Министерство образования и науки Российской Федерации

Реферат

Особенности физической нагрузки при сколиозе и остеохондрозе

Выполнил:

Проверила:

Рязань 2007

Содержание

Шейный остеохондроз

Комплекс упражнений при шейном остеохондрозе

Грудной сколиоз

Упражнения для коррекции шейно-грудного и грудного сколиоза

Упражнения для коррекции поясничного и пояснично-грудного сколиоза

Упражнения для коррекции комбинированного сколиоза

Список литературы

Шейный остеохондроз

Остеохондроз – заболевание позвоночника, характеризующееся дегенерацией межпозвонкового диска со значительным снижением его высоты, склерозированием дисковых поверхностей позвонков и реактивным разрастанием краевых остеофитов.

Причины, вызывающие изменения в межпозвонковых дисках, до конца не изучены. Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют различные травмы спины, статические и динамические перегрузки, а также вибрация. Чем старше человек, тем больше у него проявлений остеохондроза. Но в последние годы все больше людей в возрасте от 18 до 30 лет обращаются с жалобами на боли в спине. Причин для раннего проявления заболевания немало: слабая физическая подготовка, нарушение осанки и искривление позвоночника, плоскостопие и излишний вес.

Больные, страдающие остеохондрозом, жалуются на постоянные ноющие боли в спине, к которым нередко присоединяется онемение и чувство ломоты в конечностях. При отсутствии адекватного лечения, происходит похудание и атрофия конечностей.

Комплекс упражнений при шейном остеохондрозе

Комплекс предназначен для профилактики остеохондроза различных отделов позвоночника. Ежедневное выполнение физических упражнений поможет укрепить мышцы, сохранить позвоночник гибким и подвижным. Комплекс служит дополнением к регулярным занятиям силовыми упражнениями, направленными на укрепление и поддержание мышечного корсета.

Помните!

Физические упражнения способствуют поддержанию полного объема движений в руках, ногах и туловище, нормализуют тонус, силу и трофику мышц, улучшают кровообращение и лимфообращение в околопозвоночных тканях.

В занятиях соблюдайте следующие правила:

Занятия проводите в проветренном помещении.

Соблюдайте постепенность и последовательность нагрузки, не забывайте чередовать их с дыхательными упражнениями для расслабления мышц.

Выполняйте движения плавно и в умеренном темпе.

Нагрузку увеличивайте числом повторений и амплитудой движений.

Для увеличения нагрузки применяйте отягощения: гимнастические палки, мячи, гантели.

При проведении занятий контролируйте частоту пульса, ритм дыхания и изменения артериального давления.

Занятия желательно проводить ежедневно, в утренние часы, до принятия пищи.

Длительность занятий лечебной гимнастикой 20-30-40 минут, зависит от числа повторений упражнений.

Комплекс специальной лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе:

Исходное положение (И. П.) — лежа на спине, под шею положить мягкий ватно-марлевый валик. Руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Физкультура\8_w200_1-1.jpg | Одновременный подъем надплечий вверх с вдохом и опускание с выдохом (6-8 раз). |
| D:\Физкультура\9_w200_2-1.jpg | Сгибание и разгибание пальцев рук (8-10 раз). Дыхание произвольное |
| D:\Физкультура\3-1.jpg | Сгибание рук в локтевых суставах на вдохе, разгибание рук на выдохе (6-8 раз). |
| D:\Физкультура\4-1.jpg | Круговые движения в лучезапястных суставах, пальцы рук сжаты в кулак (8-10 раз). Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\12_w200_5-1.jpg | Одновременное разведение в стороны согнутых в локтевых суставах рук на вдохе и приведение их на выдохе (6-8 раз). |
| D:\Физкультура\13_w200_6-1.jpg | И. П. - пальцы рук скрещены в «замок». Подъем прямых рук вверх на вдохе и опускание на выдохе (6-8 раз). |
| D:\Физкультура\7-1.jpg | Одновременное отведение прямых рук в стороны, скользя ладонями по плоскости на вдохе и приведение рук к туловищу на выдохе (6-8 раз). |
| D:\Физкультура\15_w200_8-1.jpg | Осторожные повороты головы вправо и влево, не отрывая головы от поверхности ковра, по 3 раза в одну сторону. |
| D:\Физкультура\9-1.jpg | Диафрагмальное дыхание. |
| D:\Физкультура\18_w200_11-1.jpg | В И.П. сделать вдох, навыдохе слегка приподнять голову от ковра (3 раза). |

Основное И. П. — сидя на стуле, плечи расправлены, спина прямая, ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах согнуты под углом 90°, руки вдоль тела максимально расслаблены.

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Физкультура\1-2.jpg | И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, руки отведены в стороны. Круговые движения в лучезапястных суставах (8-10 раз). Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\20_w200_2-2.jpg | И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, руки отведены в стороны. «Круговые» движения в локтевых суставах (6-8 раз). Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\3-2.jpg | Подъем прямых рук вперед вверх на вдохе, встряхивая опустить их на выдохе (3 раза). |
| D:\Физкультура\4-2.jpg | И. П. - пальцы рук сцеплены в «замок», руки за спиной. Описывание окружности «замком» по 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\5-2.jpg | И. П. - сложить руки перед грудью, ладони соединены, локти отведены в стороны. Интенсивно подавить ладонями друг на друга в течение 2-5 секунд; затем руки расслабить. Упражнение повторить 3 раза. Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\24_w200_6-2.jpg | И. П. - основное. Плавные повороты головы вправо и влево на вдохе, возвращение в исходное положение на выдохе, по 3 раза в каждую сторону. |
| D:\Физкультура\7-2.jpg | И. П. - соединить ладони над головой, локти отведены в стороны. Интенсивно надавить ладонями друг на друга в течении 2-5 секунд; затем руки расслабить. Упражнение повторить 3 раза. Дыхание произвольное. |
| D:\Физкультура\12-2.jpg | Диафрагмальное дыхание. |
| D:\Физкультура\8-2.jpg | И. П. - основное. Плавные наклоны головы назад на вдохе, вперед на выдохе (3 раза). Медленные наклоны головы влево - вправо на вдохе, возвращение в исходное положение на выдохе (по 3 раза в каждую сторону). |
| D:\Физкультура\14-2.jpg | И. П. - основное. Вытягивать шею вверх на вдохе, плечи одновременно опускать вниз, руки свободно опущены вдоль туловища. Затем на выдохе мышцы расслабить. Повторить 3 раза. |

Грудной сколиоз

Сколиоз проявляется сложной деформацией позвоночника, характеризующейся, в первую очередь искривлением его во фронтальной плоскости (собственно сколиоз), с последующей торсией и искривлением в сагиттальной плоскости (увеличением физиологических изгибов - грудного кифоза, шейного и поясничного лордоза). Прогрессирование сколиоза приводит к вторичной деформации грудной клетки и таза, нарушению функции легких, сердца и тазовых органов, развитию ранних дегенеративно-дистрофических изменений.

Профилактика и лечение сколиоза должны быть комплексными и включать:

Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;

Правильная и точная коррекция обуви:

Устранение функционального укорочения конечности, возникающее за счет нарушений осанки в области таза, и выравнивающая уровень подвздошных костей;

Компенсирующая дефекты стопы (плоскостопие, косолапость);

Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.):

Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями при сколиозе спортом, туризмом, плаванием ;

Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);

Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;

Плавание, лечебное плавание.

Упражнения для коррекции шейно-грудного и грудного сколиоза

Предлагаемые упражнения предназначены для коррекции правостороннего сколиоза. При левостороннем сколиозе надо соответственно изменять исходное положение (и. п.)

I. И.п. - лежа на животе, рука со стороны вогнутости (левая) вытянута вперед, другая рука согнута в локте, кисть находится под подбородком.

Тянуть левую руку вперед, перебирая пальцами по полу, в течение 10с.

Расслабиться в течение 4с.

Поднять максимально выпрямленную левую руку, удерживать такое положение 10с.

И.п., расслабиться в течение 4 с. Повторить упражнение дважды.

Исходное положение этого же упражнения для коррекции левостороннего грудного сколиоза: вперед вытягивается рука вогнутой правой стороны, а рука выпуклой левой стороны согнута в локте; кисть под подбородком.

II. И. п. - лежа на животе, руки, держащие палку, находятся впереди, ноги разведены, подбородок прижат к груди.

Тянуться вперед макушкой головы, а кончиками пальцев катать вперед палку в течение 10с.

Руки согнуты в локтях, на кисти сложенных рук положить подбородок, поочередно сгибать и разгибать в коленях ноги в течение 6с. Повторить упражнение четыре раза.

III. И. п. - лежа на животе, широко разведенные руки, держащие палку, находятся впереди.

Поднять голову, грудь, палку горизонтально - как можно выше, руки выпрямлены, живот прижат к полу. Удерживать позу и течение 5-6с.

И. п., расслабиться и течение 1с. Повторить упражнение шесть раз

IV. И. п. - лежа па спине, левую руку со стороны вогнутости позвоночника вытянуть вверх, правую вдоль туловища.

Правой рукой стремиться дотянуться до колена, туловище изогнуть вправо, левую руку над головой тянуть вправо в течение 6с.

И. п., расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение шесть раз.

V. И. п. - лежа на спине, руки развести в стороны ладонями вверх, ноги врозь (таз и ноги прижаты к полу).

Повернуть туловище вправо, стремясь левой ладонью накрыть правую. Позу удерживать 6с.

И. п., расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение шесть раз.

Упражнения для коррекции поясничного и пояснично-грудного сколиоза

I. И. п. - лежа на животе, подбородок положить на сомкнутые кисти рук.

Медленно отвести ногу в сторону со стороны выпуклости, держать 5-6с.

И. п., расслабиться. Повторить упражнение десять раз.

II. И. п. - лежа па животе, ногу со стороны выпуклости в поясничном отделе отвести в сторону, руки сомкнуть на затылке.

Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник, сделать вдох и удерживать позу 5-6с.

И. п., медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение четыре-шесть раз.

III. И. п. - лежа па боку, дуга искривления позвоночника обращена вверх.

Поднять ногу вверх, удерживать позу на вдохе 5-6с.

И. п., медленно выдохнуть и расслабиться в течение 5с.

Глубоко вдохнуть, поднять две ноги и удерживать позу в течение 5-6с.

И. п., медленно выдохнуть и расслабиться в течение 4с. Повторить упражнение четыре раза.

IV. И. п. - стоя на четвереньках.

Вытянуть руку вперед с вогнутой стороны искривления в грудном отделе и одновременно - ногу назад с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе, держать 5-6с.

И. п., повторить упражнение три-пять раз.

Упражнения для коррекции комбинированного сколиоза

I. И. п. - лежа па спине.

Отвести в сторону напряженные прямые ногу (со стороны вогнутости позвоночника в поясничном отделе) и руку (со стороны вогнутости грудного отдела). Удерживать позу в течение 5-6с.

И. п., расслабиться, повторить упражнение шесть раз.

II. И. п. - лежа на спине, руки развести в стороны.

Стопой ноги со стороны выгнутости позвоночника медленно скользить по голени другой ноги, бедро разворачивать наружу.

И. п., расслабиться, повторить шесть раз.

III. И. п. - лежа па спине, руки развести в стороны ладонями вверх, ноги - врозь пошире.

Повернуть туловище в сторону выпуклости позвоночника в грудном отделе, таз и ноги прижать к полу, стремиться соединить ладони.

И. п., расслабиться, повторить упражнение шесть раз.

IV. И. п. - лежа па животе, руку со стороны выпуклости позвоночника в грудном отделе отвести в сторону ладонью вниз (давить па пол), вторую руку вытянуть вверх и вперед.

Ногу со стороны выпуклости позвоночника в поясничном отделе отвести максимально в сторону, руку со стороны вогнутости в грудном отделе тянуть вверх. Удерживать позу в течение 6с.

И. п., расслабиться, повторить упражнение шесть раз.

Список литературы

1. Н.В Романовская и А.А. Романовский «Как победить остеохондроз»2000 г.
2. Н.В. Романовская «Лечение боле в спине» 1999 г.
3. Н.А. Чудновский «Блокада и дерецепция шейных дисков в лечении синдромов шейного остеохондроза» 1988 г.
4. Д. Соколов «Секреты вашего здоровья»
5. А. Г. Кривцов «Старинные народные и современные методы лечения спины»,1990г., Ростов -на-Дону
6. Напалков П.Н. Смирнов А.В. Шрайбер М.Г., Хирургические болезни