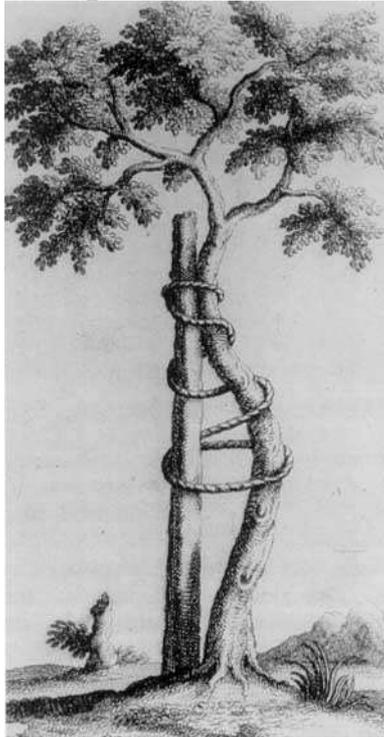


Методические рекомендации для родителей

Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Сост. ортопед-травматолог Мамченко С.А.



Издано при поддержке
ортопедического салона «ГАЛЕН» и
медицинского центра «БЕЛСОНО»

Примерный урок гимнастики при нарушениях осанки, сколиозе.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.
2. Исходное положение – основная стойка. Поднимание прямых рук вверх – вдох; опускание – выдох.
Повторять 3 – 4 раза. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя, руки на пояс. Сгибание ноги к животу и возвращение в исходное положение.
Повторить 3 -4 раза каждой ногой.
4. Исходное положение – стоя, палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх – вдох; опускание – выдох.
Повторить 4- 5 раз.
5. Исходное положение – стоя, палка на лопатках. Наклон туловища вперед с прямой спиной – выдох; возвращение в исходное положение – выдох.
Повторить 4 – 5 раз.
6. Исходное положение – стоя, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием палки вперед и возвращение в исходное положение (спина прямая). Дыхание произвольное.
Повторить 4 – 5 раз.
7. Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх – вдох; возвращение в исходное положение – выдох.
Повторить 3 – 4 раза.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

- *1. Исходное положение – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки), глубокое приседание и возвращение в исходное положение.
Повторить 3 – 5 раз.
2. Исходное положение – лежа на спине на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых в коленных суставах ног к животу – выдох; выпрямление – вдох.
Повторить 3 – 4 раза.
3. Исходное положение – лежа на животе на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Поочередное поднимание ног назад.

- Повторить 2 – 4 раза каждой ногой.
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза, опираясь на ладони, плечи, стопы – вдох; возвращение в исходное положение – выдох.
Повторить 3 – 5 раз.
 5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Круговые движения ногами, как при езде на велосипеде.
Проделать 10 – 12 движений.
 - *6. Исходное положение – лежа на боку на ватном валике под выпуклую часть грудной клетки, ноги разведены. Поднимание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох; опускание – выдох.
Повторить 3 – 5 раз.
 - *7. Исходное положение – лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Поднимание туловища – вдох; возвращение в исходное положение – выдох.
Повторить 3 – 5 раз.
 - *8. Исходное положение – лежа на животе, руки на пояс. Отведение ноги в сторону с выпуклой стороны искривления (поясничный сколиоз) и вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (грудной сколиоз); возвращение в исходное положение.
Повторить 3 – 5 раз.
 - *9. Исходное положение – лежа на животе, нога со стороны выпуклости в поясничном отделе отведена в сторону, руки на затылок, отвести локти назад, слегка прогнув позвоночник, - вдох; вернуться в исходное положение – выдох.
Повторить 3 – 5 раз.
 10. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх, - вдох; расслабить мышцы – выдох.
Повторить 3 – 5 раз.
 - *11. Исходное положение – лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в грудной, поясничном отделе обращена вверх). Поднимание одной и двух ног вверх; возвращение в исходное положение.
Повторить 3 – 4 раза.
 12. Исходное положение – стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за 2 – 3 рейку снизу. Прогибание туловища назад до вытянутых рук с последующим возвращением в исходное положение.
Повторить 3 – 4 раза.

*13. Исходное положение – стоя на четвереньках. Поднимание руки вверх (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе позвоночника) с одновременным отведением ноги назад (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) и возвращение в исходное положение.

Повторить 3 – 5 раз.

14. Исходное положение – стоя, руки на пояс, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседание с вытягиванием рук в стороны.

Повторить 4 – 5 раз.

15. Исходное положение – стоя, руки в стороны, на голове медицинбол (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. Стоя в кругу взявшись за руки. Поднимание рук вверх с одновременным подниманием на носки. Приподнимание на носки – вдох; при опускании – выдох.

Повторить 4 – 5 раз.

2. Стоя в кругу взявшись за руки. Полуприседание с прямой спиной.

Повторить 3 – 4 раза.

3. Исходное положение – стоя, руки к плечам. Поднимание рук вверх – вдох; возвращение в исходное положение – выдох.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнения, отмеченные (*) следует выполнять только после консультации врача ортопеда-травматолога.

Специальные упражнения при лечении и профилактике плоскостопия, плосковальгусной установке стоп.

1. Исходное положение – сидя. Сгибание пальцев стоп.

Повторить 10 – 12 раз.

2. Исходное положение – сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь.

Проделать 5 – 7 кругов.

3. Исходное положение – сидя. Приведение стоп с противодействием – давлением на пол, имитируя подгребание песка.

4. Исходное положение – то же. Приподнимание и подкатывание медицинбола, захватив его стопами.
Проделать 5 – 6 движений.
5. Исходное положение - то же. Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.
Повторить 3 – 4 раза.
6. Исходное положение – то же. Захватывание пальцами стоп булавы в узкой части.
Сделать 5 – 6 попыток каждой ногой.
7. Исходное положение – стоя, стопы параллельно, опора на их внешний край. Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.
Проделать 4 – 6 раз.
8. Исходное положение – стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на пояс. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.
Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
9. Исходное положение – стоя, стопы параллельно. Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.
Проделать 5 – 6 попыток.
10. Исходное положение – стоя, руки на пояс, носки ног повернуты внутрь. Ходьба босиком с приведенными стопами и с опорой на внешний край стопы.
11. Исходное положение – стоя на скошенной поверхности (в виде конька крыши), руки на пояс. Ходьба по скошенной поверхности.
12. Исходное положение – стоя на матрасе из поролона, руки на пояс. Ходьба с подогнутыми пальцами.
13. Исходное положение – стоя на большом медицинболе (обхватив его стопами), придерживаясь руками на уровне груди за рейку гимнастической стенки. Приседание и возвращение в исходное положение 4 – 5 раз.
14. Стоя одной ногой, обхватываем переднюю поверхность голени другой ноги, скользим (как бы обнимая голень) сверху вниз 20 – 30 раз.
15. Исходное положение – тоже. Поочередно и одновременно отрываем и поднимаем пятки от пола (темп средний). 20 -30 раз.
16. Исходное положение – стоя у гимнастической стенки или у спинки стула. Приподнимаемся на носки с упором на наружный край стопы. Повторять 15 – 20 раз.
17. Исходное положение – стоя. Повороты корпуса при фиксированных стопах. 20 – 30 раз.
18. Исходное положение – стоя. Стопы на палочке (посередине). Приставными шагами ходим по палочке 20 -30 раз.

19. Исходное положение – стоя. Вращение палочки стопами (с акцентом на середине стопы) 20 – 30 раз.
20. Исходное положение – тоже. Стопы на палочке (посередине). Полуприседания и полные приседания на палочку 20 – 30 раз.
21. Исходное положение – тоже. Стоя на мяче. Не отрывая пальцев от мяча (как бы обхватывая мяч) делаем движения вперед и назад.
22. Ходьба по залу с поворотом туловища и махом рук в противоположную сторону.
23. Ходьба по наклонной плоскости.
24. Ходьба на пятках.
25. Ходьба. Руки через стороны вверх – вдох; опустили вниз – выдох.

Немаловажную роль в профилактике и лечении плоскостопия и нарушения осанки играют ортопедические изделия: корректоры осанки, подушки ортопедические, стельки ортопедические:



- **Корректоры осанки** предназначены для исправления кифотической осанки, профилактики и лечения сколиотической осанки. Корректоры обеспечивают фиксированное положение верхней части позвоночника, расправляют плечи и за короткое время вырабатывают навык правильной осанки. Корректоры имеют 2 металлических ребра жесткости. *Корректор осанки позволяет существенно повысить эффективность массажа и ЛФК.*



- Подушка ортопедическая головная. Предназначена для профилактики остеохондроза и под держания позвоночника (прежде всего - шейного отдела) в оптимальном положении. Обеспечивает здоровый сон и гарантирует полную релаксацию.
- Подушка поясничная. Предназначена для коррекции поясничного лордоза при сидении.

Заказать корректор осанки, ортопедическую подушку и пр. Вы можете *в ортопедическом салоне*

«ГАЛЕН», расположенном по адресу:

г. Гомель, ул. 30 лет БССР 1-204.

Тел. для справок: **41-90-05; (8-029)-119-03-30**

e-mail: gomel@galen.by, сайт www.galen.by

Филиал в Жлобине: микрорайон 17, д. 14а, тел. (8-029)-352-73-87, e-mail: zhlobin@galen.by

Ортопедический салон «ГАЛЕН» -- представитель ведущих производителей ортопедической продукции и медицинской техники в республике Беларусь.
Лицензия МЗ РБ от 28.07.05 г. № М-3804

Консультативный прием по вопросам нарушений осанки, сколиоза, кифоза, плоскостопия, остеохондроза, дисплазии суставов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата производится врачами:

а) хирургом;

б) ортопедом-травматологом в Белорусско-Германском совместном предприятии

ООО «БЕЛСОНО».

*«БЕЛСОНО» - это современный медицинский
диагностическо-лечебный центр.*

«БЕЛСОНО» - путь к здоровью и благополучию, залог спокойствия и уверенности в завтрашнем дне для каждого человека.

Наш адрес: ул. Б. Хмельницкого, 96

Запись по телефону в г. Гомеле: 47 – 06 – 08

E-mail belsono@yandex.ru

Лицензия № 02040/0217889.

Приглашаем Вас в наш медицинский центр.

Здоровья Вам и Вашим близким.

Только для бесплатного распространения среди детей и подростков.

Все права на издание принадлежат *Козику А.Н. и Мамченко С.А.* на правах интеллектуальной собственности. Копирование, перепечатка и распространение без разрешения правообладателей запрещено.