



ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ В ШИЙНО-ГРУДНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

Юрченко Ю.О., Таможанська Г.В.

Національний фармацевтичний університет м. Харків, Україна.

yuliiayurchenko7@gmail.com

Вступ. порушення постави призводять до формування патологічного стану рухового і статичного стереотипів, на їх фоні розвиваються функціональні суглобові блокади і міофасціальний больовий синдром, що змінюють біомеханіку хребта. Стійкі зміни біомеханіки хребта, у свою чергу, призводять до розвитку дегенеративно-дистрофічних змін в міжхребцевих дисках і зв'язково-суглобовому апараті дитини. Як наслідок, розвивається остеоартроз, стійкий больовий синдром та формування гриж міжхребцевих дисків. Вченими отримані докази того, що порушення постави ведуть до зміни топографії органів грудної клітини, черевної порожнини, недостатньої рухливості діафрагми і зменшення коливань внутрішньогрудного і внутрішньочеревного тиску, що негативно позначається на функції органів дихання, серцево-судинній, травній і центральній нервовій системах організму.

Мета роботи. обґрунтувати сучасні підходи до застосування терапевтичних вправ при порушеннях постави.

Матеріал та методи. Під час процесу теоретичного дослідження з обраної теми було використано методи аналізу та синтезу сучасних досліджень та джерел інформації.

Результати та їх обговорення. Основними засобами формування правильної постави у фізичній терапії є терапевтичні вправи, які можна умовно поділити на *три групи*:

1. вправи для розвитку рухових навичок та створення м'язового корсета;
2. вправи для формування правильної постави;
3. коригуючі вправи, які включаються в систему терапевтичних вправ для профілактики розвитку дефектів постави.

Вправи першої групи застосовують для розвитку сили і статичної витривалості м'язів, їх виконують з вихідних положень лежачи на животі або на спині, на гімнастичній лавці, гімнастичній стінці (принцип розвантаження хребта).



Вправи другої групи активізують рухову структуру постави, тобто формування і функціональне застосування (розвиток м'язово-суглобової чутливості) - це вправи з предметами на голові, направлені на розвиток відчуттів різних поз, балансування, у вертикальній площини.

Вправи третьої групи застосовуються для профілактики негативних впливів середовища на поставу. Розвиток проприорецептивної чутливості для створення стійких навичок можна забезпечити використанням вертикальної і похилої площини. На заняттях з фізичної терапії слід належну увагу приділяти вихованню у дітей відчуттю рівноваги на різних видах опори: ходіння босоніж або в шкарпетках по вузькій частині гімнастичної лавки, по лежачій на підлозі палиці.

Терапевтичні вправи на корекцію правильної постави виконуються з різних вихідних положень: стоячи; лежачи на спині; лежачи на животі; сидячи; колінно-ліктьове (долонне) положення; у висі на гімнастичній стінці; у ходьбі.

Автори вважають, що в існуючих методиках коригуючої гімнастики дотепер ще не зжиті тенденції ізольованої дії тільки на окремі групи м'язів і деформовані частини хребта без достатнього урахування впливу вправ на весь організм в цілому. Тому, під корекцією слід розуміти комплекс лікувально - профілактичних заходів (режим, загартування, правильний підбір меблів, харчування, загально розвиваючи вправи, корекція поз, ортопедичні заходи тощо), для повного або часткового усунення анатомо-функціональної недостатності опорно-рухового апарату (хребта, грудної клітки і стоп).

Необхідно розрізняти загальну, спеціальну, активну і пасивну корекцію. У поняття *загальна корекція* входить комплекс оздоровчих і загальнозміцнюючих заходів (фізичні вправи, ігри, загартування тощо), які впливають на формування опорно-рухового апарату дітей і підлітків і їх загальний розвиток.

Спеціальна корекція – це застосування коригуючих вправ для виправлення анатомічної і функціональної недостатності опорно-рухового апарату.

Під *активною корекцією* розуміється свідоме і цілеспрямоване використання дитиною спеціальних, коригуючих вправ, які застосовуються у поєднанні із загально розвиваючими і загальнооздоровчими діями засобами фізичної терапії.



Під *пасивною корекцією (позиціонування)* розуміється ряд спеціальних дій, які здійснюються без активної участі дитини (підкладення валиків під фізіологічні вигини хребта). Корекція деформації хребта здійснюється шляхом спеціальної корекції у поєднанні з іншими (пасивною, загальною і активною). Спеціальне тренування передбачає приватні завдання виправлення патологічних викривлень хребта.

Основні методичні принципи спеціальної корекції наступні: розвантаження хребта; витягнення; мобілізація і гіперкорекція; створення міцного м'язового корсету; розвиток правильного дихання; вироблення навичок правильної постави.

Розвантаження хребта - звільнення його від тяжкості тулуба, рук і голови, яке здійснюється виконанням вправ з вихідного положення лежачи або колінно-ліктьовому (долонному).

Витягнення хребта - процес дії тяжкості тіла або активної тяги окремих м'язових груп на розтягування зв'язково-м'язового апарату, що фіксує хребет, яке здійснюється в короткий (при вправах) або триваліший (при лежанні на площині) час.

Мобілізація хребта - збільшення рухливості його в зоні патологічного порушення. Розвиток гнучкості хребта забезпечує поліпшення динамічної функції його і створює необхідні передумови для корекції. Підвищення рухливості здійснюється за допомогою ряду різних рухів, а саме: лежачи, під час повзання і при вправах на гімнастичній стінці.

Гіперкорекція хребта - вигинання його в напрямку протилежному патологічному викривленню. Гіперкорекція проводиться при різних положеннях тіла, в окремих випадках – з тиском на опуклу сторону спини.

Розвиток правильного дихання - необхідна умова корекції, оскільки, по-перше, нормальне функціонування дихального апарату є чинником оздоровлення всього організму, а по-друге, розвиток дихальної функції при різних деформаціях відповідає завданням корекції хребта і грудної клітки.

Вироблення навички правильної постави - обов'язкова для всіх занять коригуючої гімнастики. Вона здійснюється впродовж всього курсу лікування, переважно вправами в балансуванні, під якими розуміється процес збереження рівноваги в динаміці.

Висновки.



1. Таким чином, вивчивши сучасну літературу з проблеми, що вивчається, було визначено, що необхідність реабілітаційного втручання при порушеннях постави набуває соціального значення. У зв'язку з цим на перший план висуваються питання вивчення причин, що викликають ці порушення, обґрунтування ефективної методики їх корекції і раціональної організації занять з фізичної терапії.

2. При аналізі стану здоров'я дітей, простежується чітко виражений зв'язок показників здоров'я з організацією рухової активності протягом дня. Більшість авторів дотримуються думки, що найбільш відновною цінністю володіє комплекс засобів, що включає різні види терапевтичних вправ, лікувального масажу та преформованих фізичних чинників.