

ТРЕНАЖЁР "ПРАВИЛО" - ДРУГ ДЕТЕЙ



Многие родители сталкиваются с такой проблемой, **как сколиоз у детей.**

Как правило, обращают внимание на эту проблему, когда искривление осанки становится заметным невооруженным взглядом. И тогда возникает паника: что делать, к какому специалисту обращаться, как лечить сколиоз, излечим ли он вообще?

Хочется успокоить, что сколиоз у детей можно вылечить. Но лучше следить за развитием своего ребенка и тогда возможно предотвратить его возникновение.



Сколиоз — это искривление позвоночника в боковой плоскости вследствие неравномерного натяжения мышц с левой и правой стороны позвоночника.

Очень часто у детей сколиоз сочетается еще и с кифозом. И если сколиоз — это искривление в боковой

плоскости, то кифоз — в передней. То есть, кроме того, что у ребенка развивается асимметричная осанка, он еще и сутулится.

Почему возникает сколиоз?

Сколиоз (а точнее, сколиотическая болезнь) – это постоянно ухудшающееся без лечения заболевание костно-мышечного аппарата, при котором происходит искривление позвоночника по дуге в стороны, относительно поверхности спины. При этом может быть закручивание оси позвоночника по часовой стрелке, реже – против нее. За счет деформации грудной клетки происходит нарушение кровообращения и дыхания, в тяжелых случаях происходит сильное обезображивание тела и инвалидность.

Последние стадии сколиоза помимо эстетического дефекта и боли в спине, очень опасны, потому что вследствие сильного перекоса позвоночника происходит дистопия внутренних органов — смещаются все внутренние органы, в том числе сердце. В свою очередь вследствие изменения оси сердца меняется нагрузка, у ребенка рано развивается сердечная недостаточность и, как правило, прогноз для жизни неблагоприятный. При таких сильных деформациях без операции люди не доживают до 30 лет.

Сколиоз хорошо поддается лечению в период, когда организм растет. Когда рост организма полностью закончен (после 20 лет) коррекция сколиоза сложна, потому что уже выстроилась устойчивая система. Чем в более раннем возрасте выявлен сколиоз, тем больше шансов на успешное лечение. Потому что пока дерево растет и стремится ввысь, мы можем при помощи подпорок и всякого рода направляющих усилий его выровнять. Когда же дерево уже выросло и ствол его неровный, то это никак не исправить, потому что дерево уже взрослое.

Поэтому хорошие результаты лечения у деток с 5 до 12 лет, дальше результаты лечения существенно ухудшаются.

Что касается приобретенной формы сколиоза, то его развитие действительно возможно предотвратить, если правильно обеспечить ребенку ортопедический режим с раннего детства. Для этого, во-первых, необходимо исключить провоцирующие и предрасполагающие к развитию вторичного сколиоза факторы.

Во-вторых — создать симметричный мышечный корсет для того, чтобы сколиоз не мог развиваться. Также очень важно обеспечить ребенку правильное посадочное место – за партой или за столом. Плоскость стола должна располагаться на уровне солнечного сплетения или реберного угла, расстояние от грудной клетки до края парты должно быть равно ширине ладони ребенка. Стул, на котором сидит ребенок, должен быть не на колесиках, а жестко фиксированным, чтобы нельзя было отодвигаться от

стола. Свет должен падать с правой стороны если ребенок правша, если левша – с левой.

Важна кровать, на которой спит ребенок – матрас по возможности должен быть ортопедическим.

Меры профилактики этого заболевания не так сложны. Для этого в принципе достаточно вести активный образ жизни и следить за своей осанкой.

Физиологическое вытяжение позвоночника в сочетании со специальным комплексом воздействий на нарушенный участок позвоночника способствует ускорению процесса выздоровления и помогает предупредить дальнейшее прогрессирование заболевания.

Полезно висеть на турнике, причем пассивно, не подтягиваясь и не встряхиваясь. Затем не спрыгивать, а плавно вставать на носочки.



Если ребенку поставили диагноз сколиоз, не стоит откладывать

лечение! Нужно вовремя обратиться к врачу, и не откладывая, начать заниматься на тренажере «правило».

Под присмотром опытных инструкторов вы скоро забудете об этой проблеме.

Тренажер «Правило» является хорошим методом для профилактики лечения сколиоза.

На основе тренажёра сейчас проводится ряд исследований, и он является полноценным методом для лечения именно сколиозов вторичных, остановки и уменьшения сколиоза врожденного.

Но при работе с такими искривлениями нужно полностью исключить упражнения со скручиванием и ротацией позвоночника.

Нужно делать только симметричные упражнения. Главное выбрать метод, который принесет наибольший результат для ребенка и нанесет минимальный вред его психике, потому что лечение таких заболеваний сопряжено со стрессами для растущего организма.



Упражнения на тренажере «Правило» при сколиозе у детей очень эффективны и помогают попрощаться с болезнью. Если сколиоз не лечить или лечить неправильно, у ребёнка могут возникнуть проблемы с дыхательными органами, пищеварением, кровообращением.

Если ребёнок стал раздражительным, а его успеваемость в учёбе снизилась, возможно, это связано с повышенной утомляемостью из-за сколиоза.

Помимо занятий на тренажере «Правило» ребёнку необходимо будет соблюдать правильный режим и следить за равномерностью распределения нагрузки на позвоночник, то есть, к примеру, не носить школьный портфель постоянно в одной руке. Хотя гораздо лучше, собирая ребёнка в школу (особенно в первый раз), предпочесть ранец. Ведь во многих случаях сколиоз у ребенка 7 лет связан с нагрузками в школе. Нужно подходить комплексно к решению этой проблемы.

Легкие степени сколиоза корректируют путем систематических занятий с ребенком на тренажере «Правило», как правило 1-2 раза в неделю достаточно.

В основе занятий лежит комплекс упражнений с созданием тренированности мышц, которые будут удерживать позвоночник в необходимом положении.

Разгрузка позвоночника – одно из условий лечения сколиотической болезни. Она улучшает кровообращение и отток лимфы от позвоночника, помогает привести в тонус мышцы в его области.



Упражнения на тренажере «Правило» обеспечат разгрузку позвоночника ребенку. Отличным эффектом обладает сочетание занятия на тренажере «правило» с курсами массажа: этот комплекс процедур укрепляет мышцы спины, область брюшной стенки и улучшает кровообращение в зоне позвоночника. Там, где образуется сколиотическая выпуклость, применяются методы массажа, укрепляющие и подтягивающие мышцы – их поглаживают, разминают и растирают.

Массаж при сколиозе у детей является важным методом в комплексном лечении. Он используется не только как общеукрепляющее средство, но и как способ коррекции мышечных изменений, характерных для заболевания. Занятия на тренажере «Правило» совместно с использованием массажа помогает устранить функциональные изменения, тем самым уменьшая неравномерную нагрузку на позвонки. Этот метод позволяет приостановить прогрессирование сколиоза. При помощи этой процедуры снижается болевой синдром, а также улучшается кровообращение туловища и конечностей.

И помните, прямая осанка – это не только здоровье, но и красота.

Дубровский С.Н.