



Комплексы упражнений при сколиотической болезни

от врача ЛФК Ольги Штокаловой

Примерные комплексы ЛФК при сколиотической болезни 1 степени

1

И.П. Стоя

Принятие правильной осанки, ходьба в медленном темпе с сохранением осанки, различные движения рук, ходьба на носках и наружном крае стоп в сочетании с дыхательными упражнениями

Выполнять 2-3 минуты

Задачи Навык правильной осанки, формирование сводов стоп

2

И.П. Стоя

Контроль осанки у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперёд, сохраняя правильную осанку, и вернуться в исходное положение

Повторить 3-4 раза

Задачи Навык правильной осанки

3

И.П. Стоя

В и.п. — основная стойка (далее — о. с.) перед зеркалом — активная волевая коррекция туловища с сохранением правильной осанки

Параллель плечевого и тазового пояса

Задачи Навык правильной осанки

4

И.П. О. с.

1. Поднять руки в стороны до горизонтали (вдох);
2. Опустить руки (выдох).

Повторить 3-5 раз

Задачи Самовытяжение позвоночника, нормализация дыхания

5

И.П. Стоя, руки на поясе

1. Правая нога согнута в колене, руки в стороны;
2. И.п.;
3. Левая нога согнута в колене, руки в стороны;
4. И.п.

Бедро и голень должны быть согнуты под углом 90 градусов

Задачи Тренировка равновесия, укрепление мышц нижних конечностей и тазового пояса

6

И.П. Стоя у гимнастической стенки, руки на поясе

1. Руки вверх, встать на носки;
2. Завести гимнастическую палку за лопатки;
3. Вернуться в и.п.

Туловище держать прямо, лопатки сблизить умеренно

Задачи Самовытяжение, укрепление мышц плечевого пояса

7

И.П. Стоя у гимнастической стенки, руки на поясе

Приседания у плоскости. Касаясь спиной гимнастической стенки

В момент приседания разводить колени

Задачи Воспитание мышечно-суставного чувства

8

И.П. Лёжа на спине

- 1-2 Одновременное сгибание и разгибание правого коленного и левого локтевого суставов;
- 3-4 Одновременное сгибание и разгибание левого коленного и правого локтевого суставов.

Повторить 10-12 раз в медленном темпе, дыхание произвольное

Задачи Улучшение кровообращения и подвижности в суставах верхних и нижних конечностей

9

И.П. Лёжа на спине

1–4 Сжимание и разжимание пальцев рук с одновременным сгибанием и разгибанием ног в голеностопных суставах

Повторить 10-15 раз, дыхание произвольное

Задачи Вовлечение в работу мелких мышечных групп

10

И.П. Лёжа на спине

1-4 Велосипедные движения ногами

Движения плавные, полностью разгибая ноги

Задачи Укрепление мышц нижних конечностей, тазового пояса и брюшного пресса

11

И.П. Лёжа на животе, руки с гимнастической палкой перед грудью

1-2 Поднять руки с гимн. палкой над головой с одновременным разведением приподнятых ног;

3-4 Держать;

5-8 Медленно вернуться в и.п.

Голову не запрокидывать, дыхание не задерживать

Задачи Укрепление разгибателей спины

12

И.П. Лёжа на животе

1-2 Поднять одновременно правую руку и левую ногу;

3-4 Вернуться в и.п.;

5-6 Поднять одновременно левую руку и правую ногу;

7-8 Вернуться в и.п.

Голову не запрокидывать, дыхание не задерживать, голову высоко не поднимать

Задачи Тренировка координации движения и создание мышечного корсета

13

Игра

Эстафета – бросание мяча в цель

Точность выполнения задания

Задачи Воспитание внимания, положительные эмоции

14

Ходьба

Руки поднять вверх, встряхнуть и опустить. Спокойная ходьба, ритмичное дыхание. По окончании проверка осанки у гимнастической стенки

2-3 минуты

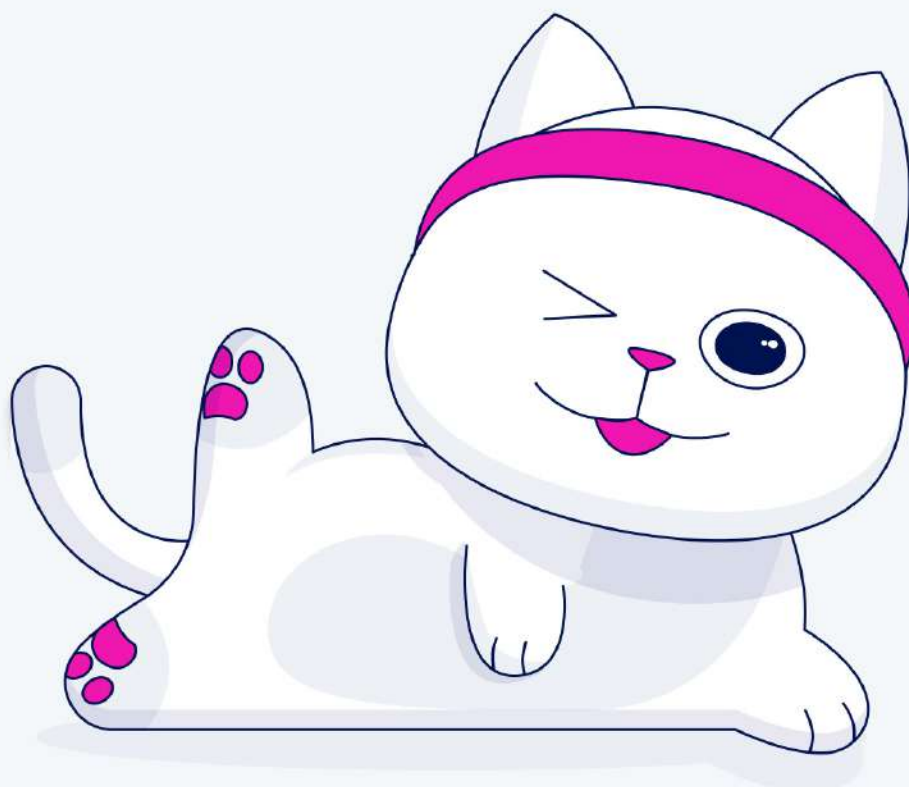
Задачи Улучшение состояния кардиореспираторной системы, навык правильной осанки

15

И.П. Лёжа на животе

1-4 «Кроль» ногами, «брасс» руками

Повторить 10-15 раз, не запрокидывая голову, дыхание не задерживать



Примерные комплексы ЛФК при сколиотической болезни 2 степени

1

И.П. Стоя

Принятие правильной осанки, ходьба в медленном темпе с сохранением осанки, различные движения рук в сочетании с дыхательными упражнениями

Следить за осанкой

Задачи Подготовка к предстоящей нагрузке

2

И.П. О. с.

1–2 Поднимаясь на носки, отвести руки в сторону назад, напрячь мышцы в межлопаточной области (вдох);

3–4 Вернуться в и.п. (выдох)

Следить за осанкой

Задачи Укрепление дыхательных мышц, усиление вентиляции лёгких, правильная осанка

3

И.П. Стоя, руки на поясе

1-2 Поднять руку со стороны выпуклости дуги сколиоза до горизонтального уровня, а руку со стороны вогнутости дуги поднять вверх;

3-4 Вернуться в и.п.

Плечевой пояс держать прямо и не отклонять во фронтальной плоскости

Задачи Ассиметричное воздействие на мышцы, укрепляя их с выпуклой стороны и расслабляя с вогнутой стороны

4

И.П. О. с.

1-4 Медленное глубокое приседание, руки отведены «крылышками»;
5-8 Вернуться в и.п.

При приседании спину держать ровно

Задачи Укрепление разгибателей спины и воспитание чувства равновесия

5

И.П. Лёжа на спине, руки в стороны

1-2 Поднять голову и посмотреть на носки ног (выдох);
3-4 Удерживать голову (выдох);
5-8 Медленно вернуться в и.п. (вдох)

Повторить 5-8 раз. Спину от плоскости не отрывать.

Задачи Укрепление мышц брюшного пресса

6

И.П. Лёжа на спине, руки согнуты в локтях, ноги в коленях

Подъём таза с опорой на локти и стопы

Не разгибаясь, охранять прямое положение позвоночника

Задачи Укрепление мышц спины и тазового пояса

7

И.П. Лёжа на спине, руки на поясе

Велосипедные движения ногами с изменением высоты подъёма

Повторить 20-30 раз без усиления поясничного лордоза

Задачи Укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей

8

И.П. Лёжа на животе

«Брасс» руками

Повторить 10-15 раз

Задачи Укрепление мышц плечевого пояса и разгибателей спины

9

И.П. Лёжа на животе

1-2 Поднять одновременно голову и грудь, правую руку и левую ногу вверх;

3-4 И.п.;

5-6 Поднять одновременно голову и грудь, левую руку и правую ногу вверх;

7-8 И.п.

Не прогибать поясничный отдел позвоночника

Задачи Укрепление мышц туловища и конечностей

10

И.П. Лёжа на животе

1-2 Поднять руку со стороны вогнутости дуги сколиоза вверх, а руку со стороны выпуклости дуги отвести в сторону;

3-4 Держать;

5-8 Медленно вернуться в и.п.

Повторить 10-12 раз

Задачи Укрепление разгибателей спины, выравнивание осанки

11

И.П. Стоя на четвереньках

1-4 Поднять и удерживать ногу со стороны вогнутости дуги поясничного сколиоза сторону;

5-8 Медленно вернуться в и.п.

Спину держать ровно

Задачи Коррекция мышц таза

12

Игра «Горячий мяч»

Лёжа на животе по кругу приём и передача мяча двумя руками в положении «лодочки»

3-5 минут

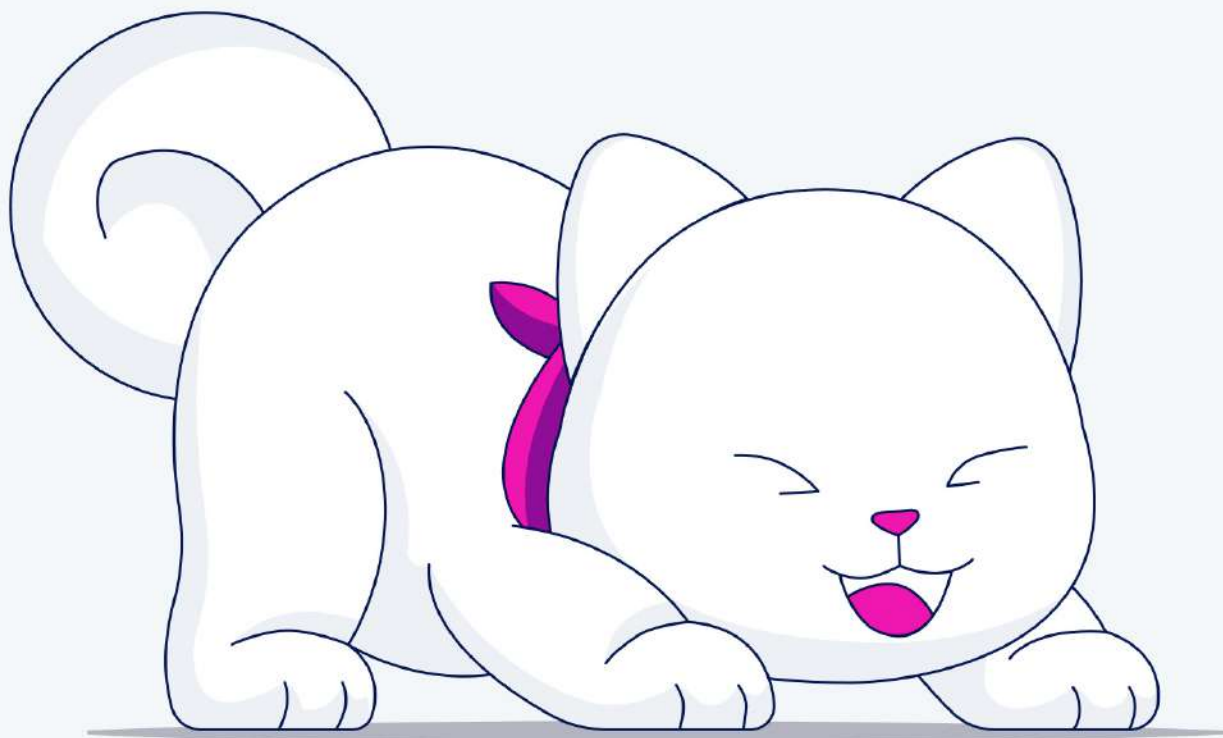
Задачи Создание мышечного корсета, концентрация внимания

13

И.П. Стоя

Упражнение в расслаблении с медленным глубоким вдохом и выдохом

2-3 минуты



Примерные комплексы ЛФК при сколиотической болезни 3 степени

1

И.П. Стоя

Принятие правильной осанки у зеркала и гимнастической стенки и в ходьбе

Следить за осанкой

Задачи Воспитание правильной осанки

2

И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, рука на плече выпуклой стороны сколиоза, другая на поясе

Круговые вращения в плечевом суставе назад с приближением лопатки к средней линии

Повторить 10-12 раз

Задачи Укрепление средней порции трапециевидной и ромбовидной мышц

3

И.П. О.с.

1–2 Поднять руку вверх со стороны вогнутости дуги сколиоза, другую руку в сторону до горизонтального уровня;

3–4 Держать;

5–8 Медленно вернуться в и.п.

Избегать усиления поясничного лордоза

Задачи Коррекция грудного сколиоза

4

И.П. Лёжа на спине

«Гусеница» - волнообразные движения туловищем, подвигаясь вперёд и назад

Повторить 4-6 раз

Задачи Укрепление мышц туловища и конечностей

5

И.П. Лёжа на спине

1-4 Сидя по-турецки, руки завести назад в виде «крылышек» (вдох);

5-8 Вернуться в и.п. (вдох)

Спину и голову держать ровно с небольшим самовытяжением

Задачи Создание мышечного корсета

6

И.П. Лёжа на животе

1-4 Рука со стороны вогнутости дуги сколиоза поднята вверх, а со стороны выпуклости сложена в «крылышко»;

5-8 Вернуться в и.п.

Дыхание произвольное без задержек

Задачи Укрепление разгибателей спины

7

И.П. Лёжа на животе

«Брасс» руками, «Кроль» ногами

Повторить 15-20 раз

Задачи Укрепление мышц туловища и конечностей

8

И.П. Лёжа на животе

1-2 Одновременно поднять вверх руки и ноги, разогнув спину;

3-4 Одновременно развести в стороны руки и ноги;

5-6 Повторить 1-2;

7-8 Вернуться в и.п.

Не запрокидывать голову и не прогибать поясницу без задержки дыхания

Задачи Укрепление разгибателей спины и конечностей

9

Игра «Горячий мяч»

Лёжа на животе по кругу приём и передача мяча двумя руками в положении «лодочки»

Следить за осанкой

Задачи Воспитание правильной осанки

10

И.П. Лёжа на животе

1–2 Поднять руку со стороны вогнутости дуги сколиоза вверх, а руку со стороны выпуклости дуги отвести в сторону;

3–4 Держать;

5–8 Медленно вернуться в и.п.

Повторить 10-12 раз

Задачи Укрепление разгибателей спины, выравнивание осанки

