

УДК: 616.71-003.93

Гагара В.Ф.¹, Ганза Н.Є.²

¹ канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС -210м НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Правильна постава в дітей – це запорука нормальної роботи всіх органів, здоров'я суглобів і м'язів. Скелет отримує рівномірну напругу, навантаження правильно розподіляються на суглоби і м'язи.

Сама по собі крива постава не є небезпечною для життя й здоров'я та на ранніх стадіях легко піддається корекції. Але без своєчасного лікування викривлення набуває більш явного характеру, знижує рухливість грудної клітки, порушує амортизуючі функції хребта. А це вже серйозні передумови для розвитку багатьох інших захворювань.

При порушеннях постави змінюється форма тіла, органи зміщуються та затискаються, защемляються нервові корінці, порушується циркуляція спинномозкової рідини. У дітей з'являються головні болі, виникає швидка стомлюваність, знижуються увага й апетит, страждають слух і зір.

Лікування завжди проводиться комплексне, спрямоване на вирівнювання хребта й зміцнення м'язового корсета. Використовуються різні методи: ЛФК і заняття спортом; масаж і мануальна корекція; плавання; фізіотерапія; вправи на спеціальних тренажерах; носіння ортопедичних корсетів і поясів, але одним з дієвих способів є басейн.

Переваги басейну в боротьбі з неправильною поставою:

1. Діти не особливо виконують нудні, іноді неприємні вправи лікувальної гімнастики. Дитині важко пояснити, що нездоровий хребет вимагає щоденної уваги.

2. Під час звичайної фізкультури важко визначити ту межу, де навантаження може принести більше шкоди, ніж користі. Вода - унікальний тренажер. Під час плавання м'язи людини працюють з максимальним навантаженням, але втоми ніякої. Вона не відчуває власної ваги, відбувається розвантаження хребта, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що сприяє виконанню рухів, які зменшують тиск на зони росту тіл хребців. У результаті людина одержує не крепатуру, а заряд енергії.

3. Сколіоз – хронічна хвороба, тому консервативне лікування його перших ступенів має проходити тривало і регулярно. Лікувальне плавання це використання різних способів та стилів, пропливання відрізка зі швидкістю та пірнання в довжину. Застосовується асиметричне плавання на бок, плавання в ластах, зі спеціальними дощечками, лопатками на кистях. Так, наприклад, при сутулості корисний брас і на спині вільним стилем, при круглоувігнутій спині - будь-який стиль, при бічному викривленні – брас.

Працювати над поставою ніколи не пізно. Навіть у 15-16 років ще можна виправити спину. Правда це зажадає великих зусиль і занять під керівництвом лікаря. Може, варто про це замислитися раніше та пошукати найближчий у місті басейн.

Метою програми є: рішення проблем, профілактика захворювань опорно рухового апарату (ОРА), постава правильної постави, розвиток гармонічного м'язового складу тіла людини, формування тонусно-силового балансу м'язів.

Засоби, що необхідні для досягнення мети: Використання фізичних вправ у воді ми розрізняємо два етапи: спочатку гідрокінезотерапія фізичні процедури спрямовані на розслаблення болісно напружених м'язів, збільшення свободи рухів в суглобі, збільшенні відстані між складовими суглобовими поверхнями, а потім (після усунення болю) на підвищення стійкості складу шляхом посилення м'язів і вироблення навички ходьби у воді з правильна установка нижньої кінцівки. В воді виконуються наступні

види вправ: вільні активні рухи в ураженому суглобі в умовах його розвантаження;

Махові рухи ураженої кінцівки, активні фізичні вправи в суглобах нижніх кінцівок при фіксованому положенні стопи.

Фізичні вправи при обтяженні кінцівки вантажів.

Пасивні руху спрямовані на створення діастаза між суглобовими поверхнями усунення обмеження амплітуди рухів;

Вправи на розслаблення м'язів краще проводити в початковому положенні на спині.

Коригуючі вправи (призначені для зони викривлення хребетного стовпа з метою зміцнення ослаблених і розтягнутих м'язів і розслаблення скорочення м'язів).

Вправи в рівновазі (використовують для вдосконалення координації рухів, ліквідації скутості рухів і поліпшення самопочуття).

Асиметричні вправи використовуються для впливу на вершину викривлення.

Позитивного результату можна досягти вирішують проблему комплексно: лікувальна гімнастика в воді, плавання, масаж, відвідування банного комплексу, індивідуальний диференційований підхід.

Очікуваний результат: відновлення оптимального функціонування опорно-рухового апарату.

Засоби контролю результативності: можемо визначити результат через деякий час, та порівняти чи підвищена стійкість суглоба шляхом зміцнення м'язів, розслаблення напружених м'язів, на скільки збільшенні рухи в суглобах, усунення болю.