

КАК БОРОТЬСЯ СО СКОЛИОЗОМ

Одна из самых коварных болезней позвоночника — сколиоз. Недаром врачи прозвали ее «крестом ортопедов». Практика показывает, что болезнь чаще всего проявляется в детском возрасте, но и взрослые тоже подвержены этому недугу.

ПОЭТОМУ не думайте, что если вы уже выросли, то бояться нечего. Из каждых 150 человек только один обладает гибким и правильно разработанным позвоночником. Искривление его наступает постепенно и делится на 4 степени. Самая легкая — когда угол искривления не более 10 градусов, а дальше по нарастающей до 50 градусов и больше. Выявить наличие сколиоза можно при наклоне вперед, не сгибая ног, со свободно опущенными руками. Если лопатки расположены неравномерно (одна выше, другая ниже) — самое время наконец заняться своим здоровьем, пока это не привело к тяжелым последствиям.

Причины появления самые разнообразные. Главная — нестабильный, а значит, подвижный позвоночник из-за недостаточной физической активности. Также появление сколиоза нередко обусловлено неправильным питанием и сидячим образом жизни. Случается и так, что искривление позвоночника является следствием неодинаковой длины ног. При этом происходит смещение костей таза, нижняя часть позвоночника искривляется в сторону более короткой ноги, а грудной отдел изгибается в противоположную сторону. Для точного установления разницы в длине ног необходимо внимательно осмотреть больного со спины, а лучше сделать рентгенограмму. Чтобы скорректировать такого рода деформацию, врачи рекомендуют нарастить высоту каблука или использовать дополнительную подкладку в обуви. Этим простым способом вы компенсируете различие, и боли исчезнут.

Существует несколько видов нетрадиционного лечения, позволяющих восстановить правильную форму позвоночника. Это систематическое закаливание, частые пребывания на свежем воздухе, полноценное питание. Даже если у вас не так много времени, чтобы как следует поесть, старайтесь не прибегать к таким вещам, как fast food, еде на ходу и сухомятку. Ваш рацион должен включать в себя достаточное количество белков (мясо, творог, рыба), минеральных веществ и витаминов (овощи и фрукты).

Очень важную роль играет правильная осанка. Нужно не только прямо сидеть, но и прямо стоять и ходить. И конечно, лечебная гимнастика.

Идеальный вид спорта при сколиозе — плавание. Несмотря на движения, в воде позвоночник испытывает незначительную нагрузку. Вместе с тем вода оказывает достаточное противодействие, поэтому тренироваться в бассейне может любой человек.

Предпочтительным является стиль «басс» (на груди) с удлиненной паузой скольжения. Но не кроль или баттерфляй, они увеличивают подвижность позвоночного столба и скручивание позвонков.



Вот упражнения, которые рекомендуются при сколиозе:

Упражнение 1. Ноги согнуты в коленных суставах — поднимание таза (на вдохе) с опорой на стопы, локти, плечи. Повторить 4 — 6 раз.

Упражнение 2. «Велосипед». 20 — 30 с. Дыхание произвольное.

Упражнение 3. Поочередное поднимание прямых ног. По 4 — 5 раз.

Упражнение 4. Описывание кругов прямыми ногами (по 2 в каждую сторону).

Для укрепления мышц спины. Лежа на животе.

Упражнение 1. Поочередное и одновременное сгибание ног в коленных суставах. По 6 — 8 раз.

Упражнение 2. Разгибание туловища с опорой на ладони выпрямленных рук. 3 — 4 раза.

Упражнение 3. Удержание туловища в положении «ласточки» или «рыбки» до легкой утомляемости.

Упражнение 4. Поочередное поднимание прямых ног. По 3 — 4 раза.

Для **коррекции** (исправления) **деформации позвоночника** (I, II степени) применяются асимметричные упражнения. ИП — лежа на животе и стоя.