1. **Сколиоз 2 ст.**
2. **Крицына Анастасия, 217 гр.**

**Показания:**

* Ходьба на лыжах по умеренно пересеченной местности;
* Плавание. Основным стилем плавания для лечения сколиотической болезни является «брасс» на груди с удлиненной паузой скольжения. Возможность увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений туловища и таза при этом стиле минимальна. Стиль «дельфин» не рекомендуется при деформации позвоночника, так как в данном стиле ноги соединены вместе, поэтому при толчке ногами происходит активное сгибание-разгибание в поясничном отделе позвоночника.
* Игры с мячом – элементы волейбола (пасовка) и баскетбола (броски мяча в корзину).
* Специальная гимнастика для коррекции функциональных изменений позвоночника
* Периодическая смена исходных положений при укреплении ослабленных мышц
* Корригирующие упражнения для зоны искривления

**Противопоказания:**

* Виды спорта, вызывающие сильное сотрясение позвоночника – прыжки, верховая езда;
* Чрезмерно увеличивающие гибкость позвоночника – художественная гимнастика, акробатика;
* Сильно растягивающие связочный аппарат – спортивная гимнастика;
* Ведущие к отягощению позвоночника – тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика;
* Дающие одностороннюю нагрузку на мышцы туловища и предусматривающие ротацию позвоночника – фехтование, теннис, хоккей;
* С высокой вероятностью получения травм – все виды борьбы, футбол.
* Все упражнения, выполняемые на одной ноге. К таким относятся выпады, приседания. При таких видах физической деятельности неравномерно распределяется нагрузка на тазовую область. У большинства пациентов со сколиозом имеются перекосы в тазу.
* Нельзя сидеть в позе лотоса.
* Кувырки по причине повышенного травматизма.
* Все упражнения с вертикальной осевой нагрузкой в тренажерном зале.
1. **Комплекс упражнений**

**Правила выполнения ЛФК при сколиозе включают:**

1. Физические нагрузки начинаются после тщательной разминки. Без разогрева повышается риск получения травмы.
2. Все упражнения выполняются плавно и медленно, без дерганий и рывков, лежа или стоя. Быстрое и резкое выполнение чревато травмами межпозвоночных дисков.
3. Методы проработки ЛФК при сколиозе – растягивания и статическое укрепление мышц спины. Важно проработать не только сегмент хребта, где локализуется заболевание, но и полностью все мышцы. Выпрямляют позвоночник за счет устранения зажатости в мускулах.

**Упражнения:**

1. Поставьте ноги на ширине плеч и положите кисти рук на плечи. Вращайте локтями вперед и назад по 10 раз в 3 подходах.
2. В том же положении начинайте сводить плечи вперед на выдохе, а на вдохе отводить назад, распрямляя грудную клетку. Соблюдайте такое же количество повторов и подходов.
3. Повторите упражнение, но только разведите плечи назад. Это упражнение необходимо для проработки и раскрытия грудного отдела спины.
4. Силой натяжения тяните руки вниз, а шею и голову вытягивайте вверх. Спина должна оставаться ровной. Повторите несколько раз, удерживая статическое напряжение в течение 5 секунд. Если легко, добавьте ещё несколько подходов.
5. Лягте на живот, расслабив тело и положив руки вдоль туловища. Затем плавно поднимите голову и опустите вниз. Количество повторов – 5-10.
6. Повторите предыдущее упражнение, но уже с упором рук в пол.
7. В лежачем положении попеременно поднимайте ноги. Количество повторов – 10-15, а подходов – до 3.
8. Поднимайте попеременно руки и ноги в лежачем положении. Количество повторов – 10-15, а подходов – до 3.
9. Лежа на правом боку правая рука перед собой прямая, левая рука вдоль туловища, поднимание прямых ног вверх. То же самое на левом боку. Количество повторов – 10-15, а подходов – до 3.
10. Лёжа на спине, ноги прямые, на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Количество повторов – 2.
11. Лёжа на спине, под колени положить валик из скрученного пледа, руки слегка в стороны, ладонями вверх. Закрыть глаза. Расслабиться 2-5 минут.