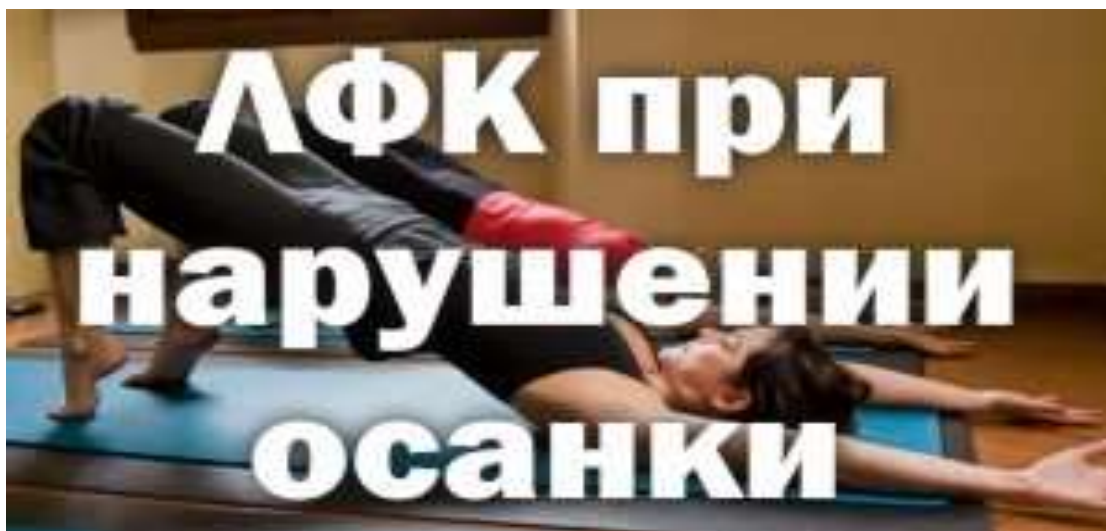


ЛФК при нарушении осанки



ЛФК при нарушении осанки необходимо делать ежедневно, если вам действительно требуется ее корректировка. К сожалению, за последние десятилетия вопрос о нарушении осанки стал острым и злободневным. Происходит это в основном вследствие малоактивного образа жизни, длительной занятости за компьютером и сидячей работы.

Значение и роль ЛФК

Комплекс упражнений у детей

Гимнастика при сколиотической форме

Полезное видео по теме

Упражнения для школьников

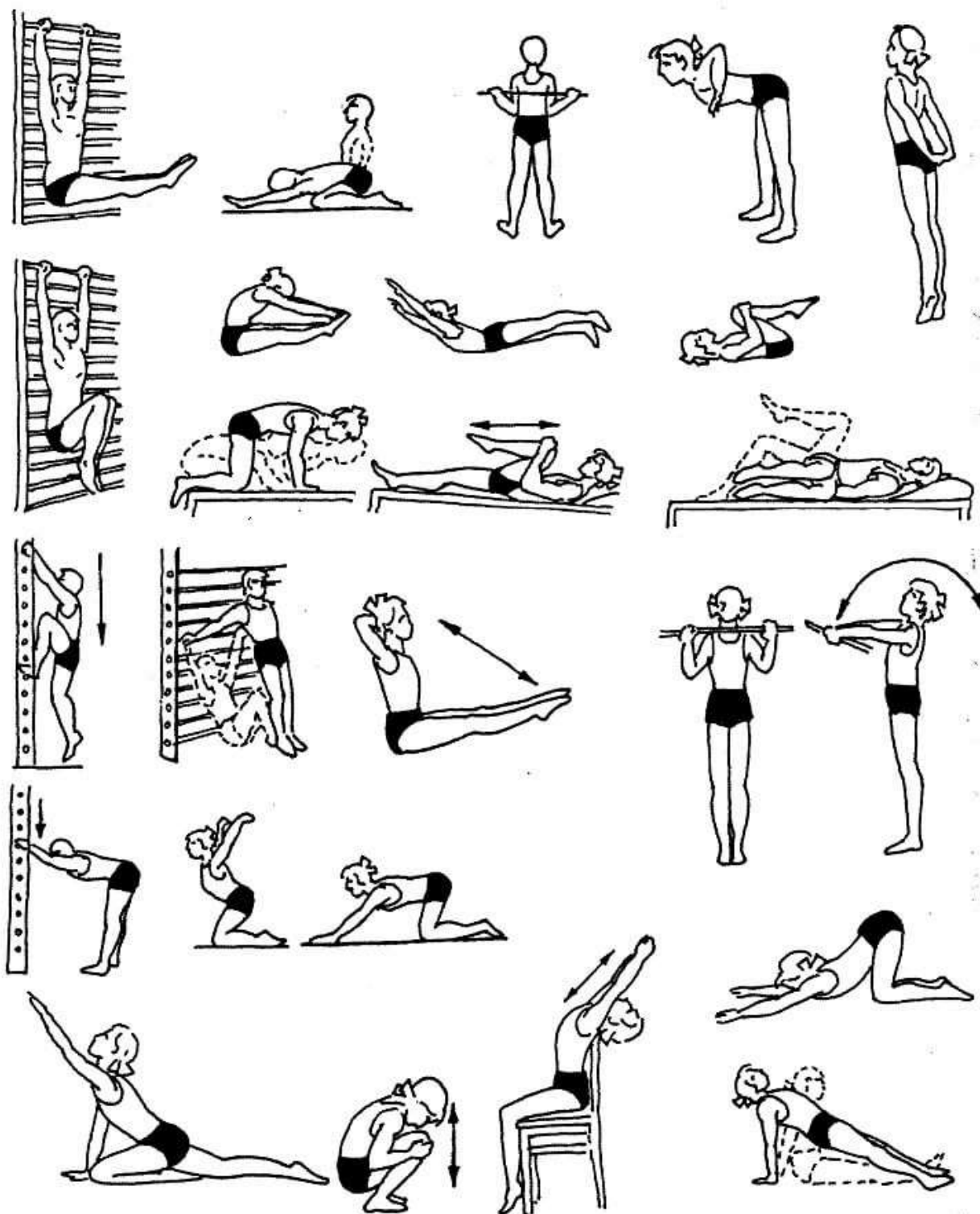
Массаж при искривлении осанки

Занятия для взрослых при этом нарушении

Неподобающая осанка сказывается не только на антураж человека, но и на общую картину здоровья. ЛФК может помочь справиться при этой проблеме.

Значение и роль ЛФК Лечебная физическая культура представляет собой методику профилактики и лечения нарушенной осанки, которая основывается на комплексе специализированных упражнений. Оздоровительная физическая культура подразделяется на две категории – общую и специальную. Общая ЛФК направлена на совокупную тренировку, которая включает в себя комплекс упражнений на разработку различных групп мышц, с целью укрепления и всестороннего развития организма. Специальная ЛФК ориентирована на определенные упражнения, в ходе которых задействуются конкретные группы мышц, функция которых могла быть нарушена вследствие полученных травм или болезней. Центральными задачами ЛФК являются: сведение до минимума появления серьезных последствий; тренировка организма в целом; создание благоприятных условий для движений в области позвоночника; коррекция неподобающей осанки; закрепление правильного положения осанки; повышение тонуса и выносливости мышц. Комплекс упражнений рекомендуется выполнять три раза в неделю как минимум. Для достижения наилучшего результата можно прибегать к тренировкам каждый день

Комплекс упражнений у детей В детском возрасте происходит формирование организма и если изначально не заложить основы красивой осанки, то в дальнейшем могут сформироваться нешуточные осложнения. ЛФК для детей с нарушением осанки: Стоя руки расположить параллельно оси тела. Необходимо сделать глубокий вдох, наклонившись коснуться ладонями пола и выдохнуть. Затем возвратиться в стартовую позицию, максимально выпрямив спину. Первоначальная позиция аналогично предыдущему, но руки скрещены в замке на затылке. Грудную клетку необходимо максимально прогнуть, а локти до упора отвести назад, в такой позе выполнять скручивания. Эффективным упражнением являются наклоны и вращения головы. Кошечка. Лодочка. Рекомендуется выполнять представленный комплекс упражнений в утреннее время сразу после пробуждения. Перед началом желательно употребить стакан воды, сока или чая без сахара, от еды стоит



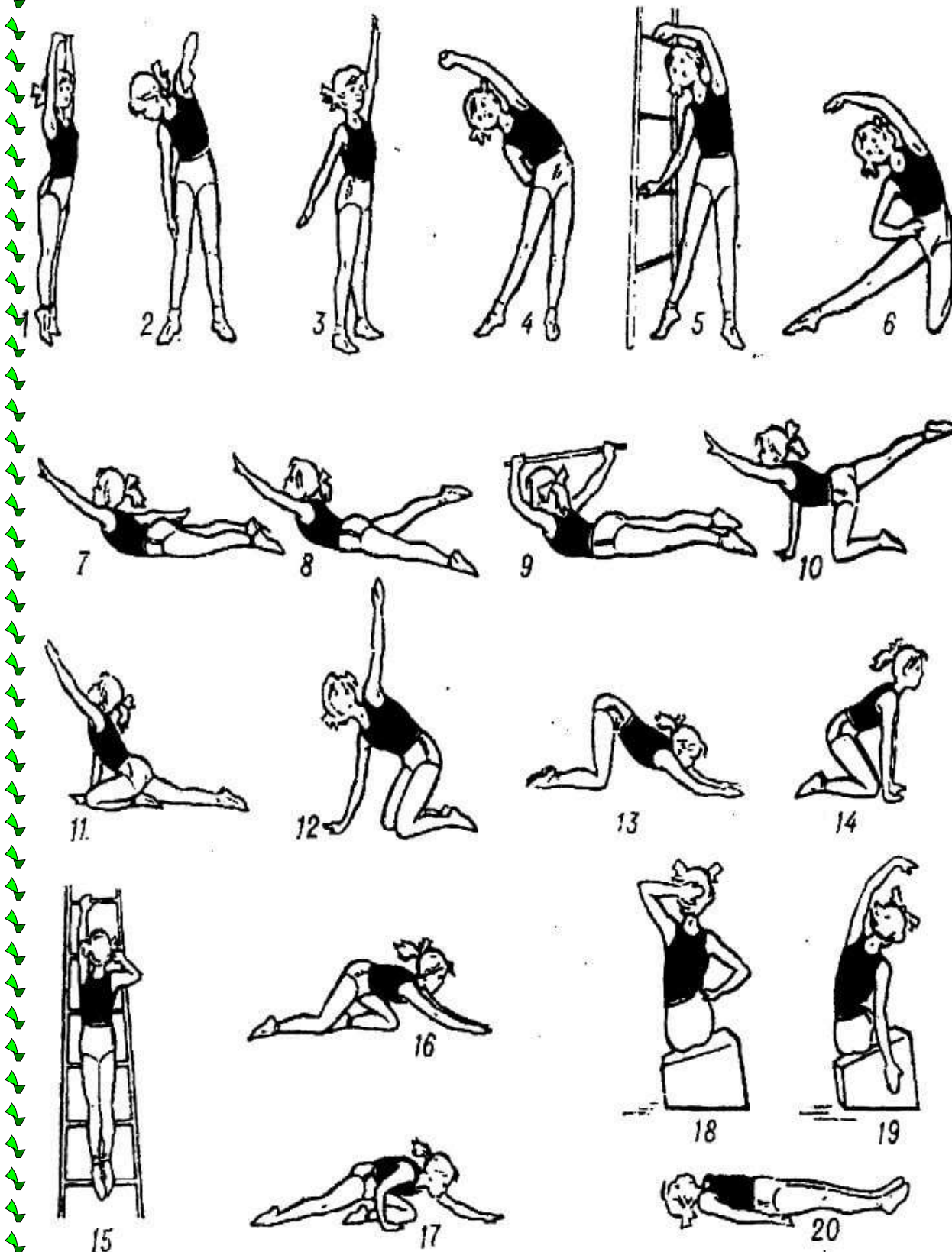
Гимнастика при сколиотической форме Сколиотическая осанка – это патологическое искажение нормальной позиции позвоночника при общем смещении позвонков. Обнаружить сколиотическую осанку довольно просто, так как подобные изменения сопровождаются асимметрией в плечах и лопатках, которую видно невооруженным глазом. В большинстве случаев представленный тип осанки наблюдается у школьников младших классов, которые сохраняют неправильное положение, сидя за партой. Тренировки, по устранению данного недуга основываются преимущественно на следующих упражнениях: стоя необходимо сделать вдох, который сопровождается поднятием рук вверх над головой до максимального уровня, выдох – плавным опусканием; попеременное сгибание ноги в колене и ее отведение к животу; стоя, сделать вдох и подняться на носки до упора, расставив при этом руки в стороны и вытянув шею, на выдохе – исходная поза; наклоны туловища вперед с гимнастической палкой, лежащей на лопатках; стоя, в руках любая палка, на вдохе поднятие рук вверх, на выдохе – опускание; Велосипед, лежа на спине; Лодочка. Представленные упражнения необходимо повторять минимум семь раз. Лодочку следует держать максимально долго и повторять по четыре раза. Велосипед – пятнадцать оборотов за один подход, количество повторений – четыре.

Упражнения для дошкольников

Для того чтобы пресечь появление нежелательных последствий, связанных с нарушением осанки, необходимо делать с ребенком ЛФК. Комплекс упражнений включает в себя: Стоя, мяч в руках. На вдохе поднятие мяча вверх, на выдохе – опускание до уровня груди с максимальным отведением локтей и последующее опускание рук. Отправная поза аналогична. Руки с мячом поднять вверх, выгнуться в спине и отбросить мячик назад. Вернуться в исходную позу, опустив руки через стороны. Ножницы. Лодочка. Велосипед. Лежа на спине попеременно поднимать прямые ноги под углом 45 градусов. Наклоны вперед и в стороны с гимнастической палкой. Стоя на четвереньках поднять левую руку и правую ногу одновременно. Удерживать позу пять секунд, затем сменить руку/ногу. Все упражнения необходимо повторять минимум по пять раз в медленном темпе. Рекомендуется записать ребенка в секцию по плаванию, ведь именно в воде позвоночник находится в ровном положении, а работа мышц при гребле помогает зафиксировать правильную осанку.

Подготовила: медицинская сестра по массажу

и инструктор ЛФК Лощинина Е.О.



Массаж при искривлении осанки

Массаж представляет собой подготовительный этап перед непосредственным занятием оздоровительной гимнастикой. Благодаря массажу можно выявить основную проблему и, исходя из этого, подобрать подходящий комплекс упражнений.

Кроме того массаж приводит в норму циркуляцию крови в области позвоночника, повышает приток питательных веществ и балансирует метаболизм, а также настраивает мышцы на выполнение упражнений.

Можно выделить несколько центральных методик массажных действий:

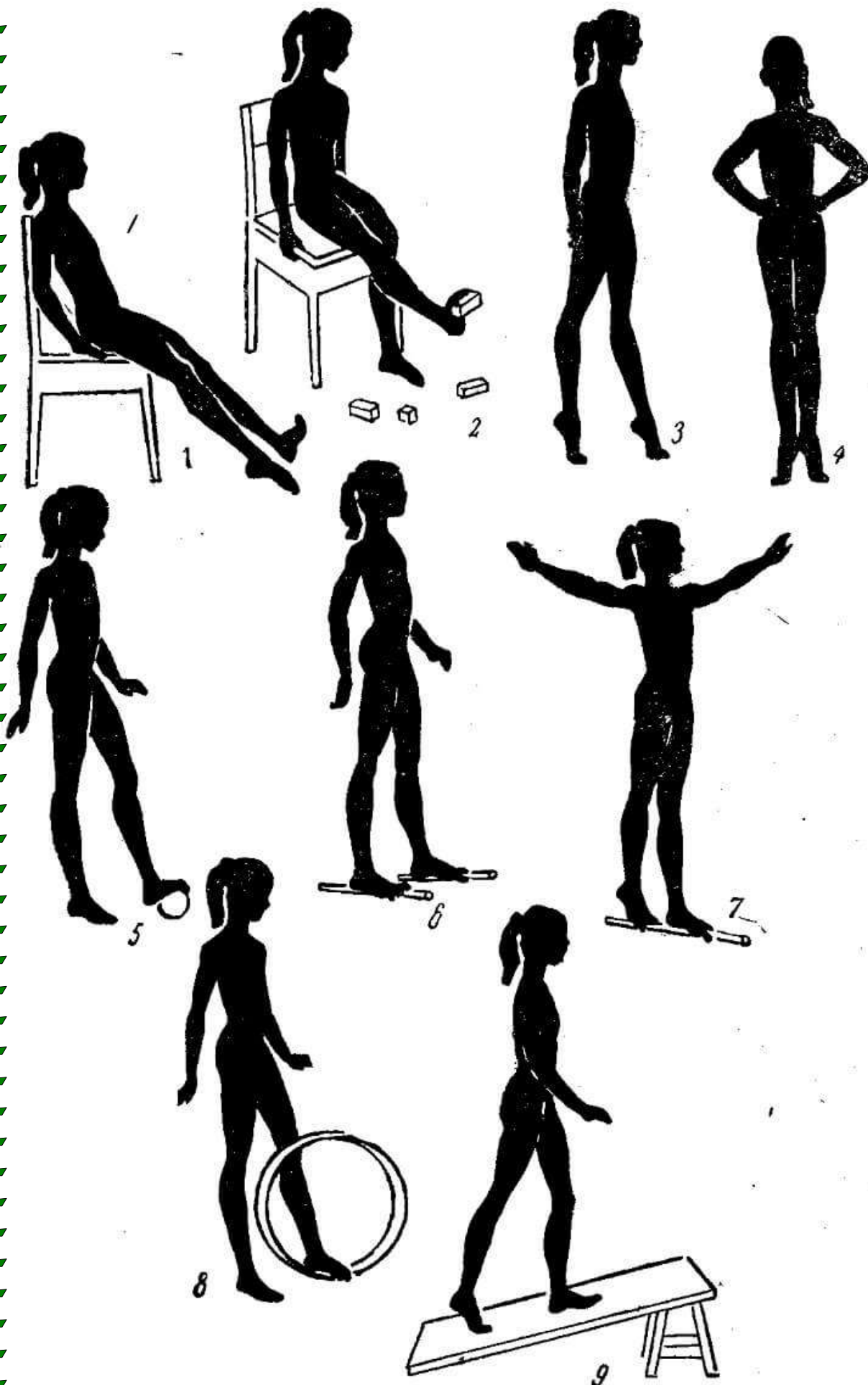
Неглубокие и глубокие поглаживающие действия.

Натирание.

Разминание.

Вибрирование.

Каждый из представленных методов имеет свое определенное действие на организм, поэтому, прибегая к массажу, следует обращаться исключительно к профессионалам, не стоит заниматься самолечением.



Комплекс ЛФК при нарушении осанки желательно производить в сочетании с массажем, как говорилось выше, массажные действия подготавливают мышцы к нагрузкам.

На сегодняшний день актуальной тренировкой по устранению неправильной осанки являются занятия с гимнастическим мячом (фит-бол). Действие данного мяча основывается на формировании своеобразных вибраций, которые положительно сказываются на организме в целом.

Наилучший эффект занятий с гимнастическим мячом достигается у детей. При этом чтобы занятия прошли плодотворно, необходимо правильно подбирать размер мяча.