



## Рекомендации специалиста

### Профилактика и коррекция нарушений осанки и искривления позвоночника.

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Ведущими факторами, которые определяют привычную позу человека, являются состояние и форма позвоночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма. Форма позвоночника меняется с возрастом.

Профилактика сколиоза гораздо эффективнее, чем его лечение. Детям при первых признаках искривления позвоночника после консультации врача следует создать режим, облегчающий нагрузку на позвоночник, обеспечить питание богатое витаминами и минералами, ровную жесткую постель, достаточный сон, воздушные и солнечные ванны, подвижные игры, с ними проводят ежедневную утреннюю гимнастику.

Школьников необходимо приучать к правильному положению за партой (столом), обеспечивая хорошее освещение рабочего места, воспитывать у них правильную осанку, отучать от привычки сутулиться. Всем детям с начальными признаками сколиоза следует неукоснительно выполнять назначенные врачом упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, мышц плечевого и тазового пояса, лечебный массаж, плавание, поддерживающих правильное положение позвоночника.



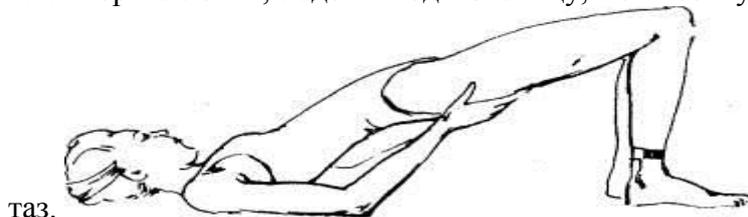
### Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины.

#### 1. Упражнения в позиции лежа на спине (в постели утром и перед сном).

1.1. Вытяжение. Лежа на спине, руки над головой, ноги прямые, носки на себя. Одновременно тянем руки вверх, пятки от себя, носки на себя.



1.2. Упор на локти, ладони под поясницу, ноги согнуты в коленях, прогнуться, поднимая таз.



1.3. Подгибание согнутых в коленях ног к животу, помогая руками, голову подтягивать к коленям (группировка лежа на спине).



## 2. Упражнения в позиции, лежа на животе.

2.1. Выпрямленные руки, голову и шею поднять (руки перед собой или вдоль туловища, чуть выше уровня лопаток), прогнуться. Зафиксировать на 8-10 секунд.



2.2. Поднять выпрямленные ноги вверх на 15-30 градусов. Руки перед собой или вдоль туловища. Зафиксировать на 8-10 секунд.



2.3. «Буква X»: одновременно поднять выпрямленные руки, ноги, голову, прогнуться в пояснице. Зафиксировать на 8-10 секунд.



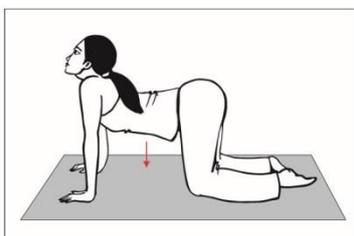
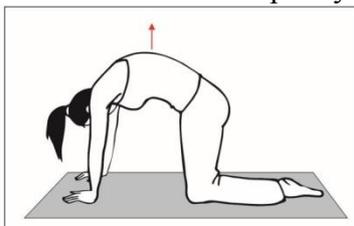
## 3. Упражнения для шейного отдела.

3.1. Стоя или сидя. Плечи и затылок прижаты к стене. Подбородком пытаться коснуться груди, не отрывая затылка от стены. Подержать 5-10 секунд, повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.

3.2. Прикрепить к стене лист бумаги. Зажатым зубами карандашом рисовать цифры от 1 до 30 или буквы алфавита.

## 4. Упражнения на четвереньках.

4.1. Кошечка. Прогнуть - выгнуть спину в поясничном отделе 10-12 раз.



4.2. Опустить ягодицы на пятки, выпрямленные руки зажимают низко опущенную голову. Зафиксировать на 8-10 секунд.



### **5. Отжимания.**

5.1. Отжимания, стоя от стены максимально соединив лопатки. Туловище движется только за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.

5.2. Отжимания от стола, стула, пола.

### **6. Упражнения для дыхания.**

6.1. Плавно, глубоко сделать вдох через нос до упора, задержать на 5-10 секунд, резкий выдох через рот до конца. Задержать дыхание для выполнения упражнений №№ 1 и 2 на 5-10 секунд.

6.2. Диафрагмальное дыхание: во время вдоха - живот надуть максимально, выдвинуть брюшную стенку вперед; во время выдоха - живот втянуть в себя (рекомендуется выполнять непосредственно перед сном, лежа в постели, после теплого душа или ванны).

Весь комплекс упражнений выполняется в течение 5-7 минут.

Упражнения № 1 и 2 следует повторить после физической нагрузки или длительного пребывания в неудобной позе. Предлагаемый комплекс хорошо сочетать с общей физической подготовкой, занятиями на турнике, на гимнастическом мяче, упражнениями для укрепления брюшного пресса, оздоровительным плаванием.

Медсестра по массажу

Максименко В.А.