

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА И ОСТЕОХОНДРОЗА В ДЕТСКОМ, ПОДРОСТКОВОМ И ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТАХ

Уварова Елена Андреевна

студент, Самарский государственный экономический университет, РФ, г. Самара

Шиховцова Людмила Геннадьевна

старший преподаватель, Самарский государственный экономический университет, РФ, г. Самара

PREVENTION OF SCOLIOSIS AND OSTEOCHONDROSIS IN CHILDREN, ADOLESCENT AND ADULT AGES

Elena Uvarova

student, Samara State Economic University, Russian Federation, Samara

Lyudmila Shikhovtsova

Senior Lecturer, Samara State Economic University, Russian Federation, Samara

Аннотация: В современном мире человек большую часть времени проводит сидя: за компьютером, во время учебы в учебных заведениях или дома, во время отдыха. В статье рассматриваются причины возникновения заболеваний «сколиоз» и «остеохондроз», а так же возможные методы их профилактики.

Abstract: In the modern world, a person spends most of the time sitting: at a computer, while studying in educational institutions or at home, while relaxing. The article discusses the causes of the diseases "scoliosis" and "osteochondrosis", as well as possible methods for their prevention.

Ключевые слова: сколиоз; остеохондроз; профилактика.

Keywords: scoliosis; osteochondrosis; prophylaxis

Проблемы с позвоночником начинаются еще со школьной скамьи. По данным исследования, большинство школьников имеют проблемы с осанкой, а у каждого десятого присутствует сколиоз. Зачастую он запускается до такой степени, что происходит деформация спины, грудной клетки. Появляются проблемы с памятью, дыханием. И большая часть-из-за неудобных, неправильных стульев. Специально-оборудованные школы, борющиеся с такими проблемами, есть, увы, пока что только в Москве. К сожалению, решить её зачастую можно лишь дорогостоящей операцией.

Помимо сколиоза к ученикам уже старших классов может подкрасться и другая проблема-остеохондроз. Происходит сужение межпозвоночного пространства, спина в постоянном напряжении(даже во сне), что не способствует улучшению ситуации. Итогом данной проблемы становятся постоянные головные боли, которые практически невозможно заглушить обезболивающими, ноющая боль в спине, не позволяющая дольше небольшого промежутка времени находится не в лежащем положении, и рассеянность внимания, невозможность долго сконцентрировать на чем-либо. Но его, в отличие от сколиоза, можно вылечить долгим курсом массажа и выполнением некоторых требований (необходимо ежедневно делать укрепляющую зарядку, не носить тяжести длительное время).

Так же рекомендуется правильно разделять нагрузку между обеими половинами тела. Тех, кто носит сумки в одной руке или на одном плече сколиоз настигнет раньше других. Неравномерная нагрузка-еще одна из причин проблем со спиной, помимо «клевания носом» во время письма.

На рисунке 1 можно увидеть разницу между позвоночником здорового человека и человека, больного остеохондрозом. При данной болезни происходит разрастание костной ткани и сужение межпозвоночного диска, что, в свою очередь, приводит к сильным болям в спине вдоль позвоночника, а так же к сильным головным болям.



Рисунок. 1 Разница между позвоночниками здорового человека и больного остеохондрозом. (<https://spine5.com/images/i/14.jpg>)

На рисунке 2 заметна разница между позвоночником здорового человека и больного сколиозом. При данном заболевании происходит искривление позвоночника, иногда приводящее к деформации спины и грудной клетки. Затрудняется дыхание, изменяется осанка, и одна половина тела становится выше другой. В будущем это причиняет множество неудобств.



Рисунок. 2. Разница между позвоночниками здорового человека и больного сколиозом (https://cs8.pikabu.ru/post_img/2016/12/12/7/1481539608114972502.jpg)

Первое упражнение для профилактики – «Злая кошка, добрая кошка». Оно не только снимает боли в области спины, вызванные сколиозом и сидячим образом жизни, но и поддерживает работу органов дыхания, интенсивно снабжая их кислородом. Упражнение не требует серьезной физической подготовки, поэтому будет эффективно даже в случае самостоятельных занятий. Для начала необходимо встать на четвереньки. Ладони должны быть плотно уставлены в пол и находиться под плечами, руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом, и расположены строго под тазом. Сделайте глубокий вдох, после чего округлите спину и опустите голову вниз. После этого медленно выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Снова вдох, но прогибать спину нужно уже в другую сторону. Голова и таз должны быть подняты вверх. Медленный выдох, возвращение в исходное положение. Упражнение необходимо повторить 7-10 раз. Замирать в промежуточных положениях нужно на 8-10 счетов. Упражнение необходимо делать медленно, не допуская болей в спине, шее, голове.

Следующее упражнение – «лодочка». Лягте на живот, вытянув руки вперед. Ноги так же должны быть выпрямлены и сведены вместе. Одновременно поднимите конечности над поверхностью пола настолько, насколько это возможно для вас, и замрите в данном положении на 30-60 секунд. Если тяжело, то держитесь максимальное количество времени, после чего отдохните 1-2 мин. и повторите. Чем дольше вы занимаетесь, тем большее количество подходов нужно будет делать. Для начала хорошим временем является 20-30 минут 3 раза в неделю, лучше всего за час до еды. Данное упражнение позволяет укрепить тело, держать организм в тонусе, развить выносливость и сами мышцы.

Третье упражнение – подъем бедер. Лягте на пол на спину, согните ноги в коленях и плотно прижмите ступни к полу. Выполняя подъем бедер, упирайтесь в пол пятками. Руки должны быть разведены в стороны под углом 45° к корпусу, ладони обращены вверх или же идти

параллельно телу ладонями вниз. Поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямой угол между спиной и ногами, и опустите секунд через пять в исходное положение. Обращаю внимание, что толкаться нужно не от носков, а именно от пяток, иначе упражнение не только потеряет эффективность, но и пойдет во вред. Выполнять следует по 2-3 подхода из 10-12 повторений два раза в неделю.

Выводы: 1) Человеку необходимо уделять больше внимания своему организму. 2) Большую часть проблем можно устранить еще до их появления, делая простую ежедневную профилактику своего организма.

Практические рекомендации: не носить тяжести, равномерно распределять нагрузки на обе половины тела, выполнять несколько подходов вышеописанных упражнений. Больше двигаться, стараться свести сидение в скрюченной позе к минимуму.

Список литературы:

1. Остеохондроз: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеохондроз>
2. Сколиоз: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сколиоз>
3. Специальные школы в Москве, примеры детей с заболеваниями «сколиоз» и «остеохондроз»: https://www.1tv.ru/news/2010-01-25/152046-u_bolshinstva_rossiyskih_shkolnikov_est_problemy_s_osankoy_i_pozvonochnikom
4. Упражнение «Злая кошка, добрая кошка»: <https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/koshka.html>
5. Упражнение «Лодочка»: <https://cross.expert/uprazhneniya/uprazhnenie-lodochka.html>
6. Упражнение «Подъем бедер»: http://sportwiki.to/Подъем_бедер