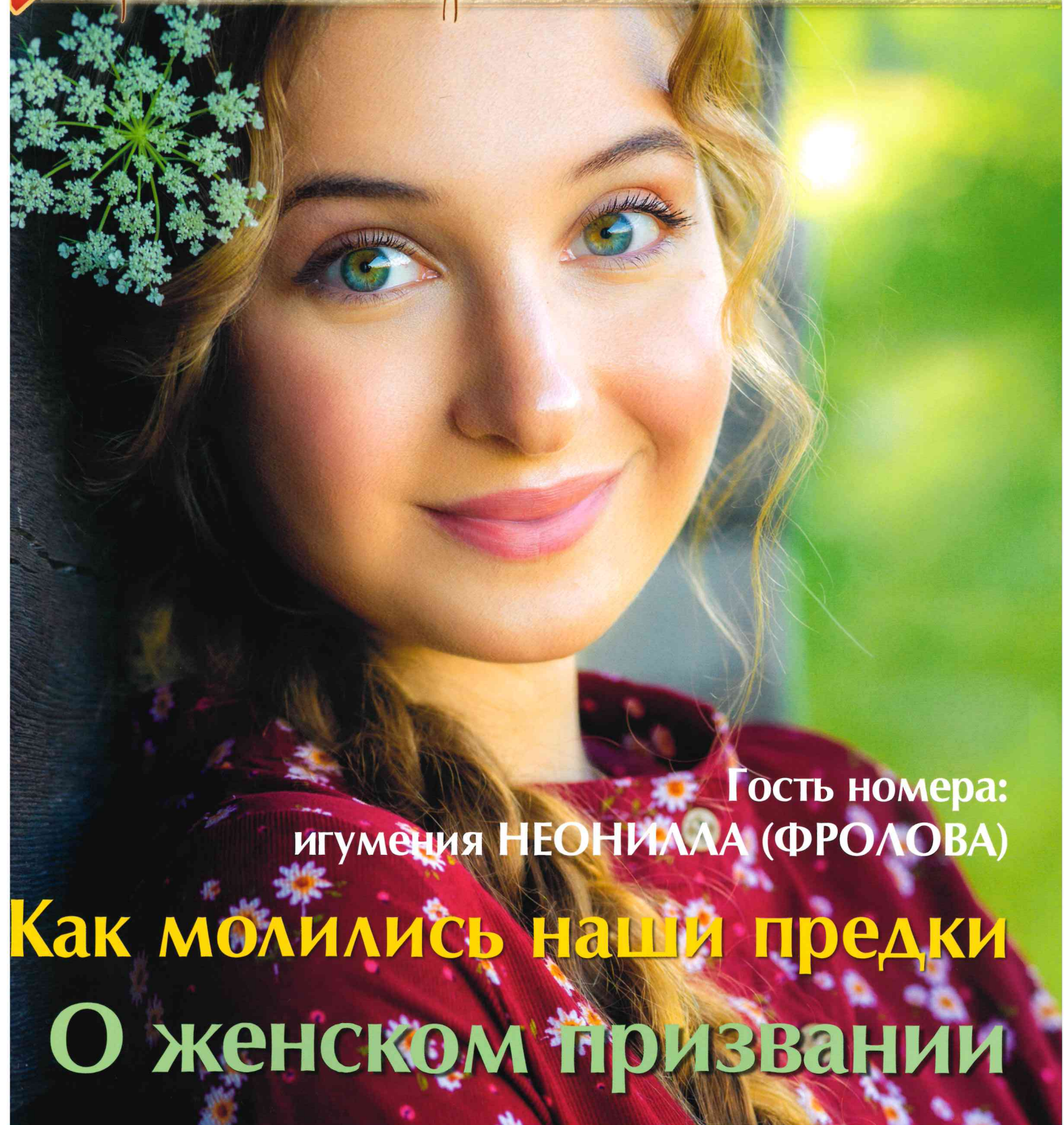


СОХРАНИ НАМ, БОЖЕ, РУСЬ СВЯТУЮ!

Славянка

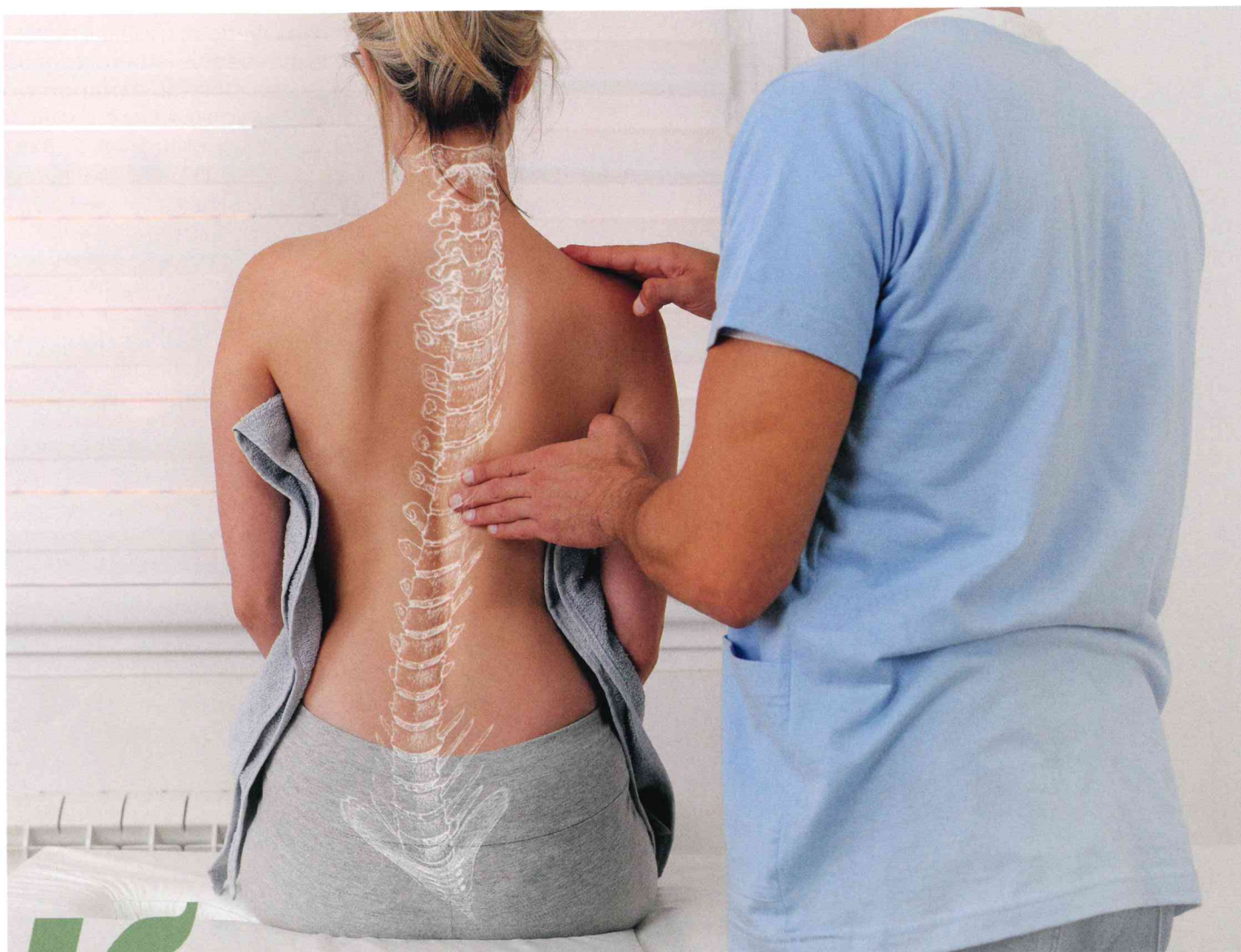
сентябрь
2021
октябрь

Православный Женский Журнал



Гость номера:
игуменья НЕОНИЛА (ФРОЛОВА)

Как молились наши предки
О женском призвании



Как помочь позвоночнику?



УМЕНЬШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ВЕДЕТ К МНОГОЧИСЛЕННЫМ УХУДШЕНИЯМ ЗДОРОВЬЯ, ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ. ЧАСТО ЕГО ПУТАЮТ СО СКОЛИОЗОМ. НА ОСНОВАНИИ КАКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СТАВИТСЯ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ И ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ОБНАРУЖИЛИ СКОЛИОЗ, МЫ СПРОСИЛИ У ВРАЧА ТРАВМАТОЛОГА-ОРТОПЕДА, КАНДИДАТА МЕДИЦИНСКИХ НАУК, НЕЙРОХИРУРГА, РУКОВОДИТЕЛЯ ОТДЕЛА ФГБУ «НМИЦ ТО ИМ. Н.Н. ПРИОРОВА» **ДАРЬИ ДМИТРИЕВНЫ ТЕСАКОВОЙ**. А УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ НАМ ПРЕДСТАВИЛ ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД, ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ ФГБУ «НМИЦ ТО ИМ. Н.Н. ПРИОРОВА» **АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ПАНОВ**.



Дарья Дмитриевна, какие заболевания позвоночника встречаются чаще всего?

Первая и самая распространенная проблема – это нарушение осанки. Оно проявляется в виде сутулости, ребенок не следит за положением головы, плеч и спины, это происходит из-за мышечной слабости. Кроме сутулости, нарушение осанки может происходить в боковой плоскости, но это еще не диагноз, не заболевание. Эти нарушения осанки легко устранимы, от них можно избавиться с помощью самоконтроля и выполнения базовых упражнений для укрепления мышц спины, то есть держать правильно осанку можно научиться самому, для этого не нужно ходить к врачу.

Сколиоз – это уже диагноз, который ставит врач. Сколиоз называют «крестом» ортопедии. Термин «сколиоз» с греческого языка переводится как «извитой, кривой, коварный». В настоящее время в детской ортопедии сколиоз все еще остается нерешенной проблемой. Ничто не приносит столько разочарований и врачу, а пациенту, как лечение сколиоза.

Однако в настоящее время улучшена диагностика этого заболевания, появляются разные методики как консервативного лечения, так и хирургические.

Что из себя представляет сколиоз?

Не каждая деформация позвоночника является сколиозом. Сколиоз – это деформация позвоночника по типу скручивания, то есть на генетическом уровне происходит «поломка», и межпозвонковые хрящи начинают неправильно расти, также страдают мышцы, которые окутывают позвоночник. Если скручивание происходит в очень сильном градусе, то формируется реберный горб.

Существуют различные степени сколиоза, которые определяются по радиусу скручивания. Этот градус можно определить по рентгенограмме. Важно отметить, что сколиоз определяется только на основании рентгенограммы, на которой виден и градус деформации, и позвоночная ротация (движение позвонка вокруг своей оси).

Каковы причины появления этого заболевания?

Существуют мифы о причинах появления сколиоза, например ребенок неправильно сидит за партой или упал с горки во время катания. Эти факторы не влекут за собой сколиоз. Сколиоз – это заболевание, которое передается по наследству. У кого-то он проявляется очень сильно, скручивая позвоночник до реберного горба, у кого-то остается на уровне первой степени и никакого дискомфорта не приносит.

Следует помнить, что не только сколиоз, но и все заболевания позвоночника идут из детства, поэтому профилактика и предупреждение развития патологий в детской ортопедии играют огромную роль. Самые распространенные заболевания позвоночника у детей – нарушение осанки, сколиоз, деформация позвоночника на фоне врожденных аномалий

развития – можно начать лечить консервативно еще в детском возрасте, когда идет активный рост ребенка, и не допустить операций. Лучшая операция та, которая сделана вовремя или ее удалось избежать вовсе.

Важно своевременно обратиться за помощью врача, однако доктор не сможет сказать, будет ли прогрессировать сколиоз и насколько.

Дарья Дмитриевна, а существует ли какая-то статистика, кто чаще болеет сколиозом?

Специалистам удалось выявить, что девочки в 8-10 раз болеют сколиозом чаще, чем мальчики, поэтому родителям девочек следует обратить особое внимание на осанку дочерей.

Если в школьном возрасте удалось выявить это заболевание, то, подобрав правильное лечение, можно приостановить течение заболевания и существенно улучшить качество жизни.

А как происходит лечение сколиоза?

Если выявлена первая степень сколиоза, то начать лечение следует с самоконтроля осанки и укрепления мышц спины. Следует использовать базовый комплекс упражнений, при этом ключевое слово «делать», то есть их необходимо делать каждый день.

Если сколиоз прогрессирует, то с определенного периода специалист назначает корсетное корректирующее лечение. Существуют корсеты с высокой степенью доказанной эффективности (корсет типа Шено). Они изготавливаются на специальных предприятиях индивидуально для каждого пациента. Важно понимать, что **корсетное лечение показано только при сколиозе, при нарушении осанки корсеты носить не нужно.**

Являются ли спорт и физкультура профилактикой появления проблем с позвоночником?

Безусловно, рациональные физические нагрузки полезны и необходимы для здоровья ребенка в целом и для его позвоночника в частности.

Особенно полезны для позвоночника и укрепления мышц спины такие занятия, как плавание, суставная гимнастика, общая физическая подготовка, классическая хореография. Для всех возрастов при уже имеющихся проблемах с позвоночником полезно заниматься лечебной физкультурой.

Если говорить о профессиональном спорте, когда усиленные тренировки проходят каждый день, то нужно помнить, что такая нагрузка чаще всего ухудшает состояние хрящевой ткани и негативно сказывается на суставах ребенка.

Какие еще способы профилактики заболеваний позвоночника Вы посоветуете?

Учитывая климатические условия нашей страны, нехватку солнечных дней и недостаточное количество овощей и фруктов в осенне-зимний период,

детям необходимо добавлять в рацион витамины, особенно витамин D. Но прежде надо определить его уровень в крови, в соответствии с чем врач назначит необходимую дозу.

И еще важный момент профилактики заболеваний позвоночника: необходимо уменьшить время «общения» с гаджетами. Современный мир невозможно представить без компьютеров, смартфонов и других технических средств, однако родители должны следить за временем, которое дети проводят перед экранами. Надо стараться находить для них альтернативные занятия, вместе путешествовать, заниматься физкультурой, подвижными развивающими играми, это улучшает эмоциональное состояние, развивает уверенность в себе, укрепляет мышцы не только спины, но и всего организма, способствует улучшению обмена веществ в организме, а значит, и укрепляет весь организм.

Дарья Дмитриевна, подводя итоги, сформулируйте, пожалуйста, «правила здоровой спины».

Вот ключевые моменты профилактики сколиоза и других нарушений осанки:

- воспитание самоконтроля (всегда следите за своей осанкой);
- массаж спины;
- ежедневное выполнение комплекса базовых упражнений для укрепления мышц спины;
- занятие физкультурой и спортом (плавание, фитнес и др.);
- рациональное питание с необходимым количеством витаминов и минералов.

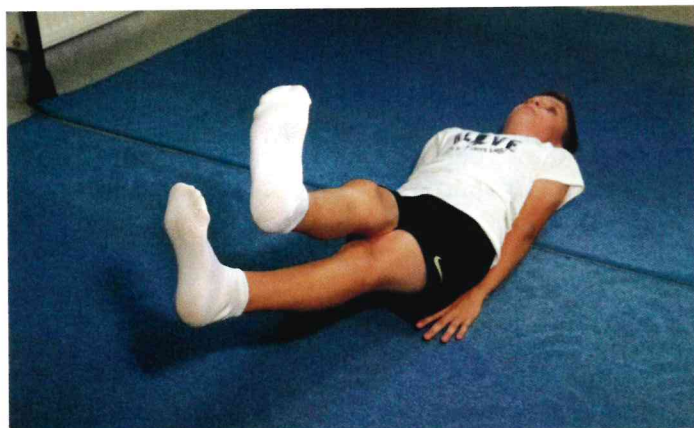
Ваши пожелания читательницам «Славянки».

Желаю читательницам «Славянки» двигаться по жизни с расправленными плечами, высокими целями и надеждой на будущее. И будьте здоровы!

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СУТУЛОСТИ И НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ



1 упр. Исходное положение (ИП) – лежа на спине, прижать поясницу к полу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги (до угла 30°), удерживать их на весу 5-7 сек., вернуться в ИП. Дыхание произвольное, не напрягаться.



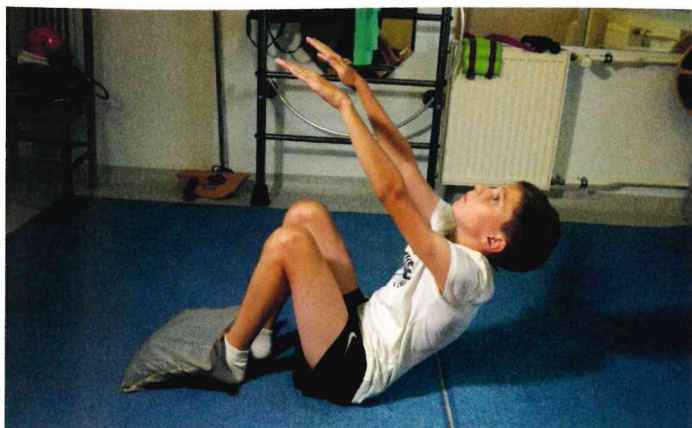
2 упр. ИП – то же. Прижать поясницу к полу (аналогично упр. 1), приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости («горизонтальные ножницы»). 8 движений ногами из 1 упр. Вернуться в ИП.



3 упр. ИП – то же. Согнуть ногу в коленном суставе, кисти положить на бедро. Давить руками на бедро, а бедром сопротивляться давлению 10 сек., далее ноги поменять.



4 упр. ИП – то же. Прижать поясницу к полу (аналогично упр. 1), приподнять над полом обе ноги и делать движения, имитирующие езду на велосипеде. 8 движений ногами из 1 упр. Вернуться в ИП.



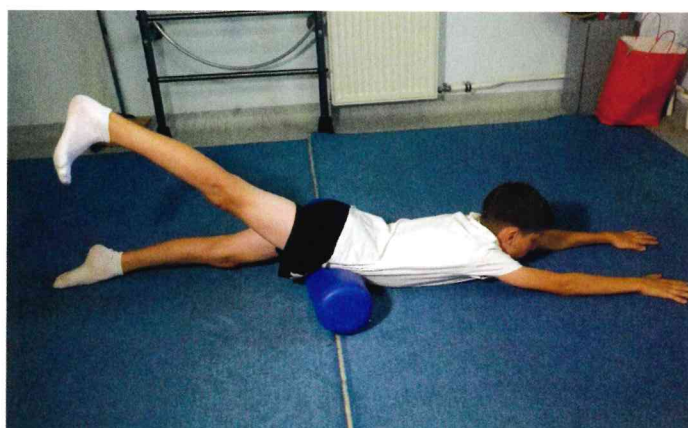
5 упр. ИП – лежа на спине, ноги сильно согнуты, стопы стоят на полу и чем-либо зафиксированы (мешком с песком весом 5 кг). Попытаться присесть, потянувшись обеими руками к коленям, но не доставать их. Удержание 5-7 сек.



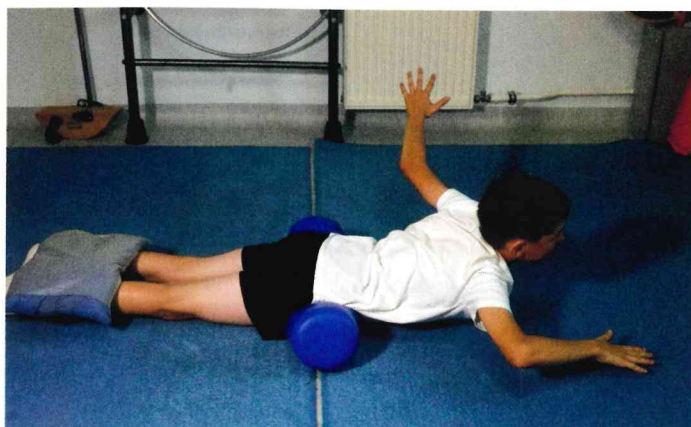
6 упр. ИП – то же, руки на поясе. Приподнять туловище (присесть), задержав его в положении 30° от горизонтали на 5 сек.



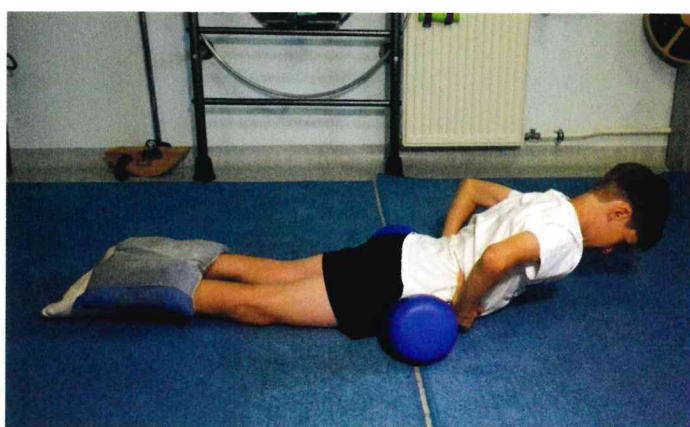
7 упр. ИП – то же, руки за голову. Выполнять аналогично упр. 6.



8 упр. ИП – лежа на животе, под таз положить валик. Приподнять поочередно правую и левую ногу, удерживая на весу 5 сек.



9 упр. ИП – то же. На стопы положить мешки с песком (по 5 кг). Имитировать руками плавание стилем брасс.



10 упр. ИП – то же, руки на поясе. Втянуть в себя живот, соединить лопатки и слегка приподнять туловище над полом (не прогибаться в пояснице), удерживая его 5 сек.



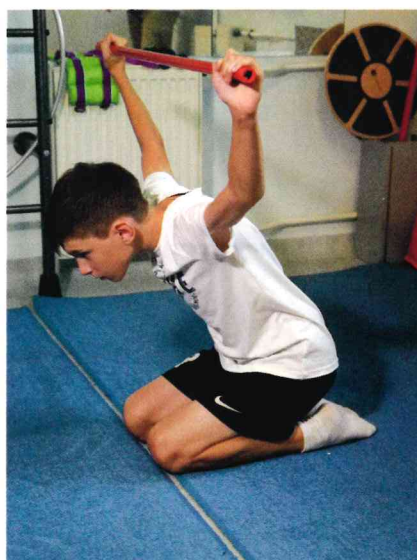
11 упр. ИП – то же, руки вперед, голова смотрит вниз. Приподнять туловище и удерживать 5 сек.



12 упр. ИП – то же, локти согнуты. Палка между локтями и туловищем, приподнять корпус вверх, локтями давить на палку. Удерживать это положение в течение 5 сек.



13 упр. ИП – стоя с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перевести палку за спину (палку удерживать крепко), затем также медленно перевести палку в ИП.



14 упр. ИП – встать на колени, а затем сесть на пятки, в руках палка. Перевести палку за спину, затем медленно наклонить туловище, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Удерживать позу 5 сек. и вернуться в ИП, переведя палку вперед.



15 упр. Сидя на пятках, палка поперек спины и удерживается полусогнутыми руками. Прижать палку к спине, прогнуться, медленно наклонить туловище вперед до горизонтального уровня и удерживать позу 5 сек.



16 упр. Стоя лицом к шведской стенке, в руках концы ленты-эспандера средней жесткости. Локти согнуты, тянуть ленту на себя с удержанием 5 сек.



17 упр. И.П – то же, тянуть ленту на себя, разводить локти в стороны. Удержание 5 сек.

Каждое упражнение первую неделю разучивать, повторять по 3-4 раза, затем число повторов постепенно довести до 7-8 раз.

Темп движений – медленный.

Амплитуда движений конечностями – малая.

при удержании рук, ног или туловища не задерживать дыхание, для этого можно вслух считать.

После каждых 2-3 упражнений делается пауза для отдыха на 1 минуту или дыхательное упражнение.

Подготовила Ирина Сендецкая

*Редакция благодарит администрацию ФГБУ «НМИЦ ТО им. Н.Н. Приорова»
за помощь в проведении фотосъемки*