

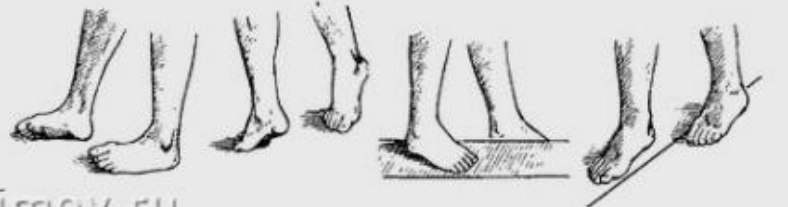
ЛФК

- Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит метод использования основной биологической функции организма- движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Методики ЛФК

- При заболеваниях опорно-двигательной системы
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- При нарушении осанки
- При травмах
- При беременности
- Обучении ходьбе с опорой на трость

ЛФК при ПЛОСКОСТОПИИ



Симптомы плоскостопия

- — Боли в стопах, коленях, бедрах, спине.
- — Неестественная походка и осанка.
- — Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие.
- — «Тяжелая» походка.
- — Косолапие при ходьбе.
- — Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце (hallux valgus), безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- — Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Лечение плоскостопия

- 1. Необходимо укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы.
- Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногами. Полезно ходить босиком — по песку (не горячему) или гальке (не острой). Бегать по холмикам и пригоркам, ходить по бревну. Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием. Рекомендации по ограничениям здесь очень относительны. Например, коньковый лыжный ход, беговые коньки или тяжелая атлетика дают излишнюю нагрузку на свод стопы. С другой стороны, они не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни — болей, отеков. Так, почти у всех конькобежцев со временем формируется плоскостопие, что не мешает им добиваться высоких спортивных результатов. У известного прыгуна в высоту Владимира Яценко было выраженное плоскостопие. Однако свой недостаток он обратил в плюс — в момент прыжка корригировал деформированные мышцы стопы, что повышало его прыгучесть. Физическая нагрузка в любом случае развивает мышцы ног и укрепляет свод стопы.
- **Ходьба по неровным поверхностям.** Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.
- — Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврик из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;
- — Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;
- — Ходьба по бревну боком.

Лечение скадиоза ДФК

Профилактика нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- ж) плавание.

Понятие о сколиозе

- Сколиоз (греч. skoliosis - искривление, от skolios кривой) характеризуется искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, с последующей торсией и искривлением в сагиттальной плоскости (увеличением физиологических изгибов - грудного кифоза, шейного и поясничного лордоза).
Прогрессирование сколиоза приводит к вторичной деформации грудной клетки и таза, нарушению функции легких, сердца и тазовых органов, развитию ранних дегенеративно-дистрофических изменений.

Классификация сколиоза

По локализации искривления (типы сколиоза):

- **шейно-грудной сколиоз** (вершина искривления на уровне Th3 - Th4), Этот тип сколиоза сопровождается ранними деформациями в области грудной клетки, изменениями лицевого скелета.
- **грудной сколиоз** (вершина искривления на уровне Th8 - Th9), Искривления бывают право- и левосторонние. Наиболее распространенный тип сколиоза
- **грудопоясничный сколиоз** (вершина искривления на уровне Th11 - Th12).
- **поясничный сколиоз** (вершина искривления на уровне L1 - L2), Сколиоз этого типа прогрессирует медленно, однако рано возникают боли в области деформации.
- **пояснично-крестцовый сколиоз** (вершина искривления на уровне L5 - S1).
- **Комбинированный, или S-образный сколиоз.** Комбинированный сколиоз характеризуется двумя первичными дугами искривления - на уровне восьмого-девятого грудных и первого-второго поясничных позвонков.

Консервативное лечение сколиоза

Комплексное включает массаж, иглоукалывание, лечебную гимнастику, использования корсетов. Ведущим методом консервативного лечения сколиоза позвоночника является лечебная физкультура. Упражнения, направленные на укрепление мускулатуры, позволяют добиться формирования мышечного корсета. Лечебная физкультура показана на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты достигаются на кровообращение мышечной ткани, вследствие чего улучшается их питание и мышцы развиваются более интенсивно.

Показания к назначению ЛФК

- Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической болезни.
- ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза; наиболее эффективно ее использование в начальных стадиях болезни.

Задачи ЛФК

- Основные задачи
- - мобилизация дуги искривленного отдела позвоночника;
- - коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции.

Средства ЛФК

Упражнения применяются в режиме сниженной статической нагрузки (уменьшения действия гравитационных сил) на позвоночник, включает:

- а) корригирующую лечебную гимнастику;
- б) упражнения в воде (гидрокинезотерапия) и плавание;
- в) коррекцию положением;
- г) элементы спорта;
- д) массаж.