

Консультация для родителей

«Плавание против сколиоза: показания и противопоказания»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физической культуре

Плавание при сколиозе один из методов укрепления мышц и развития гибкости позвоночника необходимых для сохранения высокого качества жизни. Занятия в бассейне, по возможности в открытых водоемах являются эффективным методом дающим щадящую нагрузку.

Плавание – эффективный метод лечения сколиоза. Лечебное плавание при сколиозе показано для всех возрастов и при любой стадии искривления. Противопоказаний для больных сколиозом нет. В бассейн не допускаются люди при следующих состояниях: острая фаза вирусных и бактериальных инфекций сопровождающиеся высокой температурой тела или воспаление мягких тканей; патологическая подвижность позвонков; открытая форма туберкулеза; повреждение кожи; заболевания ССС в стадии декомпенсации; почечная недостаточность; эпилепсия; не стабильное психическое состояние; болезни глаз.

Какой стиль выбрать? В лечебном плавании используют все возможные стили. Занятия при сколиозе рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, время плавания от 45 минут до часа. Перед погружением в бассейн желательно уделить 5-10 минут общей разминке и только после этого спускаться на воду. На протяжении занятий используются все возможные стили на протяжении всего занятия человек должен проплыть около 1000 метров в совокупности. Остальное время отпускается расслаблению на воде, дыхательным упражнениям и выполнению комплекса упражнений на укрепление организма и исправление асимметрии.

Какие стили используются в плавании при сколиозе?

На спине. Лежа на спине в спокойном темпе следует одновременно выполнять движения ногами вверх-вниз и гребти руками. Дыхание спокойное, взгляд в потолок. Лежа на спине является универсальным стилем при поражении позвоночника.

Брасс. Плавание брассом подходит для лечения сколиоза. Лежа на воде пловец выполняет симметричные гребки в горизонтальной плоскости.

Кроль. Метод плавания сочетает быстрое движение в воде сопровождающееся дыхательной тренировкой. Лицо пловца большую часть находится под водой.

Плавание стилем баттерфляй подходит только физически тренированным людям. Упражнение достаточно сложное. При лечении сколиоза вводится последним из перечисленных стилей, если человек хорошо себя чувствует в воде, то движения в данном стиле возможно с первого урока. Выбор стиля может ограничиваться подготовленностью пациента. При систематических занятиях человек осваивает все стили от самого простого с применением доски до сложного (баттерфляй).

Плавание при сколиозе, основные принципы Сколиоз поддается лечению при условии осознанного подхода к процедуре. В терапевтическом плавании есть несколько правил, соблюдение которых значительно повысят эффективность. Учет состояния больного. Если заниматься под контролем специалиста, он подберет

уникальный комплекс с учетом локализации искривления, степени сколиоза, возраста больного и общего состояния больного.

Регулярность. Лечебные занятия отличаются от развлекательного плавания, необходимо посещать бассейн на протяжении многих месяцев 2-3 раза в неделю. Длительный перерыв сводит к нулю прошлые достижения. Этапность увеличения нагрузки. Первые занятия проводятся без серьезной тренировки, больной знакомится с методикой, выполняет простейшие движения. Первое занятие не должно превышать 20 минут. При условии хорошего самочувствия идет постепенное увеличение времени пребывания в воде и усложнение упражнений. Соблюдение рекомендаций методиста ЛФК. Лечебные движения подбираются индивидуально и должны выполняться неукоснительно.

Резкие движения, кувырки через голову и прыжки в воду при нарушениях осанки противопоказаны. Запрещается насильственная растяжка с использованием дополнительных приспособлений. Исключаются упражнения на скручивание и чрезмерный перегиб. Контроль со стороны специалиста. Осуществляется наблюдение за состоянием больного во время занятий. Проводится оценка изменений параметров физического состояния опорно-двигательной системы в динамике. На основании полученных данных корректируется комплекс упражнений. При лечении сколиоза важно помнить, что, чем большая деформация позвоночника развилась до начала терапии, тем больше времени потребуется для восстановления. При сколиозе 3 и 4 степени помимо плавания применяются и другие методы лечения. При сколиозе 2 степени хорошо сочетать плавание, ЛФК в зале и массаж или мануальную терапию. Ожидаемый эффект Использование доски для плавания дает дополнительную разгрузку позвоночнику.

Лечебное плавание предназначается для коррекции позвоночника и улучшения качества жизни. При систематических занятиях на воде достигаются следующие эффекты: разгрузка позвоночника благотворно влияет на трофику тканей позвоночника; движения в воде задействует все группы мышц симметрично, благодаря этому исчезает асимметрия нагрузки; укрепление мышц спины, конечностей, улучшение гибкости; улучшается легочное дыхание за счет увеличения объема легких, улучшить показатель можно включив в занятия дыхательные упражнения; улучшается внутренняя терморегуляция благодаря закаливающему эффекту водных процедур; при наличии плоскостопия происходит изменения в своде стопы в лучшую сторону за счет движений ногами; улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы, нормализуется ритм сердцебиения, усиливается сердечный выброс, укрепляется миокард. Все эти изменения приводят к тому, что сердце начинает работать более ровно в отличие от сердца не тренированного человека; в организме активизируется внутренняя сопротивляемость внешним вредоносным факторам (улучшается иммунитет); напряжение мышц исчезает благодаря расслаблению в воде; формируется правильная красивая осанка. Выполнение упражнений в воде.

Лечебное плавание при сколиотическом искривлении должно сочетаться с выполнением комплекса упражнений на суше. Чтобы получить максимальный эффект в коррекции искривления спины следует включить упражнения общего и специального характера. Комплекс упражнений должен включать: тренировку дыхания; общее укрепление организма; корректирующие движения для

исправления асимметрии. 7 простых упражнения для занятия в бассейне при сколиозе плавание при сколиозе.

Плавание при сколиозе приводит к улучшению состояния. Систематические занятия в бассейне позволят предупредить дальнейшее развитие искривления, избежать появления осложнений, скорректировать состояние мышечного корсета, улучшить общее состояние. При сколиозе 1 степени прогноз благоприятный, удастся полностью восстановить здоровье. При сколиозе 2 и 3 степени остановить деструктивные процессы и предупредить развитие осложнений. Единственный недостаток плавания в 21 веке это дороговизна посещения бассейна.