

ЛФК ПРИ СКОЛИОЗЕ I – II СТЕПЕНИ

ВНИМАНИЕ!

Применение данного вида гимнастики допустимо только после консультации с врачом, так как прогрессирующие формы сколиоза требуют выполнение гимнастики по методу К. Шрот. Является ли конкретная форма сколиоза прогрессирующей или нет, определяет специалист и в зависимости от этого планируется тактика лечения и вид выполняемой гимнастики.

Основные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета.

Рекомендации:

1. Упражнения следует выполнять ежедневно.
2. Следить за осанкой.
3. Контролировать правильную посадку за столом в школе и дома.
4. При приготовлении уроков дома делать перерыв на 10 -15 минут для активного отдыха.
5. В школе сидеть за средней партой на среднем ряду.
6. Закаливающие процедуры.
7. Поливитаминные с микроэлементами в возрастной дозировке.
8. Рациональное питание.
9. Занятия спортом – бассейн, лыжи, коньки.
10. Регулярные контрольные осмотры ортопеда.

№	Исходное положение (и.п.)	Выполнение упражнения на счёт	Дозировка	Указания
1	Упор на коленях	1- правую руку, левую ногу вверх 2-3 удержание 4- и.п. тоже с другой руки, ноги	по 8 раз	Руки, ноги прямые, параллельно полу
2	Лежа на спине руки вверх (или в укладке)	1-8 - самовытяжение	8 раз	Носки на себя, дыхание не задерживать
3	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях	1-4 руки вверх вдох; 5-8 и.п. выдох.	3 раза	Выполнять после каждого упражнения для восстановления дыхания
4	Лежа на спине руки внизу	<u>«Пистолет»</u> 1- левую ногу согнуть под прямым углом в коленном и тазобедренном суставах, правую вверх под углом 20 градусов 2- смена ног	5 подходов по 8 раз	Угол в коленном и тазобедренном суставе 90 градусов
5	Лежа на спине руки за головой	<u>«Стульчик»</u> 1- согнуть ноги под прямым углом 2- разогнуть ноги вверх 3- согнуть ноги под прямым углом, разогнуть ноги вперед, параллельно полу	20 раз	Угол в коленном и тазобедренном суставе 90 градусов
6	Лежа на спине	<u>«Сгибание-разгибание ног»</u> 1- на выдохе ноги согнули к себе 2- на вдохе выпрямили вперед параллельно полу	20 раз	Вдох носом, выдох ртом

7	Лежа на спине руки за головой	<u>«Ножницы горизонтальные»</u> 1- ноги вверх под углом 45 градусов 2- ноги врозь 3- ноги скрестить 4- ноги врозь 5- ноги скрестить 6- ноги врозь 7- ноги вместе 8- ноги опустить	10 раз	Чередование правой и левой ноги
8	Лежа на спине руки внизу	<u>«Ножницы вертикальные»</u> 1 - правая нога вверх на 45 , левая нога приподнята параллельно полу 2- правую ногу вниз, левую ногу вверх (смена ног) 3-8 и т.д.	10 раз	Дыхание не задерживать, поясница прижата к полу
9	Лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах	<u>«Мостик»</u> 1-2 таз вверх, ягодичи напряжены 3-4 таз вниз 5-6 таз вверх 7-8 и.п.	10 раз	Ягодицы и спину не расслаблять
10	Лежа на спине руки под головой	1-8 - уголок 45	10 раз 8 сек.	Ноги прямые
11	Лежа на спине руки под головой	<u>«Велосипед»</u> имитация велосипедных движений поднятыми ногами	16 раз 5 подходов	Ноги поочередно выпрямляем полностью под углом 40-45 над полом.
12	Лежа на спине руки внизу	1- прямые ноги вверх 2- опустить ноги вниз	20-40 раз	Ноги прямые
13	Лежа на спине, руки за головой	1-8 - уголок 90	От 30 сек. до 2 минут	Дыхание не задерживать
14	Лежа на животе, руки за головой	1-8 - самовытяжение	10 раз	Дыхание ровное
15	Лежа на животе, руки вверху	<u>«Рука-нога»</u> 1- правая рука, левая нога вверх 2- смена рук и ног 3-8 и т.д.	10 раз	Дыхание не задерживать, ягодичи напряжены
16	Лежа на животе, руки вверху	<u>«Лодочка поднимание-опускание»</u> 1-руки, ноги вверх 2-и.п. 3-8-и т.д.	10 раз	Дыхание не задерживать, ягодичи напряжены
17	Лежа на животе, руки в стороны	1- плечевой пояс вверх 2-7 круговые движения руками назад 8- и.п.	10 раз	Взгляд вниз, сводить лопатки
18	Лежа на животе, руки вверх	<u>«Ножницы горизонтальные руками»</u> 1- руки вверх 2- руки врозь 3- руки с крестно 4- руки врозь 5- руки с крестно 6- руки врозь 7- руки вместе 8- и.п.	10 раз	Чередовать руки скрестно
19	Лежа на животе, руки согнуты в локтях под прямым углом	<u>«Упражнение на дыхание»</u> 1- вдох, приподнимаем грудную клетку на 15 градусов 2-выдох в и.п.	3 раза	Локти на полу. Выполнять после каждого упражнения

20	Лежа на животе, Руки вверху и пола не касаются	« <u>Ножницы вертикальные руками</u> » 1-8 попеременно подъем рук вверх	10 раз	Руки в локтевых суставах не сгибать
21	Лежа на животе, Руки вверх	« <u>Лодочка удержание</u> » 1-8 руки, ноги вверх- удержание	10 раз	Голову вверх не поднимать
22	Лежа на животе, кисти за головой	1- вдох-подъем спины вверх 2- выдох-опустить спину вниз	20-40 раз	Выдох медленно, движения плавные
23	Лежа на животе, кисти под плечевыми суставами	« <u>Проверяем - смотрим</u> » 1- разгибая руки, выдох 2- и.п. вдох	1 раз	Локти на полу, и прижаты. Делать после каждого упражнения
24	Лежа на животе	« <u>Брасс</u> » 1-2-имитация плавания стилем 3-8-и т.д.	10 раз	Голову вверх не поднимать
25	Лёжа на животе	« <u>Ласточка</u> » Удержание спины под углом 45 градусов, руки вдоль туловища	30 сек. - 2 минуты	Ладони направлены вниз
26	Сидя на пятках, кисти на полу, руки прямые	« <u>Поза ребенка</u> » вытяжение, дыхание животом: вдох-живот надуваем, выдох-живот втягиваем.	1 минута	Ягодицы на пятках, взгляд вниз
27	Упор на кистях и коленях	« <u>Кошечка</u> » 1-3 спина вверх, подбородок к груди, выдох 4- и.п. вдох 5-7 спина вниз, взгляд вверх, выдох 8- и.п. вдох	4-6 раз	Округляя спину живот в себя, прогибаясь вниз руки не сгибать
28	Упор лежа (для девочек - упор на кистях и коленях)	« <u>Отжимания</u> » 1-2 согнуть руки вдох 3-4 и.п. выдох	8-16 раз	Спина и ноги – прямая линия
29	Основная стойка	1-4 руки вверх, правая нога назад, вдох 5-8 и.п. выдох тоже с другой ноги	8-10 раз	Потянуться руками вверх, посмотреть на кисти

* и.п. - исходное положение

ООО «ИПР «ОРТОТИС»

- Корсетирование по методу Шено
- Аппарат на нижние конечности и туловище (вертикализатор)
- Аппарат на тазобедренные суставы
- Все виды ортезирования
- Протезирование верхних и нижних конечностей

Контактная информация:

Адрес: 600000, Россия, г. Владимир, Манежный тупик, 1
www.ortotis.ru E-mail: ipr@ortotis.ru
 Телефоны: 8-800-707-72-25 (по РФ звонок бесплатный)
 8(4922)52-39-49, 8-960-722-77-22

