**Ñêîëèîç**

Ïëàí

1.Ñêîëèîç - ïàòîëîãèÿ îïîðíî-äâèãàòåëüíîãî àïïàðàòà:

a)îïðåäåëåíèå;

á) ôîðìû ñêîëèîçà;

â) ïåðâûå ïðîÿâëåíèÿ.

2.Ïðè÷èíû âîçíèêíîâåíèÿ ñêîëèîçà:

a)âðîæäåííîãî;

á) ïðèîáðåòåííîãî.

3.Ëå÷åáíûå ìåðîïðèÿòèÿ.

4.Ïðîôèëàêòèêà ñêîëèîçà.

Ñêîëèîç - ýòî áîêîâîå èñêðèâëåíèå ïîçâîíî÷íèêà âî ôðîíòàëüíîé ïëîñêîñòè. Ðåáåðíûé ãîðá, êîòîðûé ïðè ýòîì íàáëþäàåòñÿ, îáðàçóåò äåôîðìàöèþ ñ âûïóêëîñòüþ âáîê è êçàäè - êèôîñêîëèîç.

Ñêîëèîç âñòðå÷àåòñÿ ãîðàçäî ÷àùå, ÷åì îá ýòîì äóìàþò. Ïî äàííûì Ïåòåðáóðãñêîãî äåòñêîãî îðòîïåäè÷åñêîãî èíñòèòóòà èì. Ã.È.Òóðíåðà, ó 40% îáñëåäîâàííûõ øêîëüíèêîâ ñòàðøèõ êëàññîâ âûÿâëåíî íàðóøåíèå ñòàòèêè, òðåáóþùåå ëå÷åíèÿ. Íàçâàíèå ñêîëèîç ïîëó÷àåò ïî óðîâíþ èçãèáà: øåéíûé, ãðóäíîé èëè ïîÿñíè÷íûé è ñîîòâåòñòâåííî âûïóêëîé ñòîðîíû èñêðèâëåíèÿ. Òàêèì îáðàçîì ìîæíî âñòðåòèòü íàïðèìåð ïðàâîñòîðîííèé ãðóäíîé ñêîëèîç.

Ñêîëèîç ìîæåò áûòü ïðîñòûì, èëè ÷àñòè÷íûì, ñ îäíîé áîêîâîé äóãîé èñêðèâëåíèÿ, è ñëîæíûì - ïðè íàëè÷èè íåñêîëüêèõ äóã èñêðèâëåíèÿ â ðàçíûå ñòîðîíû è, íàêîíåö, òîòàëüíûì, åñëè èñêðèâëåíèå çàõâàòûâàåò âåñü ïîçâîíî÷íèê. Îí ìîæåò áûòü ôèêñèðîâàííûì è íåôèêñèðîâàííûì, èñ÷åçàþùèì â ãîðèçîíòàëüíîì ïîëîæåíèè, íàïðèìåð ïðè óêîðî÷åíèè îäíîé êîíå÷íîñòè. Îäíîâðåìåííî ñî ñêîëèîçîì îáû÷íî íàáëþäàåòñÿ è òîðñèÿ åãî, ò.å. ïîâîðîò âîêðóã âåðòèêàëüíîé îñè, ïðè÷åì òåëà ïîçâîíêîâ îêàçûâàþòñÿ îáðàùåííûìè â âûïóêëóþ ñòîðîíó, à îñèñòûå îòðîñòêè â âîãíóòóþ. Òîðñèÿ ñïîñîáñòâóåò äåôîðìàöèè ãðóäíîé êëåòêè è åå àñèììåòðèè, âíóòðåííèå îðãàíû ïðè ýòîì ñæèìàþòñÿ è ñìåùàþòñÿ.

Íà÷àëüíûå ÿâëåíèÿ ñêîëèîçà ìîãóò áûòü îáíàðóæåíû óæå â ðàííåì äåòñòâå, íî â øêîëüíîì âîçðàñòå (10 - 15 ëåò) îí ïðîÿâëÿåòñÿ íàèáîëåå âûðàæåíî.

Ýòèîëîãè÷åñêè ðàçëè÷àþò ñêîëèîçû âðîæäåííûå (ïî Â.Ä.×àêëèíó îíè âñòðå÷àþòñÿ â 23.0%), â îñíîâå êîòîðûõ ëåæàò ðàçëè÷íûå äåôîðìàöèè ïîçâîíêîâ:

íåäîðàçâèòèå;

êëèíîâèäíàÿ èõ ôîðìà;

äîáàâî÷íûå ïîçâîíêè è.ò.ä.

Ê ïðèîáðåòåííûì ñêîëèîçàì îòíîñÿòñÿ:

1. ðåâìàòè÷åñêèå, âîçíèêàþùèå îáû÷íî âíåçàïíî è îáóñëàâëèâàþùèåñÿ ìûøå÷íîé êîíòðàêòóðîé íà çäîðîâîé ñòîðîíå ïðè íàëè÷èè ÿâëåíèé ìèîçèòà èëè ñïîíäèëîàðòðèòà;

2. ðàõèòè÷åñêèå, êîòîðûå î÷åíü ðàíî ïðîÿâëÿþòñÿ ðàçëè÷íûìè äåôîðìàöèÿìè îïîðíî-äâèãàòåëüíîãî àïïàðàòà. Ìÿãêîñòü êîñòåé è ñëàáîñòü ìûøö, íîøåíèå ðåáåíêà íà ðóêàõ (ïðåèìóùåñòâåííî íà ëåâîé), äëèòåëüíîå ñèäåíèå, îñîáåííî â øêîëå, - âñå ýòî áëàãîïðèÿòñòâóåò ïðîÿâëåíèþ è ïðîãðåññèðîâàíèþ ñêîëèîçà;

3. ïàðàëèòè÷åñêèå, ÷àùå âîçíèêàþùèå ïîñëå äåòñêîãî ïàðàëè÷à, ïðè îäíîñòîðîííåì ìûøå÷íîì ïîðàæåíèè, íî ìîãóò íàáëþäàòüñÿ è ïðè äðóãèõ íåðâíûõ çàáîëåâàíèÿõ;

4. ïðèâû÷íûå, íà ïî÷âå ïðèâû÷íîé ïëîõîé îñàíêè (÷àñòî èõ íàçûâàþò “øêîëüíûìè”, òàê êàê â ýòîì âîçðàñòå îíè ïîëó÷àþò íàèáîëüøåå âûðàæåíèå). Íåïîñðåäñòâåííîé ïðè÷èíîé èõ ìîãóò áûòü íåïðàâèëüíî óñòðîåííûå ïàðòû, ðàññàæèâàíèå øêîëüíèêîâ áåç ó÷åòà èõ ðîñòà è íîìåðîâ ïàðò, íîøåíèå ïîðòôåëåé ñ ïåðâûõ êëàññîâ, äåðæàíèå ðåáåíêà âî âðåìÿ ïðîãóëêè çà îäíó ðóêó è.ò.ä.

Ýòèì ïåðå÷íåì êîíå÷íî îõâàòûâàþòñÿ íå âñå âèäû ñêîëèîçîâ, à ëèøü îñíîñíûå.

Ïðèíÿòî ñ÷èòàòü, ÷òî ïðè÷èíîé òðàâìû ïîÿñíèöû ÿâëÿþòñÿ òðåíèðîâî÷íûå ïåðåãðóçêè. Ìåæäó òåì, áîëè â íèæíåì îòäåëå ïîçâîíî÷íèêà êóäà ÷àùå âûçâàíû îáû÷íîé ïîâñåäíåâíîé äåÿòåëüíîñòüþ ÷åëîâåêà. Â ýòîì è êðîåòñÿ îáúÿñíåíèå, êàçàëîñü áû, ñòðàííîãî ïðîòèâîðå÷èÿ, êîãäà íà áîëü â ïîÿñíèöå æàëóþòñÿ ëþäè íèêîãäà íå çíàâøèå ñïîðòà. Ñàìîå âðåäíîå - ýòî ñèäåòü. Óäèâèòåëüíî, íî ïðè ñèäåíèè ïîçâîíî÷íèê íàãðóæåí ñèëüíåå, ÷åì êîãäà ìû ñòîèì! Âïðî÷åì, ïîâûøåííàÿ íàãðóçêà - ýòî åùå ïîë äåëà. Ïî ìíîãó ÷àñîâ íàì ïðèõîäèòüñÿ ñèäåòü â ñàìîé âðåäíîé ïîçå - íàêëîíèâøèñü âïåðåä. Â òàêîì ïîëîæåíèè êðàÿ ïîçâîíêîâ ñáëèæàþòñÿ è çàùåìëÿþò ìåæïîçâîíî÷íûé äèñê èç õðÿùåâîé òêàíè. Âîîáùå ýòà òêàíü îòëè÷àåòñÿ çàìå÷àòåëüíîé ýëàñòè÷íîñòüþ, ïîçâîëÿþùåé åé óñïåøíî ñîïðîòèâëÿòüñÿ êîìïðåññèè. Îäíàêî íàäî ó÷èòûâàòü, ÷òî ïðè ñèäåíèè ñèëà äàâëåíèÿ íà âíåøíèé êðàé äèñêà âîçðàñòàåò â 11 ðàç! Äà ê òîìó æå ïðîäîëæàåòñÿ íå òîëüêî â òå÷åíèå ðàáî÷åãî è ó÷åáíîãî äíÿ, íî ÷àñòî è äîìà.

Êñòàòè, êàê æå òîãäà îáúÿñíèòü òîò ïðîñòîé ôàêò, ÷òî óñòàâ îò äëèòåëüíîãî ñòîÿíèÿ ìû ñòðåìèìñÿ ñåñòü? Ïðè÷èíà â òîì, ÷òî áîëü â ïîÿñíèöå íå âñåãäà áûâàåò ñëåäñòâèåì ïåðåãðóçêè ìåæïîçâîíî÷íûõ äèñêîâ. ×àñòî áîëü ïðîâîöèðóåò ìûøöû íèçà ñïèíû, êîòîðûå ïðè ñòîÿíèè îêàçûâàþòñÿ â ñîñòîÿíèè ñòàòè÷åñêîãî íàïðÿæåíèÿ. Ñòîèò ñåñòü, êàê ìûøöû ðàññëàáëÿþòñÿ, è áîëü óòèõàåò. Êñòàòè, íàïðÿæåíèå äèñêîâ ðåäêî áûâàåò ïðè÷èíîé áîëè. Áîëèò òðàâìà, êîòîðàÿ âîçíèêëà äàâíî è òåïåðü äàåò ñåáÿ çíàòü. Êîãäà ÷åëîâåê ñàäèòñÿ, òðàâìèðîâàííàÿ îáëàñòü ìåíÿåò ïîëîæåíèå. Îòñþäà èëëþçèÿ îáëåã÷åíèÿ.

Èíòåðåñíî ðàçîáðàòüñÿ, ïî÷åìó âñå-òàêè ñèäåíèå ñèëüíåå íàãðóæàåò ïîçâîíî÷íèê, ÷åì ñòîÿ÷åå ïîëîæåíèå. Îáúÿñíåíèå â òîì, ÷òî âåðòèêàëüíî òåëî ïîääåðæèâàåò êàê ñêèëåò âöåëîì, òàê è áîëüøîé ìàññèâ ìóñêóëàòóðû. Â èòîãå íàãðóçêà “ðàñïûëÿåòñÿ” ïî âñåìó òåëó, è ïîçâîíî÷íèêó äåëàåòñÿ “ëåã÷å”.

Êîãäà ÷åëîâåê ñàäèòñÿ, òî ïîääåðæèâàþùèé ìûøå÷íûé êîðñåò òóëîâèùà ðàññëàáëÿåòñÿ, è âñÿ òÿæåñòü òåëà ëîæèòñÿ íà ïîçâîíî÷íûé ñòîëá. Îòñþäà è òðàâìû, âîçíèêàþùèå ïðè äëèòåëüíîì ñèäåíèè.

Íàäî ïîä÷åðêíóòü, ÷òî â ïîçâîíî÷íûõ äèñêàõ ñêðûò îãðîìíûé ïîòåíöèàë ñàìîêîððåêöèè. Äàæå åñëè âû òðàâìèðîâàëè äèñê, îí âîññòàíîâèòñÿ, åñëè âû ñóìååòå èñêëþ÷èòü òðàâìèðóþùåå åãî âîçäåéñòâèå.

Äàâëåíèÿ íà ìåæïîçâîíî÷íûå äèñêè (â ïðîöåíòàõ îò ïîëîæåíèÿ ñòîÿ) ïðèâåäåíû â òàáëèöå 1.

Òàáëèöà 1

Ëåæà íà ñïèíå ....................... 25%

Ëåæà íà áîêó ........................ 75%

Ñòîÿ ................................ 100%

Ñòîÿ, ñ íàêëîíîì âïåðåä ............. 150%

Ñòîÿ, ñ íàêëîíîì âïåðåä, â ðóêàõ âåñ. 220%

Ñèäÿ ................................ 140%

Ñèäÿ ñ íàêëîíîì âïåðåä .............. 185%

Ñèäÿ ñ íàêëîíîì âïåðåä, â ðóêàõ âåñ . 275%

Ëå÷åíèå çàâèñèò îò âîçðàñòà áîëüíîãî, òèïà ñêîëèîçà è ñòåïåíè äåôîðìàöèè ïîçâîíî÷íèêà.

Äåòñêèé ñêîëèîç ïðè I è II ñòåïåíÿõ èñêðèâëåíèÿ ïîçâîíî÷íèêà ëå÷àò êîíñåðâàòèâíî. Âàæíûì óñëîâèåì óñïåøíîãî ëå÷åíèÿ ÿâëÿåòñÿ ïîëíîöåííîå è áîãàòîå âèòàìèíàìè ïèòàíèå, ðåãóëÿðíîå ïðåáûâàíèå íà ñâåæåì âîçäóõå, ïîäâèæíûå èãðû. Ïîñòåëü äîëæíà áûòü æåñòêîé, äëÿ ÷åãî íà êðîâàòü óêëàäûâàþò äåðåâÿííûé ùèò. Ñòóë è ñòîë íà ðàáî÷åì ìåñòå äîëæíû ñîîòâåòñòâîâàòü ðîñòó. Íóæíî ñëåäèòü, ÷òîáû ðåáåíîê ñèäåë çà ñòîëîì ïðÿìî, à íîãè åãî ïðè ýòîì äîñòèãàëè ïîëà. Âàæíà òàêæå ïðàâèëüíàÿ óñòàíîâêà ñâåòà, à ïðè íàðóøåíèè çðåíèÿ îáÿçàòåëüíà åãî êîððåêöèÿ. Ñèñòåìàòè÷åñêè ïðîâîäÿò ëå÷åáíóþ ãèìíàñòèêó è ÷àñòî íàçíà÷àþò íîøåíèå êîðñåòîâ.

Êîíñåðâàòèâíîå ëå÷åíèå ïðîâîäÿò òàêæå â ñïåöèàëüíûõ øêîëàõ-èíòåðíàòàõ äëÿ äåòåé ñî ñêîëèîçîì, â êîòîðûõ îäíîâðåìåííî ñ îáó÷åíèåì ïî îáû÷íîé ïðîãðàììå ñîçäàí íåîáõîäèìûé êðóãëîñóòî÷íûé ëå÷åáíûé ðåæèì. Îäíèì èç âåäóùèõ ñðåäñòâ êîíñåðâàòèâíîãî ëå÷åíèÿ ñêîëèîçà ÿâëÿåòñÿ ëå÷åáíàÿ ôèçêóëüòóðà. Ôèçè÷åñêèå óïðàæíåíèÿ îêàçûâàþò ñòàáèëèçèðóþùåå âëèÿíèå íà ïîçâîíî÷íèê, óêðåïëÿÿ ìûøöû òóëîâèùà, ïîçâîëÿþò äîáèòüñÿ êîððèãèðóþùåãî âîçäåéñòâèÿ íà äåôîðìàöèþ, óëó÷øèòü îñàíêó, ôóíêöèþ âíåøíåãî äûõàíèÿ, äàþò îáùåóêðåïëÿþùèé ýôôåêò. ËÔÊ ïîêàçàíà íà âñåõ ýòàïàõ ðàçâèòèÿ ñêîëèîçà, íî áîëåå óñïåøíûå ðåçóëüòàòû îíà äàåò ïðè íà÷àëüíûõ ôîðìàõ ñêîëèîçà.

Ïðîòèâîïîêàçàíû ôèçè÷åñêèå óïðàæíåíèÿ, óâåëè÷èâàþùèå ãèáêîñòü ïîçâîíî÷íèêà è ïðèâîäÿùèå åãî ê ïåðåðàñòÿæåíèþ. Êîìïëåêñ ñðåäñòâ ËÔÊ, ïðèìåíÿåìûõ ïðè êîíñåðâàòèâíîì ëå÷åíèè ñêîëèîçà âêëþ÷àåò:

ëå÷åáíóþ ãèìíàñòèêó;

óïðàæíåíèÿ â âîäå;

ìàññàæ;

êîððåêöèþ ïîëîæåíèåì;

ýëåìåíòû ñïîðòà.

ËÔÊ ñî÷åòàåòñÿ ñ ðåæèìîì ñíèæåííîé ñòàòè÷åñêîé íàãðóçêè íà ïîçâîíî÷íèê. ËÔÊ ïðîâîäÿò â ôîðìå ãðóïïîâûõ çàíÿòèé, èíäèâèäóàëüíûõ ïðîöåäóð (ïðåèìóùåñòâåííî ïîêàçàíû áîëüíûì ïðè íåáëàãîïðèÿòíîì òå÷åíèè áîëåçíè), à òàêæå èíäèâèäóàëüíûõ çàäàíèé, âûïîëíÿåìûõ áîëüíûìè ñàìîñòîÿòåëüíî. Ìåòîäèêà ËÔÊ îïðåäåëÿåòñÿ òàêæå ñòåïåíüþ ñêîëèîçà: ïðè ñêîëèîçå I, III, IV ñòåïåíè îíà íàïðàâëåíà íà ïîâûøåíèå óñòîé÷èâîñòè ïîçâîíî÷íèêà (ñòàáèëèçàöèþ ïàòîëîãè÷åñêîãî ïðîöåññà), à â òî âðåìÿ êàê ïðè ñêîëèîçå II ñòåïåíè - òàêæå íà êîððåêöèþ äåôîðìàöèè.

Êîððåêöèÿ ñêîëèîçà ïðè âûïîëíåíèè ôèçè÷åñêèõ óïðàæíåíèé äîñòèãàåòñÿ èçìåíåíèåì ïîëîæåíèÿ ïëå÷åâîãî, òàçîâîãî ïîÿñà è òóëîâèùà áîëüíîãî. Óïðàæíåíèÿ äîëæíû áûòü íàïðàâëåíû íà êîððåêöèþ èñêðèâëåíèÿ ïîçâîíî÷íèêà âî ôðîíòàëüíîé ïëîñêîñòè. Ñ áîëüøîé îñòîðîæíîñòüþ ñ öåëüþ êîððåêöèè ïðèìåíÿþò óïðàæíåíèÿ, âûòÿãèâàþùèå ïîçâîíî÷íèê, íàïðèìåð ó ãèìíàñòè÷åñêîé ñòåíêè.

Óïðàæíåíèÿ ëå÷åáíîé ãèìíàñòèêè äîëæíû ñëóæèòü óêðåïëåíèþ îñíîâíûõ ìûøå÷íûõ ãðóïï, ïîääåðæèâàþùèõ ïîçâîíî÷íèê - ìûøö, âûïðÿìëÿþùèõ ïîçâîíî÷íèê, êîñûõ ìûøö æèâîòà, êâàäðàòíûå ìûøöû ïîÿñíèöû, ïîäâçäîøíî-ïîÿñíè÷íûõ ìûøö è äð. Èç ÷èñëà óïðàæíåíèé, ñïîñîáñòâóþùèõ âûðàáîòêå ïðàâèëüíîé îñàíêè, èñïîëüçóþòñÿ óïðàæíåíèÿ íà ðàâíîâåñèå, áàëàíñèðîâàíèå, ñ óñèëåíèåì çðèòåëüíîãî êîíòðîëÿ è äð.

Îäíèì èç ñðåäñòâ ËÔÊ ÿâëÿåòñÿ ïðèìåíåíèå ýëåìåíòîâ ñïîðòà:

ïëàâàíèå ñòèëåì “ÁÐÀÑÑ” ïîñëå ïðåäâàðèòåëüíîãî êóðñà îáó÷åíèÿ. Ýëåìåíòû âîëåéáîëà ïîêàçàíû äåòÿì ñ êîìïåíñèðîâàííûì òå÷åíèåì ñêîëèîçà.

Ïðîôèëàêòèêà ñêîëèîçà ïðåäóñìàòðèâàåò ñîáëþäåíèå ïðàâèëüíîé îñàíêè Ïðè äëèòåëüíîì ñèäåíèè íåîáõîäèìî ñîáëþäàòü ñëåäóþùèå ïðàâèëà:

ñèäè íåïîäâèæíî íå äîëüøå 20 ìèíóò;

ñòàðàéñÿ âñòàâàòü êàê ìîæíî ÷àùå. Ìèíèìàëüíàÿ ïðîäîëæèòåëüíîñòü òàêîãî “ïåðåðûâà” - 10 ñåêóíä

ñèäÿ, êàê ìîæíî ÷àùå ìåíÿé ïîëîæåíèå íîã: ñòóïíè âïåðåä, íàçàä, ïîñòàâü èõ ðÿäîì, ïîòîì, íàîáîðîò, ðàçâåäè è.ò.ä.

ñòàðàéñÿ ñèäåòü “ïðàâèëüíî”: ñÿäü íà êðàé ñòóëà, ÷òîáû êîëåíè áûëè ñîãíóòû òî÷íî ïîä ïðÿìûì óãëîì, èäåàëüíî âûïðÿìè ñïèíó è, åñëè ìîæíî, ñíèìè ÷àñòü íàãðóçêè ñ ïîçâîíî÷íèêà, ïîëîæèâ ïðÿìûå ëîêòè íà ïîäëîêîòíèêè;

ïåðèîäè÷åñêè äåëàé ñïåöèàëüíûå êîìïåíñàòîðíûå óïðàæíåíèÿ:

1)ïîâèñíè è ïîäòÿíè êîëåíè ê ãðóäè. Ñäåëàé óïðàæíåíèå ìàêñèìàëüíîå ÷èñëî ðàç

2)ïðèìè íà ïîëó ñòîéêó íà êîëåíÿõ è âûòÿíóòûõ ðóêàõ.

Ñòàðàéñÿ ìàêñèìàëüíî âûãíóòü ñïèíó ââåðõ, è ïîòîì êàê ìîæíî ñèëüíåå ïðîãíóòü åå âíèç.

Óòðåííÿÿ ãèìíàñòèêà, îçäîðîâèòåëüíàÿ òðåíèðîâêà, àêòèâíûé îòäûõ - íåîáõîäèìûé êàæäîìó ÷åëîâåêó äâèãàòåëüíûé ìèíèìóì è ñêëàäûâàåòñÿ îí èç õîäüáû, áåãà, ãèìíàñòèêè è ïëàâàíèÿ.

Ïîìèìî óïðàâíåíèé îáùåóêðåïëÿþùåãî, îçäîðîâèòåëüíîãî õàðàêòåðà, åñòü è íåìàëî ñïåöèàëüíûõ, íàïðèìåð, äëÿ óêðåïëåíèÿ ìûøö áðþøíîãî ïðåññà, ãðóäè, óëó÷øåíèÿ îñàíêè... Ýòè óïðàæíåíèÿ ïîçâîëÿþò â êàêîé-òî ñòåïåíè èñïðàâëÿòü íåäîñòàòêè ôèãóðû, ïîçâîëÿþò ëó÷øå âëàäåòü ñâîèì òåëîì. Âûïîëíÿòü èõ ìîæíî â ëþáîå óäîáíîå âðåìÿ:

âìåñòå ñ êîìïëåêñîì óòðåííåé çàðÿäêè è â õîäå îçäîðîâèòåëüíîé òðåíèðîâêè;

âî âðåìÿ îáåäåííîãî ïåðåðûâà;

âî âðåìÿ âîñêðåñíîé ïðîãóëêè çà ãîðîä.

Óñïåõ áóäåò çàâèñåòü îò ïðîäîëæèòåëüíîñòè è ðåãóëÿðíîñòè çàíÿòèé.

Ïðàâèëüíàÿ îñàíêà äåëàåò íàñ íå òîëüêî áîëåå ïðèâëåêàòåëüíûìè, íî è âî ìíîãîì ñïîñîáñòâóåò íîðìàëüíîìó ôóíêöèîíèðîâàíèþ âñåõ îðãàíîâ è ñèñòåì îðãàíèçìà, ÿâëÿåòñÿ ïðîôèëàêòèêîé ñêîëèîçà.

Ñëåäóþùèå óïðàæíåíèÿ çíà÷èòåëüíî óêðåïÿò ìûøöû ñïèíû è óäåðæàòü òåëî â ïðàâèëüíîì ïîëîæåíèè:

1)È.ï. - ñòîÿ, ðóêè çà ãîëîâîé. Ñ ñèëîé îòâåäèòå ðóêè â ñòîðîíûè, ïîäíÿâ ðóêè ââåðõ, ïðîãíèòåñü. Çàìðèòå íà 2-4 ñåêóíäû è âåðíèòåñü â è.ï. Ïîâòîðèòå 6-10 ðàç. Äûõàíèå ïðîèçâîëüíîå.

2)È.ï. - ñòîÿ è äåðæà çà ñïèíîé ãèìíàñòè÷åñêóþ ïàëêó (âåðõíèé êîíåö ïðèæàò ê ãîëîâå, íèæíèé - ê òàçó). Ïðèñÿäüòå, âåðíèòåñü â è.ï. Íàêëîíèòåñü âïåðåä, âåðíèòåñü â è.ï. è, íàêîíåö, íàêëîíèòåñü âïðàâî, çàòåì âëåâî. Êàæäîå äâèæåíèå âûïîëíèòü 8-12 ðàç.

3)È.ï. - ëåæà íà æèâîòå. Îïåðàÿñü íà ðóêè è, íå îòðûâàÿ áåäåð îò ïîëà, ïðîãíèòåñü. Çàìðèòå â ýòîì ïîëîæåíèè íà 3-5 ñåêóíä,çàòåì âåðíèòåñü â è.ï.

4)È.ï. - ñòîÿ íà øàã îò ñòåíû. Êîñíóâøèñü ðóêàìè ñòåíû, ïðîãíèòåñü íàçàä, ïîäíÿâ ðóêè ââåðõ, è âåðíèòåñü â è.ï. Ïîâòîðèòü 5-8 ðàç. Ñòîÿ ó ñòåíû ïðèæìèòåñü ê íåé çàòûëêîì, ëîïàòêàìè, ÿãîäèöàìè è ïÿòêàìè. Çàòåì îòîéäèòå îò ñòåíû è ñòàðàéòåñü êàê ìîæíî äîëüøå óäåðæèâàòü ýòî ïîëîæåíèå òåëà. Åñëè âû ðàáîòàåòå ñèäÿ ïåðèîäè÷åñêè “âæèìàéòåñü ñïèíîé è ïîÿñíèöåé â ñïèíêó ñòóëà, à åñëè åñòü âûñîêèé ïîäãîëîâíèê ñ óñèëèåì óïèðàéòåñü â íåãî ãîëîâîé.

È â çàêëþ÷åíèå: ãäå áû âû íå íàõîäèëèñü, íå çàáûâàéòå êîíòðîëèðîâàòü ñâîþ îñàíêó. Ýòî ïîìîæåò âàì èçáåæàòü ñêîëèîçà.

**Ñïèñîê ëèòåðàòóðû**

1.Áîëüøàÿ ìåäèöèíñêàÿ ýíöèêëîïåäèÿ òîì 23 ñòð. 386-389

2.Æóðíàë “Çäîðîâüå” N 6 1986 ã.

3.Æóðíàë “Çäîðîâüå” N 8 1986 ã.

4.Íàïàëêîâ Ï.Í. Ñìèðíîâ À.Â. Øðàéáåð Ì.Ã., Õèðóðãè÷åñêèå áîëåçíè, Ìåäèöèíà 1969 ã., ñòð. 256,257

5.Æóðíàë Ñèëà è êðàñîòà N 8 1995 ã.

**Ñïèñîê ëèòåðàòóðû**

Äëÿ ïîäãîòîâêè äàííîé ðàáîòû áûëè èñïîëüçîâàíû ìàòåðèàëû ñ ñàéòà <http://www.study.online.ks.ua/>