

Физические упражнения при сколиозе 1, 2 и 3 степени

Комплекс зарядки против боли в пояснице направлен на укрепление мышц корпуса, предотвращение их чрезмерного растяжения при наклонах и ходьбе.

Данный комплекс может быть рекомендован не только детям, но и взрослым, находящимся в режиме самоизоляции на карантине, также он может стать вашей физкультурой – минуткой на рабочем месте.

Болевой синдром при сколиозе 2 и 3 степени возникает по следующим причинам:

- Ущемление нервных корешков между смещенными позвонками;
- Растяжение мышечно-связочного аппарата;
- Воспалительный процесс в межпозвонковых сегментах.

Если происходит защемление нерва, возможна сильная боль по типу люмбаго (прострел), при которой человек не может согнуться и разогнуться. Качественно «выйти» из данной позиции поможет комплекс основных стоек пилатеса:

- Попробуйте расслабить тело от пяток до макушки головы. При этом закройте глаза и представьте, что ваши голени и стопы жестко фиксированы к полу. Все что выше ягодиц удерживается только мышцами, поэтому вы можете управлять своим телом;
- Попробуйте осторожно напрягать ягодицы и смещать таз внутрь, чтобы поясница становилась прямой. Одновременно слегка втяните живот. Старайтесь дышать глубоко и ровно. Если при гимнастике боль усиливается, прекратите ее выполнение;
- Постарайтесь «приклеить» лопатки к позвоночнику усилием мышц верхней части спины. При этом потянитесь головой вверх. Расположите подбородок ровно.

В результате выполнения данных стоек может исчезнуть даже очень сильная боль в пояснице (при искривлениях 1 и 2 степени), но важно, чтобы человек расслабился, ведь совершить физическое движение в условиях сильной боли в пояснице достаточно сложно.

Если болевой синдром не исчезает, следует обратиться к врачу, так как по медицинским показаниям любые физические нагрузки запрещены при ущемлении нерва.

Общие принципы и подходы к выполнению упражнений при сколиозе

Боковое искривление позвоночного столба 3 степени нередко сопровождается защемлением нервных корешков между позвонками. В такой ситуации важно правильно соблюдать правила общие комплекса гимнастики для спины:

- Правильное и медленное выполнение каждого движения;
- Глубокое и равномерное дыхание;
- Чередуйте статическую и динамическую нагрузку;
- Соблюдайте регулярность и этапность комплекса гимнастики;
- Не прерывайте занятие на отдых.

Применяя пилатес, можно быстро добиться укрепления брюшного пресса и сформировать прочный мышечный каркас спины.

При сколиозе очень важно контролировать технику движений и дыхание. Так предотвращается усиление болевого синдрома.

В комплексе пилатеса насчитывается более 500 разных упражнений. Вследствие этого, если определенные движения провоцируют усиление боли в позвоночнике, можно выбрать более подходящие варианты гимнастики.

В заключение приведем интересные статистические данные. Замечено, что сколиозы 1, 2 и 3 степени эффективно излечиваются у людей с активной жизненной позицией. Умение правильно поднять груз, распределить физические усилия при выполнении работы является основой правильного формирования мышечного каркаса позвоночника. Такие пациенты не останавливаются при лечении, поэтому у них быстрее можно добиться возвращения позвоночника в физиологическое положение.

Подготовила: инструктор по физической культуре Н.Ю.Веселова.