

СКОЛИОЗ

Виды нарушения осанки

В саггитальной плоскости:

- Сутулая спина
- Круглая спина
- Кругловогнутая спина
- Плосковогнутая спина
- Плоская спина

Вялая осанка

- Увеличение шейного и грудного изгибов
- Голова слегка опущена
- Плечи опущены и сдвинуты вперед
- Лопатки отстают от спины (крыловидные)
- Живот отвисает
- Ноги слегка согнуты в коленях



Массаж

Массаж проводится общетонизирующий (т.е. широко применяются энергичные приёмы растирания, разминания, ударные приёмы) и симметричный (т.е. в одинаковом режиме массируются все части тела).



План массажа

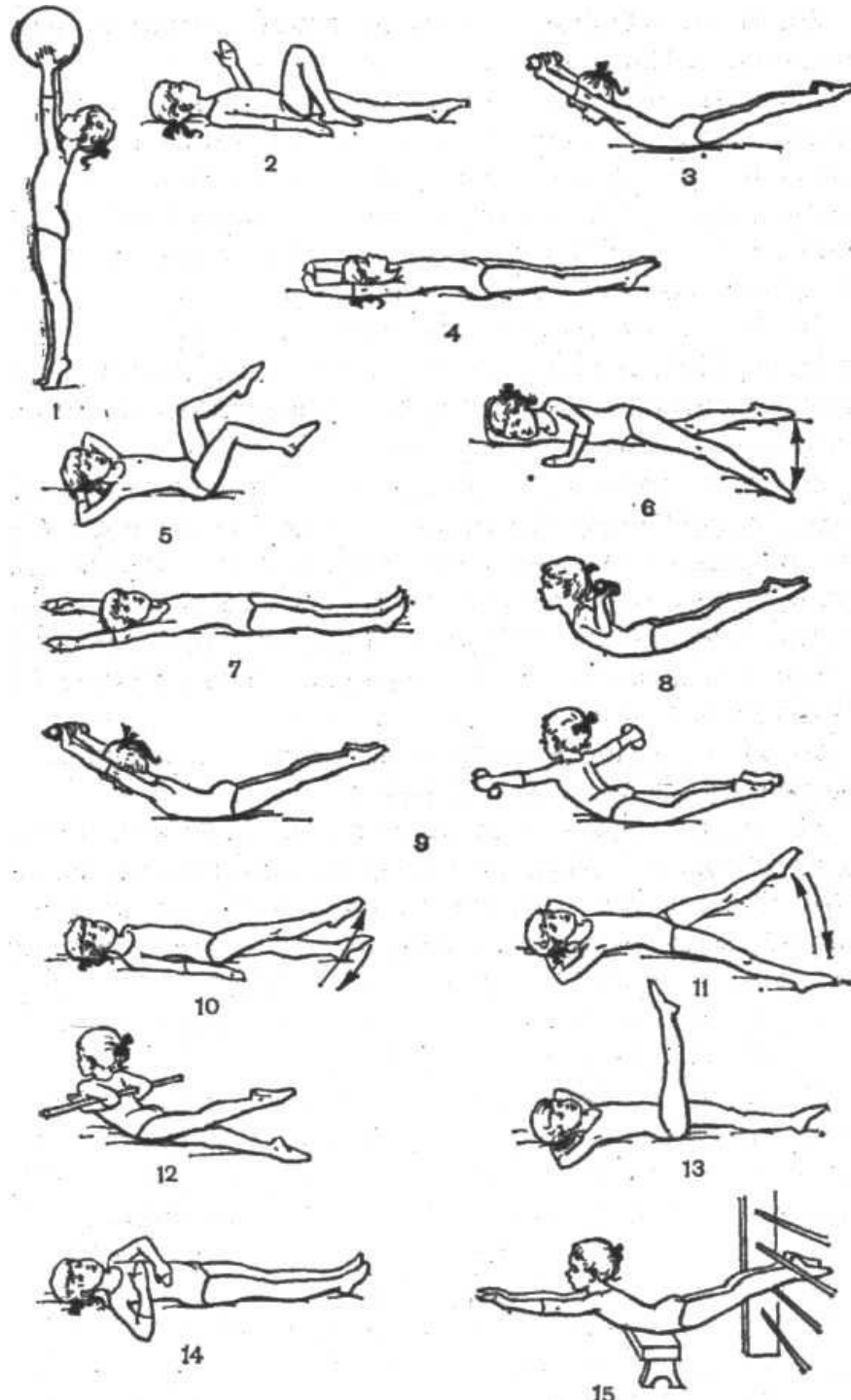
Исходное положение на животе: спина, ягодичная область,

Исходное положение на спине: грудная клетка спереди, живот.

Часто вялая осанка сочетается с различными дефектами нижних конечностей (плоскостопием, плосковальгусными стопами, искривлением костей голени), что объясняется общей слабостью всего мышечно-связочного аппарата поэтому

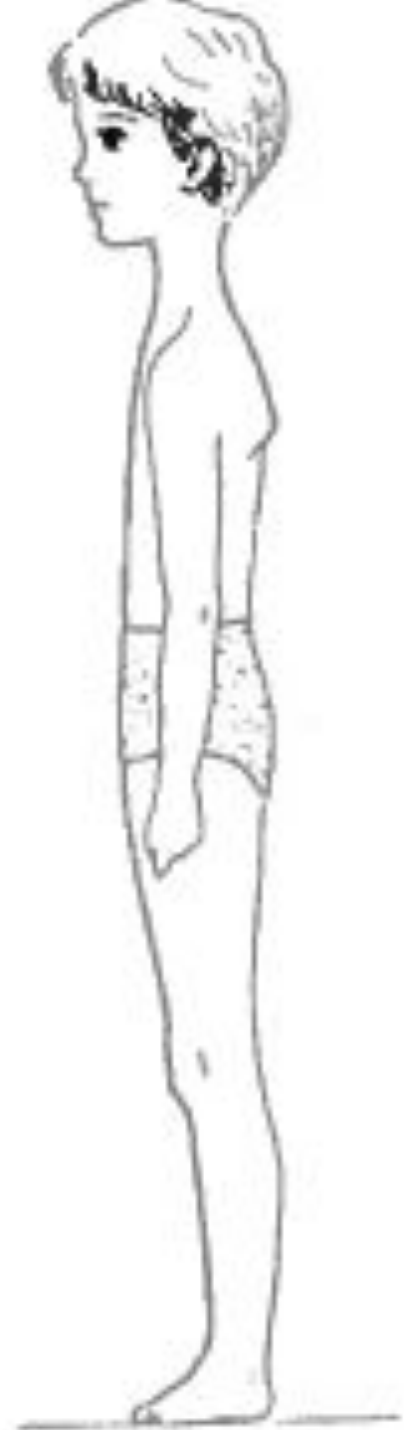
Лечебная гимнастика

Цель: общее укрепление мышечной системы, развитие силы и выносливости основных мышечных групп, упражнения подбираются с учётом физического развития ребёнка, начиная с минимальной нагрузки. Особое внимание уделяется укреплению мышечного корсета (мышц спины и брюшного пресса), обязательно должны быть упражнения для плечевого пояса, для ног и дыхательные упражнения



Плоская спина

Часто встречается у ослабленных, отстающих в развитии детей, но может наблюдаться и у детей быстрорастущих, мышечная система которых не успевает за ростом скелета.



Признаки

- Уменьшение всех физиологических изгибов позвоночника
- Голова расположена прямо
- Шея длинная
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперёд
- Грудная клетка плоская, часто несколько смещена вперёд, лопатки отстают от спины,
- Живот плоский, угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские.

Массаж

При плоской спине проводится
общетонизирующий симметричный
массаж



Лечебная гимнастика

Укрепление мышечного корсета и мышц ног, особенно передней поверхности бёдер, воспитание правильной осанки, упражнения с подниманием прямых ног

Противопоказаны упражнения увеличивающие подвижность позвоночника (наклоны и повороты, не рекомендуются упражнения типа лодочка и мостик). Также



Плосковогнутая спина

При уплощении грудного и шейного изгибов позвоночника резко увеличивается поясничная кривизна.

Признаки:

- Уплотнение шейного и грудного изгибов
- Голова слегка опущена
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперёд
- Грудная клетка плоская



Массаж

Характеризуется неравномерным тонусом мышц спины, в верхней части (грудной отдел) мышцы ослаблены и растянуты, в нижней (поясничный) - напряжены и несколько укорочены, кроме того, значительно растянуты мышцы брюшного пресса и ягодичной области.

Изменениям подвергаются и мышцы бедра (на задней поверхности они растянуты, а на передней- укорочены).

План массажа

- Исходное положение на животе (под живот кладётся плоский валик)- спина (верхняя часть)- тонизирующий массаж, (поясничная область)- расслабляющий, ягодичная область- тонизирующий (задняя поверхность- тонизирующий массаж,
- Исходное положение на поясницу кладётся плоская подушка (передняя
- лёжа (передняя



Лечебная гимнастика-

Мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы и заднюю поверхность бёдер следует укреплять, а мышцы поясничной области и передней поверхности бедра - растягивать.

Занятие должно включать упражнения для брюшного пресса с постепенным увеличением нагрузки, причём предпочтение следует отдавать упражнениям из

Сутулая спина

Признаки:

- Увеличен грудной изгиб позвоночника,
- Голова наклонена вперёд,
- Седьмой шейный позвонок резко выступает,
- Плечи значительно выдвинуты вперёд,
- Лопатки крыловидные,
- Грудная клетка запавшая,
- Живот отвисает



Круглая спина

Отличается уменьшением поясничного лордоза.
Методы массажа и лечебной гимнастики при сутулости и круглой спине аналогичны.



Массаж

Проводится дифференцированное воздействие на разные группы мышц.

План массажа:

Исходное положение лёжа на животе:

спина- тонизирующий массаж

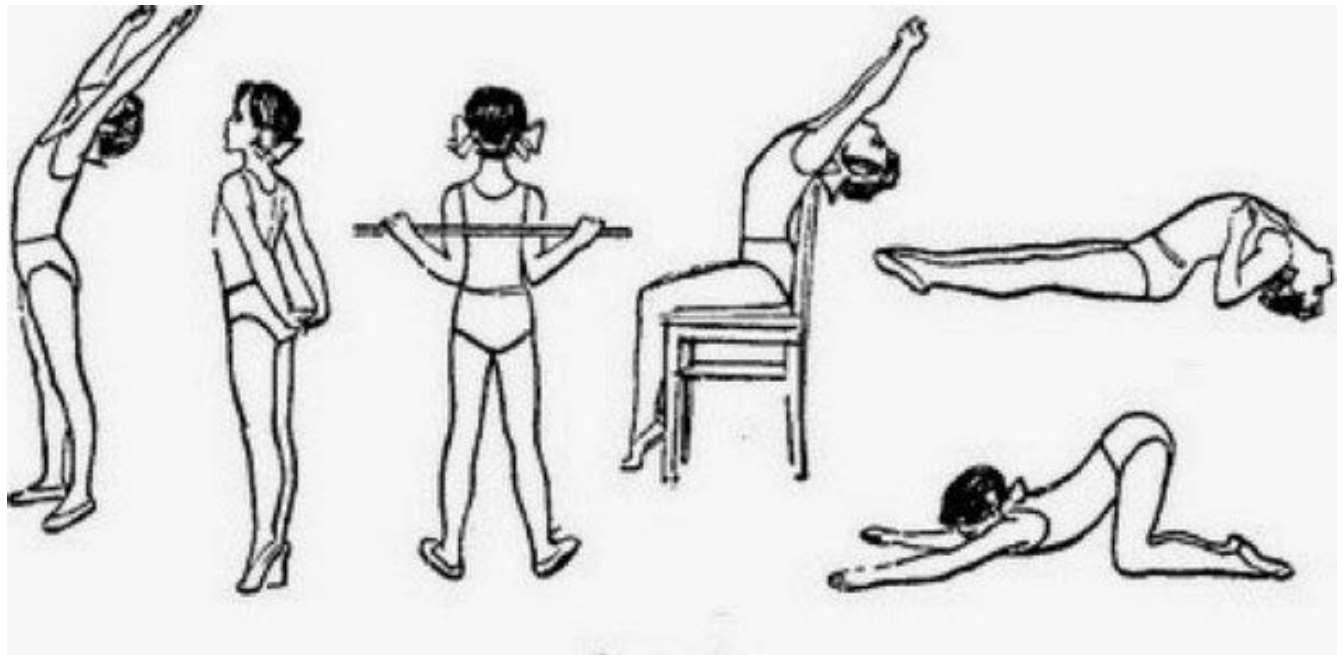
(энергичное разминание, пощипывание у нижних углов лопаток), ягодичная область

- тонизирующий массаж (энергичное разминание, ударные приёмы),

Исходное положение лёжа на спине:

Лечебная гимнастика-

Нормализации положения головы и плечевого пояса, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, восстанавливать подвижность грудной клетки и плечевых суставов



Кругловогнутая спина

Сочетает в себе признаки круглой спины и увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

Признаки:

- увеличены все изгибы позвоночника,
- голова наклонена вперёд,
- плечи сведены вперёд и слегка приподняты
- лопатки крыповидные



Массаж

Массаж дифференцированный, с учётом различного тонуса мышц.

План массажа:

Исходное положение лёжа на животе: верхняя часть спины - тонизирующий массаж (энергичное разминание, лёгкие ударные приёмы в области лопаток, пощипывание), поясничная область- расслабляющий массаж (мягкое, сильное разминание, надавливание, растяжение и поглаживание с вибрацией), ягодичная область- тонизирующий массаж (энергичное разминание, ударные приёмы), задняя поверхность бёдер- тонизирующий массаж,

Исходное положение лёжа на спине: передняя поверхность бёдер - расслабляющий массаж (мягкое разминание, потряхивание), передняя поверхность грудной клетки: большие грудные мышцы- расслабляющий массаж (растяжение и поглаживание с вибрацией), межрёберные промежутки- тонизирующий (граблеобразное растирание, граблеобразное прерывистое поглаживание), рёберная дуга- щипцеобразное поглаживание и растирание, живот- тонизирующий массаж.



Лечебная гимнастика-

Нормализация положения головы и плечевого пояса, коррекция изгибов позвоночника, восстановление нормального тонуса мышц, укрепление ягодичных мышц и брюшного пресса.



Нарушение осанки во фронтальной плоскости

Возникает при общей слабости мышечно-связочного аппарата позвоночника, часто сочетается с плоской спиной или вялой осанкой,

Признаки:

голова наклонена
асимметричны надплечья,
ключицы,
ребри подвздошных костей,
неодинаково выражены
треугольники талии.



Массаж

Общетонизирующий, симметричный
массаж с использованием всех
классичес

