

Коррекционные

© Авторы: **Г.С. Лупандина-Болотова**, врач высшей категории, к.м.н., врач физической и реабилитационной медицины, **Е.Н. Стрижко**, инструктор-методист

упражнения при 4 типах осанки

РЕКОМЕНДАЦИИ

Позвоночник имеет 4 изгиба:

шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз, крестцовый кифоз. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивает устойчивость и подвижность позвоночника.

Задачи ЛФК при нарушениях осанки:

- ▶ Коррекция двигательного стереотипа;
- ▶ Активация аутохтонной мускулатуры;
- ▶ Создание мышечного корсета;
- ▶ Увеличение подвижности позвоночника;
- ▶ Повышение уровня физической подготовленности.

При любых типах нарушения осанки следует использовать упражнения, направленные:

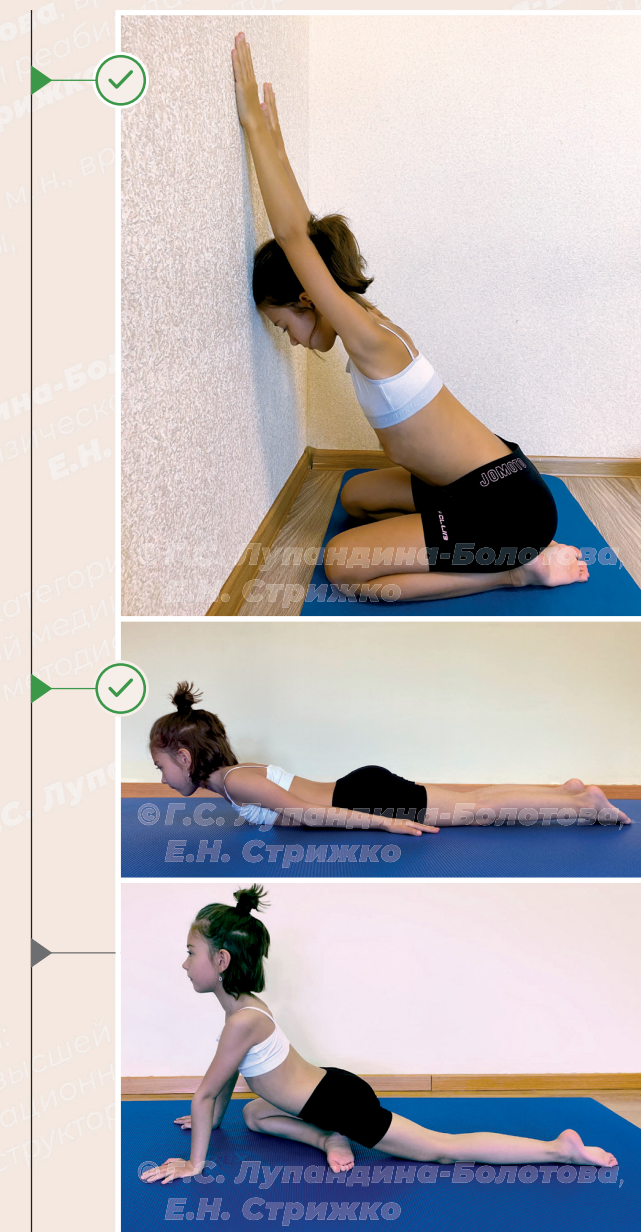
- на осевое вытяжение позвоночника (помечено ✓),
- на восстановление подвижности позвоночника,
- на восстановление паттерна дыхания.

Упражнения, направленные на работу с конкретным типом осанки*

I ТИП

Круглая спина

Характеризуется увеличением грудного кифоза, с почти полным отсутствием поясничного лордоза.

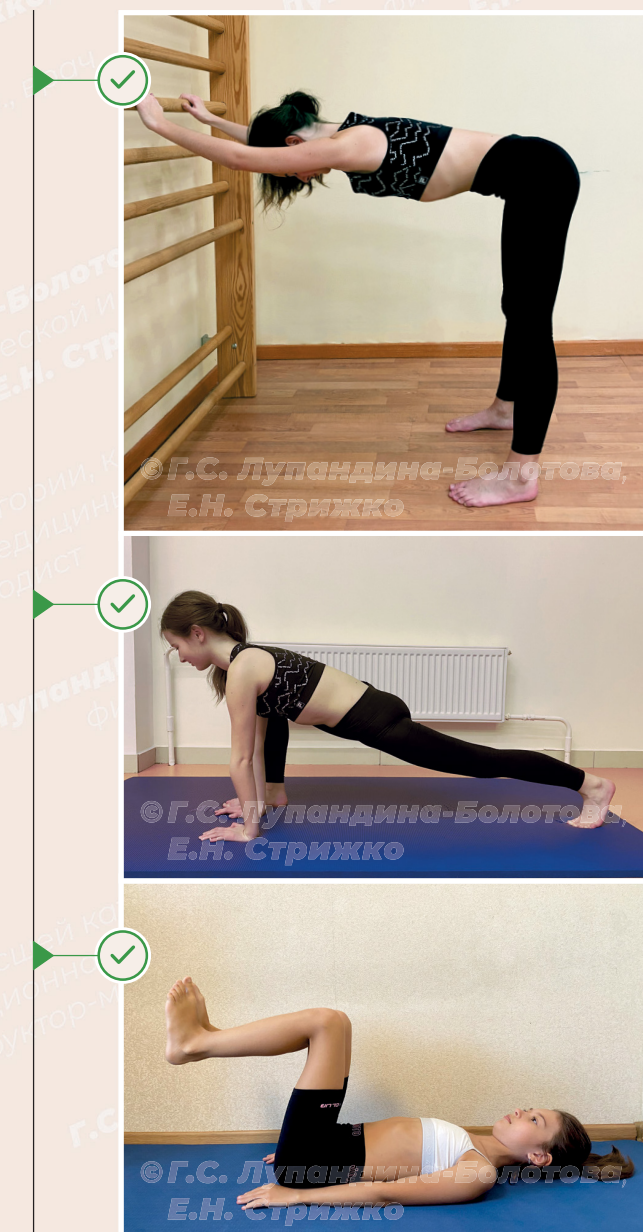


✗ Не рекомендованы упражнения, направленные на сгибание верхнего отдела позвоночника.

II ТИП

Кругло-вогнутая спина

Характеризуется увеличением всех изгибов позвоночника.

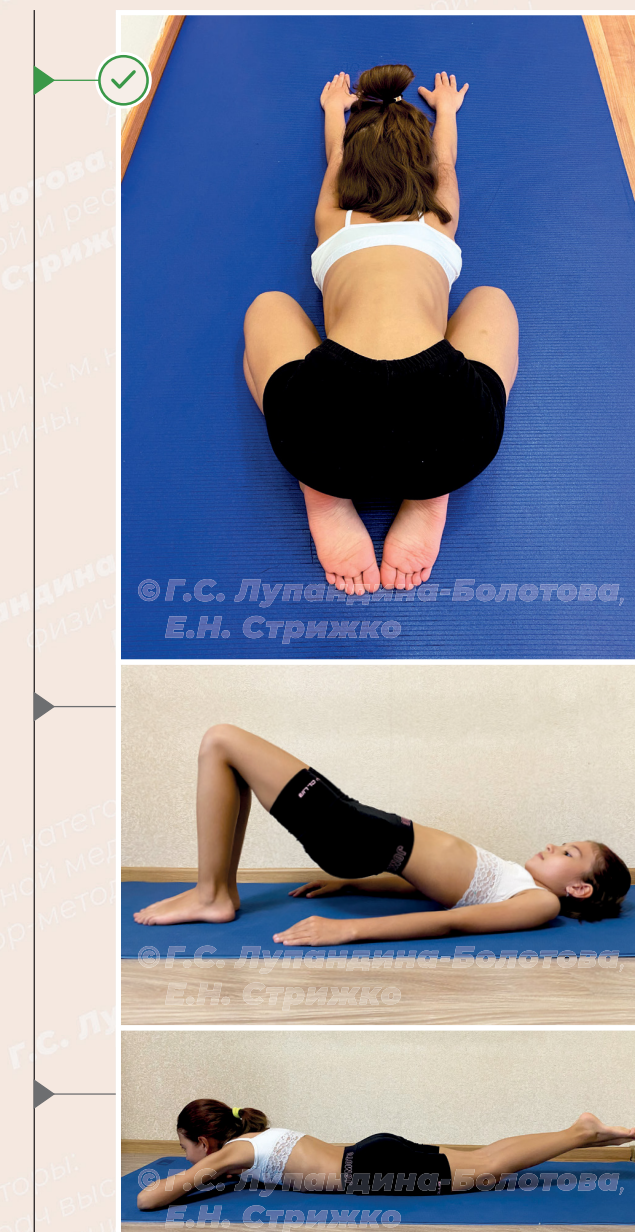


✗ Не рекомендованы упражнения, направленные на усиление патологических изгибов позвоночника.

III ТИП

Плоская спина

Характеризуется сглаживанием всех физиологических изгибов (в большей степени грудного).

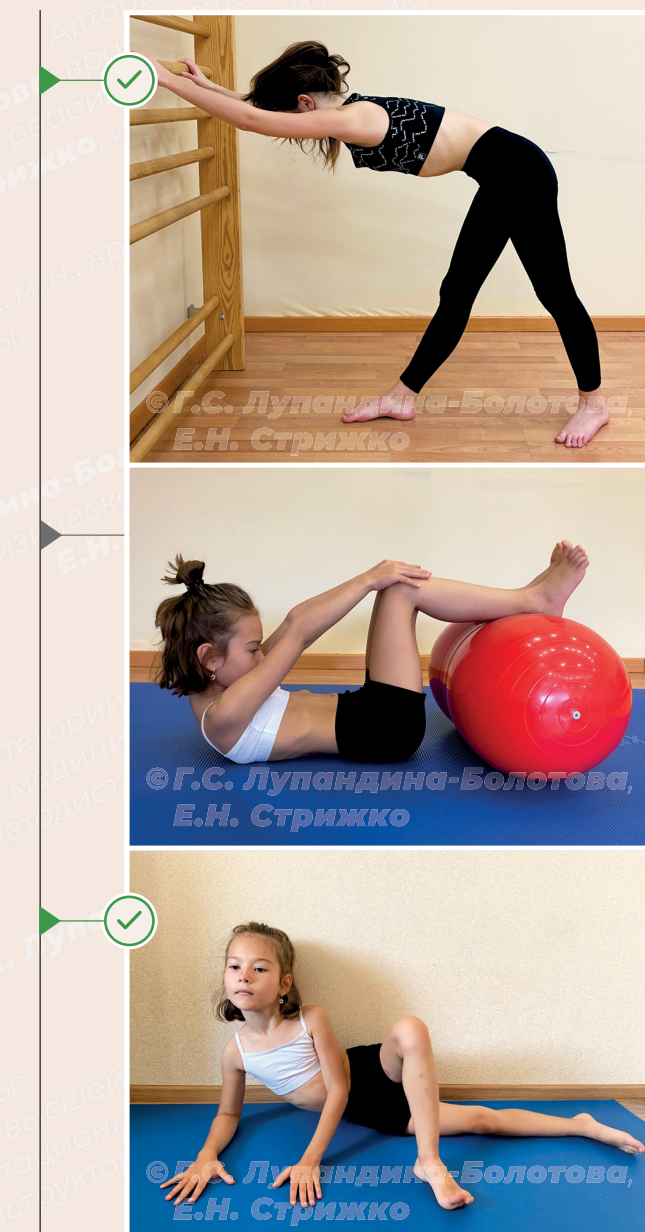


✗ Не рекомендованы упражнения, направленные на сглаживание грудного и поясничного отделов позвоночника (изометрические упражнения).

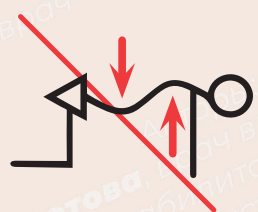
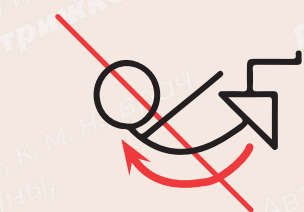
IV ТИП

Плосковогнутая спина

Характеризуется уменьшением грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе.



✗ Не рекомендованы упражнения, направленные на разгибание грудного и поясничного отделов позвоночника.



- ▶ Тип осанки определяет врач ЛФК;
- ▶ Следует выполнять комплекс, соответствующий типу осанки;
- ▶ Правильно подобранные упражнения с учетом индивидуальных особенностей ребенка способствуют укреплению мускулатуры, увеличению подвижности в позвоночнике, формированию правильной осанки и стабильной оси.

* Представлены примерные упражнения для каждого типа осанки, в виде схемы отмечены упражнения, которых следует избегать на ранних этапах коррекции. После коррекции динамического стереотипа упражнения из схемы возможно использовать с контролем правильности исходной позиции и выполнения.