

Одна из главных причин сколиоза – недостаточная физическая активность и недостаток физических нагрузок. В результате формирование мышечного каркаса спины не поспевает за ростом костного скелета. Так возникает деформация позвоночника, которая сопровождается смещениями и подвывихами позвонков. Поэтому физические упражнения и спорт в целом полезны при сколиозе, но при двух обязательных условиях:

1. Мышечные усилия не должны быть односторонними. Это значит, что они должны равномерно распределяться между группами мышц правой и левой стороны тела.
2. Упражнения должны исключать резкие рывки, повороты, кувырки, ударные нагрузки, а также травмы.



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**«Спортивные
кружки, спортивные
секции для детей.
При заболеваниях
позвоночника»**

Курск

Полезные упражнения и виды спорта при сколиозе:

1. Утренняя зарядка. Несмотря на внешнюю простоту именно утренняя зарядка служит хорошим средством профилактики болезней ОДА. Это пример того, что лучшие результаты достигаются не благодаря интенсивности, а благодаря ежедневности упражнений.
2. Конный спорт. Благодаря лечебному эффекту верховой езды ее даже называют иппотерапией. Главный эффект- массажное действие на мышцы спины. Главное, чтобы верховая езда была плавной, без ударных нагрузок, встрясок и падений.



3. Плавание. Занятия плаванием помогают укрепить мышечный каркас, улучшить работу дыхательной системы. исправить осанку. Физические нагрузки как никакие другие помогают развитию мышц спины и груди, профилактике и лечению ОДА. самый полезный вид брассом, менее полезны кроль и на спине. Прыжки в воду при искривлении позвоночника исключены.



4. Бальные танцы. Помогают исправить осанку, сформировать мышечный корсет, гармонично развить мышцы спины, груди, живота.



5. Аквааэробика. упражнения аквааэробики при сколиозе должны выполняться при наблюдении врача, который определит их допустимую интенсивность. в целом этот вид упражнений полезен для позвоночника. В воде вес тела уменьшается, соответственно снижается нагрузка на позвоночник, что создает исключительную возможность разработки различных групп.

