

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ СКАЛИОЗА.

Перепелицина Екатерина Александровна

студент, кафедра изобразительного искусства,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

РФ, г.Тольятти

E-mail: perepelicina818@gmail.com

Чернова Елена Дмитриевна

научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

РФ, г.Тольятти

PHYSICAL THERAPY AS A METHOD OF TREATING SCALIOSIS.

Perepelitsyna Ekaterina

Student, Department of Fine Arts,

Togliatti State University,

Russian, Togliatti

E-mail: perepelicina818@gmail.com

Chernova Elena

Scientific Supervisor, Senior Lecturer of the Department of Physical

Education, Togliatti State University,

Russian, Togliatti

АННОТАЦИЯ.

В статье рассматривается само понятие «сколиоз», его виды, стадии и причины возникновения. Также немаловажным аспектом работы выступают выявленные ограничения в занятиях физической культурой, методы лечения и упражнения, направленные на улучшение здоровья при данном заболевании.

SUMMARY.

The article discusses the very concept of "scoliosis", its types, stages and causes. Also, an important aspect of the work is the identified limitations in physical education, treatment methods and exercises aimed at improving health in this disease.

Ключевые слова. искривление позвоночника; сколиоз; ограничения при сколиозе; лечение сколиоза; физкультура при сколиозе

Key words. rachiocampsis; scoliosis; scoliosis restrictions; scoliosis treatment; exercise for scoliosis

Введение

Одна из самых распространенных болезней XXI века – сколиоз. Заболеванию подвержены люди всех возрастов – от дошкольников до пенсионеров. По статистике ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), у каждого шестого человека на земле диагностирован сколиоз. Более чем в 85 % случаев у студентов наблюдаются проблемы с осанкой. По данным различных исследований, деформирующие дорсопатии выявляют у 10–15 % обследованных детей, а у 20 % выпускников школ диагностируют идиопатический сколиоз. В последнее десятилетие отмечается рост заболеваний опорно-двигательного аппарата и среди студентов.

Сколиоз – это заболевание, при котором искривляется позвоночник, начинает проявляться разница в высоте между линиями плеч, спина прогибается. В тяжелых случаях ребра давят на таз, вызывая боль и давление на легкие или органы брюшной полости, что может привести к проблемам с сердечно-легочной системой или пищеварением. Условия развития сколиоза определяются особенностями организма, проявляющимися в определенный

возрастной период развития. Для них характерен интенсивный рост с быстрой перестройкой структур: костной ткани, связок, мышц и нервной ткани.

По форме искривления позвоночника различают:

- С-образном сколиоз (простой) – с одной дугой искривления;
- S-образный сколиоз (сложный) – с двумя дугами искривления;
- Σ-образном сколиоз (тотальный) – с тремя дугами искривления.

В зависимости от вида различают также несколько десятков подвидов сколиоза.

Причинами деформации позвоночника могут быть: детский церебральный паралич, полиомиелит или миопатия. Однако наиболее распространенным является так называемый идиопатический сколиоз, т.е. неизвестного происхождения. Специалисты бьются уже сотни лет, но причины этого сколиоза до сих пор неизвестны.

В зависимости от угла искривления патологию можно разделить на четыре степени:

- 1 степень – до 10° ;
- 2 степень – $11-25^{\circ}$;
- 3 степень – $26-40^{\circ}$;
- 4 степень – больше 40° .

Начальная стадия развития сколиоза начинает проявляться в дошкольном возрасте (5–7 лет), последующая и более выраженная – в раннем юношеском возрасте (10–14 лет). В период полового созревания отягощают заболевание другие факторы – быстрая перестройка всех систем вследствие полового созревания. Важным фактором, переплетающимся с условиями развития сколиоза, является врожденная особенность, повышенная пластичность связок, их податливость и растяжимость, что часто встречается у девочек.

Первая степень: сколиотическая дуга искривляется до 10° , что практически не влияет на самочувствие человека. Дискомфорт и болевые ощущения в спине могут проявляться только при больших физических нагрузках или после долгого пребывания в одном положении.

К внешним признакам сколиоза первой степени относятся:

- при вертикальном положении одно его плечо находится ниже другого;
- меняется промежуток от позвоночника до каждой из лопаток;
- при наклоне можно заметить, что позвоночник отклоняется вправо или влево в одном или нескольких местах;
- осанка прямая, но уже присутствует небольшая сутулость.

Вторая степень: сколиотическая дуга отклоняется на $11-25^\circ$. Соответственно отклонение в 12 градусов уже является второй степенью деформации.

Симптомами второй степени можно считать:

- заметную сутулость, чаще всего проявляющуюся при S-образном сколиозе;
- появление межреберного горба с левой или правой стороны от позвоночника, который можно заметить при наклоне;
- образование мышечного валика на уровне крестца, который состоит из спазмированных мышц;
- боль может отдавать в различные отделы спины и может беспокоить больше, чем при первой степени сколиоза;
- незначительные нагрузки создают дискомфорт и болевые ощущения в спине.

Третья степень: сколиотическая дуга достигает искривления в $26-40^\circ$ и характеризуется такими симптомами, как:

- заметное искривление позвонков в виде букв С, S или Z;
- сильная асимметрия туловища или даже всего тела и сутулость;
- перекос грудного отдела;
- значительная различие в положении лопаток и плеч;
- ощутимые, не проходящие болевые ощущения в спине;
- ухудшение работы дыхательной и сосудистой систем, которая проявляется сильной утомляемостью от физической активности, одышкой и учатившимися простудными заболеваниями;
- защемление спинного мозга, что приводит к нарушению чувствительности, мышечной слабости в спине и конечностях.

Четвертая степень – угол сколиотической дуги превышает 40°. При четвертой степени пациент уже считается инвалидом, а его качество жизни значительно снижено. Искривление позвоночника приводит к смещению внутренних органов, что нарушает их работу и способствует ухудшению жизни.

Постоянный дискомфорт и сдавление позвоночного канала может привести к серьезным последствиям. К ним можно отнести «синдром конского хвоста», который вызывает паралич ног.

Методы лечения.

От степени сколиоза и самочувствия пациента зависит тактика лечения.

Искривление в 50° чаще всего требует хирургической операции. Решение о целесообразности этого метода лечения напрямую зависит от следующих индивидуальных факторов:

- возраст пациента;
- причина возникновения сколиоза;
- в каком месте находится изгиб (грудная клетка, поясница и т.д);

- принесли ли какие-то результаты консервативные методы;
- общее состояние пациента и его самочувствие.

Первая степень: на начальном этапе деформации достаточным будет выполнение лечебной гимнастики и прохождение комплекса массажей.

Рекомендовано плавание и систематическое посещение лечащего врача. Для укрепления мышечного каркаса могут быть назначены электрофорез и электромиостимуляция и другие физиотерапевтические процедуры.

Вторая степень: вылечить сколиоз второй стадии труднее, чем первой.

Выпрямление позвоночника вряд ли будет успешным, но уменьшить степень искривления и предотвратить дальнейшее ухудшение этого состояния может каждый. Терапевтический комплекс включает в себя ЛФК (лечебную физическую культуру) и массаж.

Детям, которые продолжают расти и имеют искривление больше 15°, назначают ортопедические корректирующие корсеты. Корсет не используется у пациентов в полный рост. Его следует носить постоянно, а в некоторых случаях только на ночь – условия ношения корсета определяются лечащим врачом, исходя из вида и степени сколиоза.

Одними из видов лечения выступают тракционное вытяжение, выполняемое на специальных кроватях с уклоном, и мануальная терапия, которые дают большие результаты. Важна систематичность выполнения комплекса лечения.

Пациентам со сколиозом второй степени не рекомендуется заниматься спортом, т. к. командные игры могут привести к травмам. При неэффективности консервативных методов лечения, перечисленных выше, встает вопрос об операции.

Третья степень – полностью выпрямить позвоночник удастся только в детском возрасте, до 12 лет включительно. Далее позвонки окончательно окостеневают, а лечение выступает лишь в качестве замедления

сколиотического процесса и вызывает незначительное уменьшение угла искривления.

В качестве дополнения к лечебной физкультуре врачи рекомендуют делать массаж до четырех раз в год, а также интенсивные занятия ЛФК.

При третьей степени сколиоза часто применяют физиотерапевтические процедуры: магнитотерапию импульсные токи, электрофорез. В крайних случаях, когда сильные болевые ощущения не прекращаются, прибегают к хирургическому вмешательству.

Четвертая степень – угол искривления позвоночника превышает 40°. Это выступает прямым показанием к операции при не результативности консервативных методов лечения. Сочетание лечебных мероприятий остается таким же, как и при третьей степени. Операция направлена на выпрямление деформированной части позвоночника до угла, с которым пациент сможет нормально жить. Позвонки фиксируются металлоконструкциями: стержнями, пластинами, крючками и винтами. Оперируемая область остается зафиксированной в одном положении. Костные трансплантаты используются для коррекции и расширения формы позвонков, и для укрепления общей конструкции.

Людам, столкнувшимся с этой проблемой, не следует откладывать лечение. Выпрямить позвоночник можно, обратившись к грамотному врачу в кратчайшие сроки. Каждый пациент, пройдя диагностику, получает индивидуальный план лечения, после чего даются советы по сохранению достигнутого результата.

Упражнения противопоказаны при сколиозе.

Всем известно, что болезни нужно лечить лекарствами. Однако искривление позвоночника является исключением. Важнейшим фактором, способствующим коррекции осанки, является лечебная физкультура. Она способствует

укреплению мышц, а в некоторых случаях – частичному восстановлению физиологического состояния спины.

Многолетний врачебный опыт показал необходимость запретов на определенные группы упражнений при этом заболевании. Если некоторые движения вызывают дискомфорт, то заниматься упражнениями можно только под присмотром врача. Эти упражнения выполняются:

- лежа;
- сидя;
- стоя.

Во время лечения врач составляет комплекс элементов, отталкиваясь от таких факторов, как: самочувствие пациента и активность протекания заболевания. Существует обширный список противопоказаний при сколиозе. К ним относятся следующие:

- бег;
- упражнения на гибкость;
- рывки и кувырки;
- активные виды спорта, перегружающие позвоночник;
- неконтролируемая растяжка и занятия на турнике;
- если позвонки имеют тенденцию к вращению, т. е. слегка вращаются вокруг своей оси, то поворачиваться следует с особой осторожностью;
- бесконтрольные походы в тренажерный зал.

При сколиозе 1 степени рекомендуется такой комплекс упражнений:

1. Ходьба в течение двух минут.

2. Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками (при достаточной растяжке можно поставить ладони на пол).
3. Подъем на пальцах ног, вытягивая вверх руки.
4. Круговые вращения корпусом с вытянутыми в стороны руками.
5. Исходное положение – лежа на спине, поочередно подтягивать колени к прессу, помогая руками, и останавливаться в верхней точке на 7 секунд.
6. Упражнение «велосипед» – выполнять круговые движения ногами над полом, как при езде на велосипеде.
7. Упражнение «ножницы» – делать перекрестные движения выпрямленными и слегка приподнятыми ногами. Чем больше поясничный изгиб, тем выше нужно поднять ноги, чтобы поясница была плотно прижата к полу.
8. Лежа на спине, заложив руки за затылок, поднять корпус к пояснице, остановиться в верхней точке, а далее опустить вниз.
9. Из того же исходного положения поднимать корпус и выпрямленные ноги, вытянуть руки вперед и удерживать равновесие. Упражнение не всем дается с первого раза, необходимы неоднократные повторения.
10. Лежа на животе, максимально приподнимая верхнюю часть корпуса, совершая движения руками, как при плавании.
11. Поднять корпус и ноги, согнутые в коленях. Обхватить стопы руками, остановиться на несколько секунд и вернуться в исходное положение.
12. В завершение зарядки – ходьба в течение нескольких минут.

Данный комплекс упражнений направлен на борьбу с искривлением любой локализации. Эта тренировка дает результаты при сколиозе поясничного отдела, грудной клетки и на уровне шеи. Рекомендуется выполнять каждое упражнение по 7–10 раз, основываясь на своих ощущениях.

Следующие упражнения рекомендуется выполнять при сколиозе 2 степени:

- ходьба на четвереньках или на полусогнутых ногах;
- махи ногами лежа на боку: необходимо, чтобы ноги и туловище находились на одной плоскости, т.е. тело должно быть ровным. С этого исходного положения нога сверху поднимается и опускается;
- подъем корпуса из положения лежа. Руки сцеплены за головой, а корпус поднимается на максимально возможную высоту.

Рекомендовано при второй степени сколиоза проводить тренировки чаще и усерднее, поскольку это может облегчить болевые симптомы и увеличить шансы на уменьшение угла искривления. Оптимальные план тренировок на этой стадии – 3–5 раз в неделю, а лучше каждый день. Длительность каждого занятия должна быть не менее 30 минут. При постоянном выполнении лечебного комплекса есть вероятность вылечить сколиоз, но на это уйдет около двух лет.

Наиболее результативным является комплексный метод. Эффективность лечебной физкультуры во многом зависит от сочетания ее с массажем и физиотерапией. При искривлении, превышающем 20° , врач может порекомендовать ношение корректирующего корсета.

В этом случае строго запрещено самолечение, т. к. разные группы мышц требуют разных нагрузок.

Поскольку при угле искривления более $25\text{--}26^\circ$ выпрямление позвоночника с помощью консервативного метода уже невозможно. Однако есть вероятность задержать или остановить постоянное прогрессирование искривления.

Комплекс лечения чаще всего включает в себя ношение корректирующих корсетов, массаж и ЛФК. Какие-то виды физической активности запрещены людям с данным заболеванием. Под запрет попадают перекаты, бег, скачки, приседания и тяжелая атлетика, в частности.

Основные упражнения не отличаются, но в этот комплекс так же включаются асимметричные упражнения и упражнения с отклонением. Вторые растягивают и укрепляют сокращенные, ослабленные и растянутые мышцы. Также внимание уделяется эффективности консервативных методов лечения.

Заключение.

Таким образом можно сделать вывод о том, что упражнения при сколиотической деформации следует выполнять с особой осторожностью, без резких движений. Если упражнение вызывает боль и затрудняет работу дыхательного аппарата, следует уменьшить амплитуду или не делать его вообще. Определенного алгоритма действий не существует, а те упражнения, облегчающие боль одному, могут вредить и доставлять дискомфорт другим. При продолжительных и циклично усиливающихся болях необходимо незамедлительно обратиться к врачу. В частности, ортопеды и спортивные врачи рекомендуют продиагностироваться до начала занятий. Согласно исследованиям, на фоне сколиоза и других сопутствующих заболеваний позвоночника могут возникнуть грыжи или межреберная невралгия. Данные сведения необходимо учитывать, т. к. они имеют свои собственные ограничения по физической активности.

Лечение сколиоза – продолжительный и тяжелый процесс, обязательным составляющим которого является постоянное медицинское наблюдение. Результат зависит от слаженной командной работы врача и пациента. Сочетание массажа, мануальных техник и лечебной физкультуры способствует улучшению кровообращения в тканях позвонков, укреплению мышечного каркаса и возвращает человеку нормальное качество жизни.

Список литературы:

1. Коллектив авторов Клинические аспекты спортивной медицины. – 2017
2. Виктор Рубанович. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. – 2022
3. Комплекс ЛФК при сколиозе. URL: <https://yourspine.ru/lfk-pri-skolioze.html> (дата обращения 03.11.2022)
4. Правильные упражнения при сколиозе, пять правил лечебной физкультуры. URL: <http://sustavzdorov.ru/raznoe/lfk-pri-skolioze-210.html> (дата обращения 03.11.2022)
5. 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)