



## Wellness club of health practices

# Ежедневное упражнения для восстановления осанки у пациентов со сколиозом



Практической работе по исправлению осанки, в том числе и сколиоза, я посветил не один год. И, мои исследования в данном вопросе, нашли подтверждения и у зарубежных коллег, занимающихся данным вопросом. Например, доктор Лорен Фишман из колледжа врачей и хирургов Колумбийского университета в Нью-Йорке, Нью-Йорк, опубликовал свои выводы в журнале **«Global Advances in Health and Medicine»**, которые практически полностью совпадают и с моими наблюдениями.

Несколько слов о самой проблеме

Сколиоз - состояние, при котором позвоночник изгибается в сторону- затрагивает около 2% населения и является одной из наиболее частых причин обращений каждый год. Хотя сколиозу подвержены все возрастные группы, наиболее часто он возникает в возрасте 10-15 лет.

Тяжелая форма сколиоза, определяемая как искривление позвоночника более чем на 45 градусов, обычно лечится хирургическим путем.

Нехирургические методы, доступны для пациентов с искривлениями позвоночника менее 45 градусов. И, одним из наиболее распространенных способов, является фиксация с помощью специальных корсетов или ортезов. Каждый год около 30 000 детей и подростков со сколиозом, используют ортопедические фиксаторы, которые помогают выпрямить позвоночник ребенка по мере его роста.

В среднем, для коррекции сколиоза у подростков, требуется около 40 сеансов, три раза в неделю в течение 3-4 месяцев. Затем пациентам

настоятельно рекомендуется выполнять «пожизненный» комплекс упражнений по 20 - 30 минут в день.

**Цитата:**

*"Поскольку многие больные сколиозом являются девочками-подростками, ежедневные и длительные упражнения являются социально неудобными, эмоционально болезненными и физически трудными", - говорит доктор Фишман. "И, все же, сколиоз, без квалифицированной помощи, может прогрессировать до 7% в год, и привести к инвалидности и опасными для жизни состояниям здоровья."*

При боковой планке, пациент лежит на одной стороне тела с прямыми коленями и подпирает верхнюю часть тела локтем и предплечьем.

После прохождения первичного обследования, рентгена и обследования у рентгенолога пациентам показывали, как выполнять это упражнение.

В первую неделю им было предписано выполнять позу на стороне, на стороне изгиба позвоночника, в течение 10-20 секунд каждый день. Затем их попросили выполнять эту позу один раз в день как можно дольше, все еще находясь на стороне искривления.

Объясняя причины, по которым пациента просят выполнять упражнение на стороне их кривизны, я могу сказать следующее:

Поскольку сколиоз является асимметричным состоянием, и лечить его нужно асимметрично, делая акцент только на более слабой стороне. Это укрепляет определенные спинные мышцы на выпуклой стороне, которые необходимы, чтобы помочь с сокращением кривизны.

## Ежедневное упражнение для коррекции сколиоза

Обычно я рекомендую, людям со сколиозом, выполнять от 3 до 5 различных упражнений, чтобы помочь справиться с искривлением позвоночника. И обязательно выполнять эти позы асимметрично.

Во время исследования, проведенное доктором Фишаманом, кривизну позвоночника пациентов измеряли в начале и в конце исследования с использованием стандартной методики угла Кобба, а рентгенограммы снимали снова после прекращения исследования. Ежедневное упражнение для коррекции сколиоза

В итоге, упражнения снизили искривление, примерно на 32% среди всех пациентов. В среднем, участники делали боковую планку в течение 1,5 минут в день, 6,1 дней в неделю в течение 6,8 месяцев.

Среди 19 пациентов, которые выполняли упражнение не менее 3 дней в неделю, искривление позвоночника улучшилось на 40,9%. Из этих пациентов у подростков наблюдалось улучшение кривизны на 49,6%, а у взрослых-на 38,4%. Берегите себя и будьте здоровы!

