

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
ІХ студентської конференції
(Суми, 25 лютого 2018 року)



Суми
Сумський державний університет
2018

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ ЛФК ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СКОЛІОЗУ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Шумейко Д., студентка; СумДУ, гр. ФР-701

Правильна постава відносяться до числа критеріїв, які визначають стан здоров'я. Ще в молодому віці при неправильному і довгому сидінні за столом чи за комп'ютером і малорухливому способі життя виникають порушення постави, що зумовлює розвиток різних захворювань таких як сколіоз.

Метою роботи: було дослідити засоби ЛФК для профілактики і лікуванні сколіозу у дитячому віці.

Був проведений огляд науково-методичної літератури з проблеми сколіозу дітей.

Сколіоз – це захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі, що веде до функціональних порушень у роботі органів грудної клітки, а також до косметичних дефектів (В.М.Мухін, 2000).

Він починається і прогресує у юному віці, в період посиленого зростання організму. Чим раніше почалося захворювання, тим важче воно протікає. Чим більше ступінь викривлення хребта, тим більше погіршується загальний стан здоров'я. Пізні стадії сколіозу спричинюють не тільки деформації тулуба, а й його укорочення і призводять до зменшення об'єму грудної клітки і черевної порожнини.

Серед численних функціональних розладів при сколіозі особливе місце займає порушення функції дихання і кровообігу. Так, дихальний об'єм при S-образному сколіозі зменшується порівняно із здоровими. Насичення крові киснем знижується відповідно важкості процесу. Зниження насичення крові киснем свідчить про те, що механізм вентиляції, кровообігу, дифузії в легенях порушений. Оскільки дихальна і серцево-судинна системи функціонально тісно пов'язані, при довготривалому сколіозі виникають зміни в серцево-судинній системі. У хворих поступово розвивається серцево-легенева недостатність, яка в основному обумовлена гіпертонією малого круга кровообігу. При лікуванні сколіозів використовують 2 класичних

метода: консервативний і оперативний. Кожен із них має свої показання і протипоказання.

Тривалість лікування залежить від віку дитини, коли виявлено захворювання, і вік, коли практично призупиняється прогресування хвороби. Чим молодша дитина і більший потенціал росту, тим результат лікування буде менш сприятливий, не дивлячись на регулярне і систематичне проведення лікування. Комплекс вправ ЛФК є основним видом лікування при викривленні 1-2 ступеня, а при сколіозі 3-4 ступеня - лише допоміжним. Використовуючи ЛФК при сколіозі усуваються порушення у м'язовому і зв'язковому апараті; розвантажуються хребет; зміцнюються м'язи та зв'язки спини; формується потрібна постава; поліпшується загальний стан організму.

Лікувальний комплекс містить такі методи: масаж, фізіотерапію, мануальну терапію, лікувальну гімнастику, йогу і плавання. Поєднуючи вищезазначені методи на ранніх стадіях сколіозу гарний результат досягається за короткий термін, попереджуються функціональні порушення у внутрішніх органах і усуваються дефекти постави.

Серед вправ базового комплексу, спрямованих проти сколіозу, є вправи з різних вихідних положень: основна стійка, лежачи на спині і животі, стоячи на колінах і в упорі на руках. Щоденне виконання комплексу – обов'язкова умова і необхідна складова в режимі дня.

Виконуючи фізичні вправи, слід дотримуватись таких правил: не рекомендується поєднувати вправи на витягування з обертовими рухами; вправи на витягування виконують пасивно, з опорою під собою; дотримуватися принципу поступовості; при появі болю припинити виконання і проконсультуватися з фізіотерапевтом; вправи для ніг чергують з вправами для плечового пояса. При I ступеню сколіозу використовується плавання «брасом» і «кроль». При посиленому кіфозі віддають перевагу брасу. Плавання при сколіозі вимагає створення спеціальних лікувальних комплексів під керівництвом фізіотерапевта та інструктора з ЛФК.

Комплекс вправ ЛФК основний метод лікування при початкових викривленнях хребта.

Керівник: Ситник Ольга Андріївна – кандидат біологічних наук,
доцент.