

ЗАСТОСУВАННЯ РОЗРОБЛЕНОГО КОМПЛЕКСУ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Називати сколіотичну поставу сколіозом неправильно. Якщо в першому випадку при зміні положення тіла деформація зникає, то в другому спостерігається сталий викривлення, яке не йде при випрямленні спини.

Лікування дефектів постави і деформації опорно-рухового апарату комплексне. При виявленні дефекту постави слід негайно приступити до його ліквідації. Насамперед, треба організувати правильний режим дня, налагодити збалансоване харчування, застосувати комплексну фізичну реабілітацію. Комплекс - передбачає використання лікувальної фізичної культури (ЛФК) разом з масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами у режимі навчання, праці та відпочинку. Головним діючим чинником серед них є фізичні вправи.

До засобів фізичної реабілітації належать суворо дозовані фізичні вправи, застосовані на фоні природних факторів, масаж і мануальна терапія.

До засобів ЛФК належать фізичні вправи, які поділяються на такі: гімнастичні, ідеомоторні, спортивно-прикладні, ігрові.

Основними засобами лікування є гімнастичні вправи, які підбираються відповідно до видів порушення постави:

Вправи, що забезпечують корекцію постави, називають вправами, що коригують, а їх виконання призводить до усунення дефекту. Розрізняють симетричні і асиметричні вправи. При дефектах постави застосовуються тільки симетричні вправи. Виконання даних вправ сприяє серединному положенню лінії остистих відростків.

Всі корекційні вправи виконуються в різних вихідних положеннях. Але найбільш вигідні положення: лежачи на спині; на животі; колінно-долонне; колінно-лікткове; вільні виси.

Ігри в ЛФК посідають неабияке місце і користуються незмінною любов'ю майже всіх хворих. Вони виховують і розвивають уважність, витривалість, спритність, швидкість, силу і, головне, викликають позитивні

емоції, що є дуже цінним у лікувальному процесі. Розрізняють такі форми ігор залежно від навантаження:

Фізіотерапія спрямована на загальне зміцнення організму, стимуляцію ослаблених м'язів, підвищення пристосувальних можливостей та неспецифічної опірності організму, загартовування. Використовують сонячні та повітряні ванни, УФО в осінньо-зимовий час; душ струменевий і циркулярний, обливання, обтирання, прісні і хвойні ванни; електростимуляцію ослаблених м'язів; кліматолікування.

Широко використовуються у практиці ЛФК природні фактори. Це метод використання специфічних властивостей різних типів клімату, а також окремих метеорологічних комплексів і різних фізичних властивостей повітряного середовища з лікувально-профілактичною метою.

До спеціальних кліматичних впливів належать аеро- і геліотерапія, холодові процедури, таласотерапія, спелеотерапія.

Загартовування – один із найбільш використовуваних засобів. Метою загартовування є досягнення швидкого пристосування організму до мінливих умов середовища: до низької або високої температури, зниженого атмосферного тиску, підвищеної сонячної радіації тощо.

Аеротерапія – лікування повітрям, передбачає максимальне перебування на свіжому повітрі – у лісі, на березі моря, у парку та інших незабруднених місцях. Корисними є сон на відкритому повітрі, прогулянки, ігри.

Таласотерапія (буквально: лікування морем) – лікувальне використання морських купань і клімату морського узбережжя. При таласотерапії на організм впливає цілий комплекс факторів: прохолодна або холодна морська вода (термічний або хімічний фактори), аерозоль солей морської води, аероіони морських узбереж, сонячне опромінювання, подразнення біологічно активних зон підшов ніг під час прогулянки по морському піску або гальці.

Гідрокінезотерапія і плавання. Ефективність лікувальної гімнастики значно підвищується при застосуванні гідрокінезотерапії і плавання. Заняття проводять не менше ніж два рази на тиждень при температурі води не нижче 26 °С і повітря 25-26 °С. У воді використовують різноманітні вправи для розвитку сили і витривалості м'язів, коригуючі і на виховання правильної постави. Застосовують гумові амортизатори, ласты, надувні круги, які фіксують на рівні таза, що не дозволяє прогинатися у поперековій ділянці і розвантажує хребет, а також надувні і пластмасові іграшки, м'ячі, дошки з пінопласту та інші підтримуючі засоби.

Масаж при сколіотичній поставі умовно складається з основної і спеціальної частин. Завданням основної частини є: покращити трофічний метаболізм тканин м'язово-зв'язкового апарату усього тулуба і сприяти їхньому укріпленню. Завданням спеціальної частини процедури ставиться: надати коригуючої дії на стан м'язово-зв'язкового апарату в ділянці викривлення хребта, зменшивши м'язове напруження у зоні увігнутості і надання стимулюючої дії на м'язові тканини у зоні опуклості.

Тривалість сеансу масажу 20-25 хвилин, кількість процедур - 10 або 15-20 разів на курс лікування, повторення через півроку.