

ПЛАВАНИЕ

как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

У детей с нарушением осанки нарушается функция дыхания, кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нередко и не являются стойкими. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное величие шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные выдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, висающий живот, нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искривления (сколиотическая осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок на чувство онемения в межлопаточной области.

Основой комплексного лечения больных детей является режим разгрузки позвоночника и осуществление мер по укреплению мышечной системы, создание «мышечного корсета», воспитанию правильной осанки.

Плавание и упражнения в воде являются одним из важных звеньев комплексного лечения, эффективным средством лечения и профилактики нарушений осанки и сколиоза, воспитания правильной осанки.

Основная цель занятий лечебным плаванием – сочетание лечения сколиоза с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении одних оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший в мышцах дисбаланс, что способствует укреплению мышечного корсета, улучшению статико – динамического состояния и усиленной коррекции имеющейся деформации.

Дети, страдающие нарушением осанки и сколиозом имеют не только задержку двигательных навыков, но и сопутствующие заболевания, отрицательно влияющие как на общее физическое развитие, так и на соматическое состояние ребенка. Лечебное плавание служит оздоровлению организма в целом, повышению его функциональных возможностей. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у детей увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируются обмен веществ и работа внутренних органов.

Главное, однако, заключается в том, что при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, способствуя тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, водной среде требует больших усилий, в связи с чем тренировка мышц и всех систем организма происходит более интенсивно. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении, т.е. в положении максимальной разгрузки позвоночника, уменьшая его искривление. Давление воды на рудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию рудной клетки.

Не менее важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает согревающий эффект, снимает утомление мышц. Постепенное понижение температуры в течение курса лечебного плавания служит закаливающим фактором.

Положительные эмоции, обычно сопровождающие водные процедуры, оказывают благоприятное влияние на психофизическое состояние детей.

Плавание с лечебными целями рекомендуется при нарушениях осанки и сколиозах I, II, III степени.

Противопоказано плавание при слабости мышечного корсета, при нестабильных прогрессирующих формах сколиоза, при обострении заболеваний почек и желчевыводящих путей, при эписиндроме. Осторожно назначается плавание при диспластических прогрессирующих сколиозах.