

Эффективные упражнения при сколиозе 1 и 2 степени у детей позволяют вернуть позвоночный столб в правильное положение за 6 месяцев. Если лечение патологии не начато вовремя, за несколько лет кривизна деформации превысит 25 градусов, а эффективность лечебной физкультуры при этом значительно снизится. При наличии анатомических повреждений в позвонках врачи назначают оперативное лечение.

Впрочем, современная медицина обладает возможностями для раннего выявления искривлений позвоночника у детей.

Занятия для детей младшего возраста

При обнаружении малейших деформаций спины у ребенка следует обратиться к педиатру. Он назначит рентгеновское исследование, которое позволит качественно определить состояние позвоночника. На основе снимка врач-рентгенолог устанавливает степень деформации, что позволяет определить дальнейшую тактику ведения пациента.

Перед тем, как рекомендовать комплекс лечебной физкультуры опишем диету, которую необходимо соблюдать на протяжении всего курса лечения сколиоза:

Исключите жирные продукты, маринады;

Употребляйте больше свиных хрящей;

Включайте в рацион овощи, фрукты и рыбу;

Пейте не меньше литра жидкости в день.

При сколиозе I степени (угол кривизны на рентгенограмме не превышает 10 градусов) назначается базовый комплекс упражнений, которые можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. В основном он состоит из симметричных упражнений, направленных на укрепление слабых мышц и выравнивание общего тонуса мышечного корсета спины.

Примерный перечень базовых упражнений при детском сколиозе:

В положении лежа на животе, выгните спину под углом в 90 градусов. При этом необходимо следить, чтобы край кровати располагался на уровне живота ребенка, а руки находились за головой. Такая зарядка укрепляет паравертебральные мышцы;

Для школьников полезны занятия на турнике. Они тренируют широчайшие мышцы спины. Не обязательно, чтобы ребенок умел подтягиваться. Даже обычная тяга вверх укрепляет мускулатуру спины. За одну тренировку следует делать около 10 подтягиваний.

Финальной стадией лечебного комплекса является ходьба на носках, пятках, а также захлестывания голени с подъемом бедра.

Детская гимнастика отличается от взрослой тем, что она содержит более простые движения, которые под силу выполнить даже малышам.

Обычно детская тренировка состоит из 3 этапов: подготовительного, основного и заключительного. В стадии разминки чрезвычайно важно подготовить все мышцы к последующим интенсивным нагрузкам.

Особое внимание следует уделить поддержанию ровной спины при выполнении физических движений. Чтобы ребенок запомнил положение спины при правильной осанке, предлагаем ежедневно проводить с ним следующую процедуру:

Станьте спиной к стене;

Плотно прижмитесь к ней ягодицами, плечевым поясом и затылком;

Втяните живот и поднимите голову вперед;

Отойдите от стены, но сохраните положение тела;

Пройдитесь по комнате в течение 5 минут.

Для разминки советуем следующую тренировку:

1. Расположите ноги на ширине плеч;
2. Поднимите руки вверх;
3. Сделайте вдох и потянитесь;

4. На выдохе опустите руки вниз;
5. Поддерживайте ровную спину.

Основная часть лечебных [упражнений при сколиозе](#) назначается врачом.

Комплекс ЛФК для подростков

При назначении лечебной физкультуры школьникам старшего возраста требуется учет функциональных и органических нарушений в позвоночнике. Функциональные искривления не являются фиксированными, поэтому поддаются коррекции. Органические дефекты позвонков лечебной гимнастикой устранить невозможно. Они требуют оперативного лечения.

Фронтальная деформация позвоночного столба II степени требует более тщательного подбора корригирующей гимнастики. Для этих целей врач назначает упражнения, которые способны уменьшить величину кривизны и стабилизировать симметричный тонус мышечного каркаса спины.

Во время ходьбы по кругу:

- Поднятие рук вверх на вдохе и опускание вниз на выдохе 5 раз;
- Поднимите правую руку вверх, а левую опустите вниз. Рывки руками необходимо чередовать по 15-20 раз;
- Осуществляйте круговые движения плечевым поясом около 10 раз;
- Покачайте свободными руками по очереди (по 5 раз для каждой);
- Согните локти перед грудью. Проводите горизонтальные рывки руками около 20 раз;
- Расположите руки на поясе, локти отведите назад, лопатки сведите вместе и приподнимите подбородок. Осуществляйте ходьбу на носках в течение 30 секунд;
- Сомкните руки «в замке» над головой. Разведите локти в стороны, а мышцы шеи и спины напрягите. В таком положении ходите на пятках по кругу;
- Поднимите вверх руки, приподнимите подбородок на вдохе. На выдохе верхние конечности и подбородок опустите.