его виды и стадии, а также основные причины возникновения. В ходе исследования и проведенной работы- выявлены возможные ограничения в занятиях физической культурой при этом заболевании, подобраны методы лечения и упражнения, которые помогают сохранить здоровье при данной патологии опорно-двигательной системы.

Ключевые слова: искривление позвоночника; сколиоз; лечение сколиоза; спорт при сколиозе; лечебная физкультура при сколиозе.

Abstract: Diseases of the musculoskeletal system are a fairly common problem among the population. Factors contributing to the development of pathology are sedentary, sedentary lifestyle, improper diet, lack of physical education or vice versa excessive loads in the gym. All this sooner or later leads to dysfunction and the development of the disease. Moreover, there are a lot of options for back diseases. The article focuses on the analysis of such a concept as "scoliosis", its types and stages are

analyzed, as well as the main causes of its occurrence. In the course of the study and the work carried out, possible limitations in physical education in this disease were identified, treatment methods and exercises were selected that help maintain health in this pathology of the musculoskeletal system.

Keywords: curvature of the spine; scoliosis; treatment of scoliosis; sports for scoliosis; physical therapy for scoliosis.

Определение:

Сколиоз- одна из самых распространённых болезней нашего времени. Заболевание настигает людей разного возраста, стоит отметить, что последние годы большое количество школьников и детей дошкольного возраста страдают данной патологией. По статистике ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), каждому шестому ставят такой диагноз, как сколиоз. В 85 % случаев у студентов наблюдаются проблемы с осанкой [8]. Последние десять лет отмечается рост заболеваний опорно-двигательного системы среди студентов и выпускников школ.

В связи с тем, что последние годы болезнь достаточно распространена среди молодых людей, и ее цифры постоянно прогрессируют; сколиоз часто доводят до таких стадий, которые тяжело подвергаются лечению- важно и нужно популяризировать методы борьбы с этой патологией, продвигать в массы здоровый образ жизни и лечебную физкультуру [5].

Цель работы: изучить методы лечения и профилактики сколиоза-упражнения лечебной физкультуры.

Методы и организация исследования: во время работы была использована литература по данной теме, проведен анализ и структурирование основных проблем и выделение важных моментов, касаемых лечения и профилактики сколиоза и искривления позвоночника.

Сколиоз – заболевание, при котором происходит изменение положения позвонков, искривление позвоночного столба, появляется разница в высоте плеч, изменяются физиологичные изгибы спины. В более тяжелых случаях ребра

начинают давить на таз, вызывая боль и давая нагрузку на внутренние органы. Это, в свою очередь, может привести к проблемам с сердечно-сосудистой, дыхательной или пищеварительной системой.

Причинами деформации позвоночника могут быть: миопатия различного генеза, ДЦП (детский церебральный паралич), полиомиелит (если вовремя не была произведена вакцинация). Также выделяют идиопатический сколиоз, он наиболее часто встречаем, но причина его неизвестна.

По форме искривления выделяют:

- С-образный сколиоз;
- S-образный сколиоз;
- Σ-образном сколиоз, или по-другому- тотальный.

Начальная стадия развития сколиоза начинает проявлять себя в дошкольном возрасте, последующая – в раннем юношеском возрасте. В период полового созревания патология отягощается другими факторами – быстрая перестройка всех систем организма вследствие пубертатных влияний. Так же отметим, что важную роль играют врожденные факторы- повышенная пластичность и растяжимость, связочного аппарата, что в последствие может привести к сколиозу [7].

В зависимости от угла искривления выделяют четыре степени сколиоза. Разберем каждый из них подробно:

Первая степень сколиоза: дуга позвоночника искривляется на десять градусов, что не приводит к дискомфорту и боли в повседневной жизни. Боли могут появляться только при длительном статичном положении или очень сильных физических нагрузках.

Внешние признаки:

- в положении стоя одно плечо визуально ниже другого;
- разное расстояние от позвоночного столба до каждой из лопаток;
- во время наклона наблюдается, что позвоночник уходит в левую или правую сторону;
- присутствует небольшая сутулость в осанке.

Вторая степень сколиоза: дуга позвоночника отклоняется на 11-25 градусов.

Внешние признаки:

- заметная сутулость осанки;
- визуально заметен межреберный горб в левую или правую сторону при наклоне;
- в области крестца спазмированные мышцы образуют выпуклость;
- боль чаще беспокоит пациента, чем при первой степени сколиоза, и может отдавать в другие отделы тела;
- небольшие физические нагрузки приносят болевые ощущения.

Третья степень сколиоза: искривление дуги позвоночника составляет 26-40 градусов

Внешние признаки:

- позвоночный столб имеет форму буквы S, Z или C;
- сутулость всего тела;
- ярко выраженная внешняя асимметрия тела;
- явно-различное расположение уровня плеч и лопаток;
- постоянные, не проходящие боли в спине;
- появляется одышка, нарушается работа дыхательной системы, хроническая усталость;
- может нарушиться чувствительность, в следствие защемления спинного мозга.

Четвертая степень сколиоза – искривление позвоночной дуги на сорок градусов. В таком случае пациенту ставится инвалидность. Нарушается качество жизни, происходит смещение внутренних органов, искажение их работы.

Лечение

Хирургическому лечению подлежит искривление в пятьдесят градусов.

При первой степени сколиоза назначается комплекс ЛФК, курс массажей и систематическое посещение лечащего врача.

Вторая степень сколиоза так же включает в себя комплекс лечебной

физкультуры и массажа более интенсивного действия, плавание и регулярное посещение лечащего врача.

В детском возрасте могут назначаться специальные ортопедические корсеты постоянного ношения для коррекции осанки.

Пациентам с искривлением второй степени не рекомендуется заниматься тяжелыми и активными видами спорта для профилактики травматизации позвоночника.

При третьей степени сколиоза полностью выпрямить позвоночник возможно только в детском возрасте, когда возраст ребенка еще не достиг 13 лет. По достижении этого возраста происходит полное окостенение костного скелета, а лечение будет лишь замедлять сколиотический процесс и немного уменьшать угол искривления. В данном случае врач назначает комплекс лечебной физкультуры, курсы массажа по четыре раза в год.

Терапию дополняют применением физиотерапевтических процедур:

- импульсные токи;
- магнитотерапия;
- электрофорез;

Если болевые ощущения не покидают и приносят дискомфорт в повседневной жизни- принимают решение о хирургическом лечении.

При четвертой степени сколиоза, когда угол искривления превышает сорок градусов– назначается хирургическое вмешательство при не результативности консервативных методов. Позвоночник фиксируется с помощью металлических конструкций, закрепляя позвоночный столб в одном положении.

Профилактика и ограничения

основой лечения и профилактики сколиоза является ЛФК. Она способствует созданию крепкого мышечного корсета, фиксирующего позвоночник и внутренние органы. Во время лечения врач назначает специальный комплекс упражнений индивидуально для каждого пациента, при этом не забывает про активности, которые противопоказаны при сколиозе [1]. К ним относятся:

- бег;
- упражнения на растяжку
- рывки и кувырки;
- занятия на турнике;
- бесконтрольные походы в тренажерный зал.

Рекомендуемый комплекс упражнений при сколиозе первой степени [4]:

1. Ходьба на месте в течение пяти минут.
2. наклоны вперед, при этом руками следует дотягиваться до пола.
3. Круговые вращения корпусом.
4. Подъем на пальцах ног, вытягивая вверх руки.
5. в положении лежа на спине, поочередное подтягивание коленей к животу, при этом прорабатываются мышцы кора.
6. Упражнение «велосипед» лежа на спине.
7. Упражнение «ножницы». В положении лежа на спине, максимально прижав поясницу к полу, делаем скрещивающие движения прямыми ногами.
8. в положении лежа, руки за голову, поднимаем верхнюю часть туловища, при этом ноги лежат прямыми на полу.
9. Лежа на животе, руки за головой, максимально поднимаем верхнюю часть тела, ноги на полу.
10. В завершение комплекса – ходьба на месте в течение 2-3 минут.

Этот комплекс упражнений дает результаты при искривлении любой локализации: шейного, грудного, поясничного отделов. Каждое упражнение рекомендуется выполнять 8-12 раз.

Комплекс ЛФК при сколиозе второй степени:

- ходьба на полусогнутых ногах;
- ходьба на четвереньках
- махи ногами лежа на боку
- упражнения на пресс. В положении лежа, руки за головой, поднимаем верхнюю часть туловища.

Оптимальное количество тренировок 3-4 раза в неделю,

продолжительностью около тридцати минут.

Стоит помнить, что результат от ЛФК появляется при работе в комплексе с массажем и физиотерапией, ежедневным ношением коллектирующего корсета.

Заключение:

Комплекс упражнений при сколиозе следует выполнять осторожно, без резких движений. Если упражнение вызывает дискомфорт, боль, какие-либо нарушения со стороны дыхательной системы- следует снизить интенсивность или вовсе прекратить выполнение. Определенного единого стандарта и алгоритма не существует, то упражнение, которое помогает одному пациенту, может вызывать дискомфорт и неприятные ощущения у другого. Перед тем, как начинать выполнять упражнения лечебной физкультурой, необходимо консультация со специалистом.

Лечение сколиоза – достаточно длительны и сложны процесс, требующее постоянного медицинского контроля. Но без должного выполнения всех врачебных рекомендаций, результат может так и не появиться, многое зависит от пациента.

Библиографический список:

1. Виктор Рубанович. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. – 2022.
2. Клебанович, Михаил Массаж при болях в спине и сколиозах [Текст] / Михаил Клебанович. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 176 с.
3. Коллектив авторов Клинические аспекты спортивной медицины. – 2017.
4. Комплекс ЛФК при сколиозе. URL: <https://yourspine.ru/lfk-pri-skolioze.html> (дата обращения 03.11.2022).
5. Покровский, Борис Болезни спины [Текст] / Борис Покровский. – М.: АСС-Центр, 2016. – 61 с.
6. Правильные упражнения при сколиозе, пять правил лечебной физкультуры. URL: <http://sustavzdorov.ru/raznoe/lfk-pri-skolioze-210.html> (дата

обращения 03.11.2022).

7. Сколиоз – симптомы, степени, причины, виды и лечение сколиоза.
URL: <https://medicina.dobro-est.com/skolioz-simptomyi-stepeni-prichinyi-vidyi-i-lechenie-skolioza.html> (дата обращения 03.11.2022).

8. Ченцов, Виктор Вся правда о сколиозе [Текст] / Виктор Ченцов. - М.: Питер, 2018. - 434 с.