



Урюпинский филиал ГАПОУ “Волгоградский медицинский колледж”



## Мультимедийное сопровождение беседы на тему “Лечебная физкультура при сколиозе”

*Выполнила:*

Швец Ольга Вячеславовна  
студентка 4-го курса  
специальности Сестринское дело

*Руководитель:*

Ивонина Татьяна Викторовна

Урюпинск 2019



## Актуальность темы



Основная причина возникновения сколиоза у детей

—

это неправильное положение тела  
в течение длительного времени

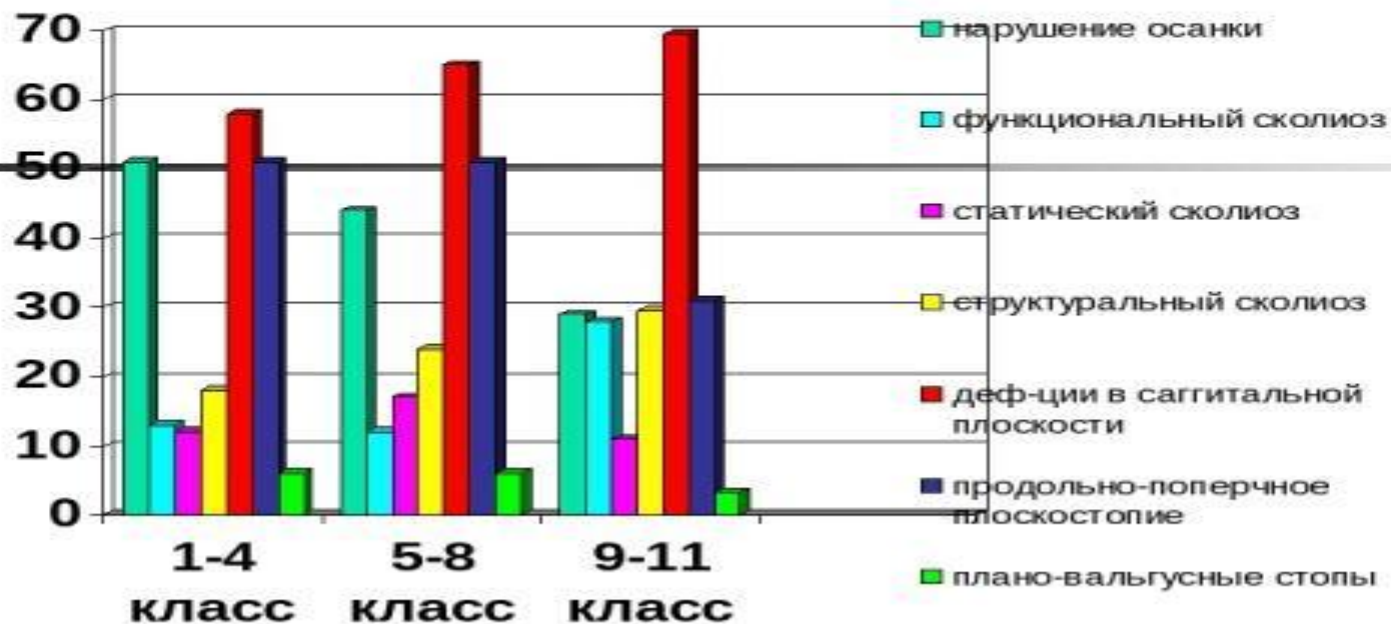




# Статистика заболеваемости сколиозом у детей в Волгоградской области



К старшим  
классам нарастает число школьников с  
деформациями позвоночника





## Проблема исследования



Большинство пациентов практически не задумывается о том, что от их собственного отношения к своему состоянию и обучению в Школах здоровья зависит качество их жизни.







## Цель исследования



Обосновать роль  
медицинской сестры  
в формировании  
знаний и умений  
пациентов в  
проведении ЛФК





## Основные причины возникновения (развития) сколиоза



- перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, сирингомиелия);
- травмы и заболевания, носящие односторонний характер (ожоги, параличи, миозиты и т. д.);





# Основные причины возникновения (развития) сколиоза



- неправильная осанка, связанная с сидением за столом
- ношением тяжестей в одной руке, занятиями односторонними видами спорта;
- неврогенные причины, вызванные неврологическими расстройствами;





# Основные причины возникновения (развития) сколиоза



- отличие в длине нижних конечностей;
- опухоли позвоночника;
- поражение костной ткани туберкулёзом, сифилисом.







Упражнения лечебной гимнастики должны служить:

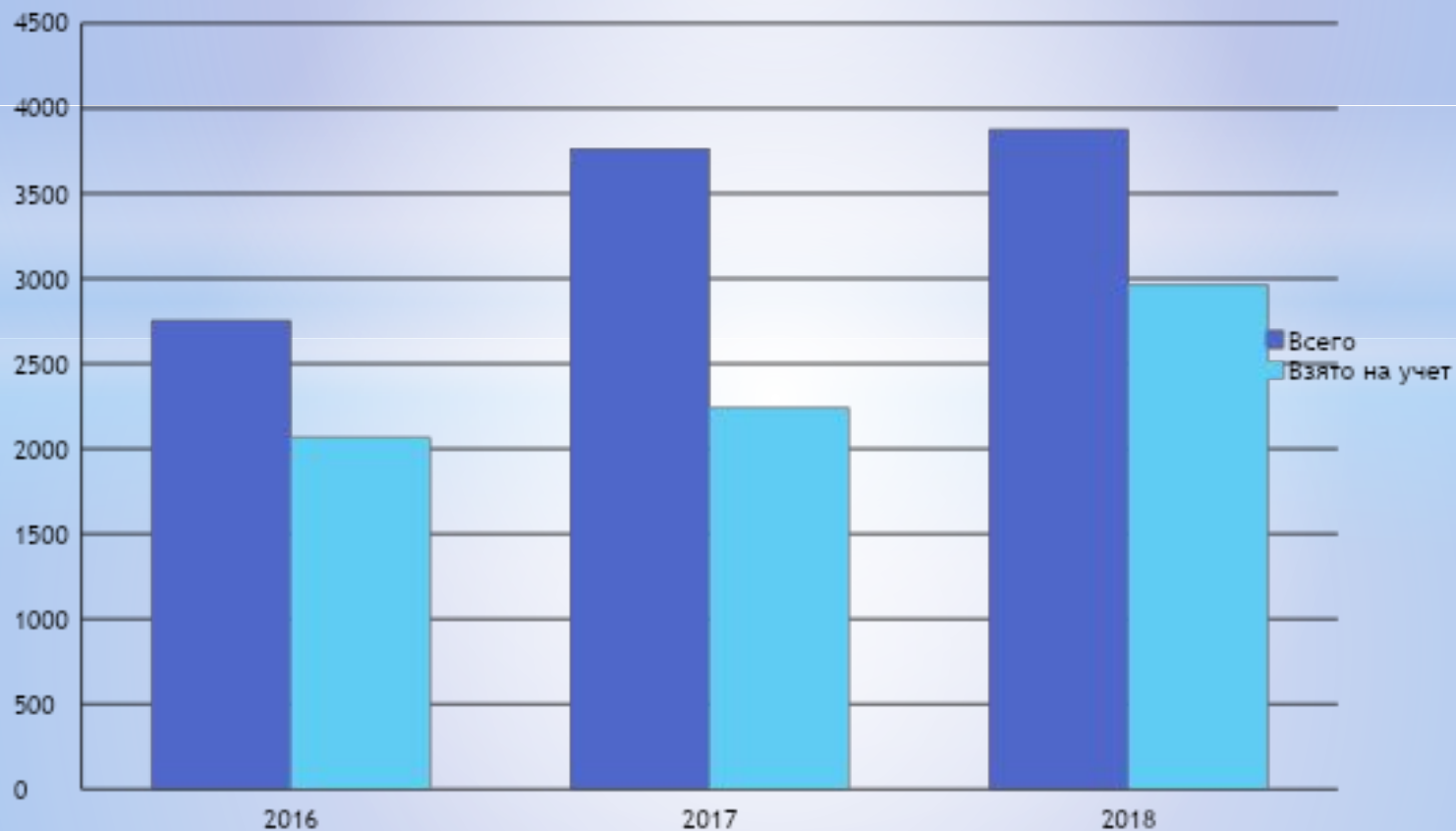


- укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник
- мышц, выпрямляющих позвоночник,
- косых мышц живота,
- квадратных мышц поясницы,
- подвздошно-поясничных мышц и др.

Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля.



## Заболеваемость сколиозом у детей г. Урюпинска и Урюпинского района за период с 2016 по 2018 год





## Физические упражнения способствуют:



- стабилизирующему влиянию на позвоночник,
- укреплению мышц туловища,
- корригирующему воздействию на деформацию,
- улучшению осанки, функции внешнего дыхания, общеукрепляющему эффекту.





В комплексном лечении сколиоза лечебной физкультуре отводится важнейшая роль. Основным средством лечебной физкультуры являются гимнастические упражнения, которые проводятся с учетом свойств деформации, течения болезни, возраста и физического состояния больного.





# Основные приемы ЛФК



## КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

### ДЛЯ НАИБОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТИКИ СЛЕДУЕТ:

- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений
- выполнять упражнения ежедневно
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание
- своевременно консультироваться у врача

<p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели. 8-10 повторений. То же другой ногой.</p>	<p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. 8 повторений. То же другой ногой.</p>	<p>И.п. лежа, ноги согнуты. Руки вверх - вдох, прижать колено к животу - выдох. То же - другой ногой.</p>	<p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.</p>	<p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.</p>
<p>И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками.</p>	<p>И.п. лежа. Поочередные сгибания ног. При выпрямлении давить стопой на постель, кифозируя поясничный отдел позвоночника.</p>	<p>И.п. лежа. То же упражнение, что и *, но выполняется двумя ногами одновременно.</p>	<p>И.п. упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в и.п., не прогибаясь!</p>	<p>И.п. лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.</p>
<p>И.п. лежа. Поочередные поднимания рук вверх.</p>	<p>И.п. лежа. Поочередные выпрямления ног в коленях, опираясь бедрами о валик.</p>	<p>И.п. лежа, под ногами валик. Приподнимание таза за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.</p>	<p>И.п. лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. 8-10 напряжений каждое по 4-6 с.</p>	<p>И.п. лежа. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>И.п. лежа. Лечение положением. 30-60 мин перед сном.</p>



# Основные упражнения ЛФК



основная стойка



стойка на коленях

стойка ноги врозь



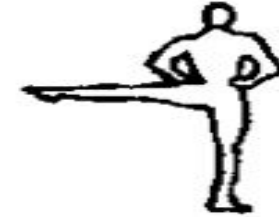
стойка на левой, правая согнута вперед, руки на пояс

широкая стойка ноги врозь, руки на пояс



стойка на правой, левая вперед на носок

стойка ноги врозь правой



скрестная стойка

стойка на левой, правая в сторону, руки на пояс

## Упоры



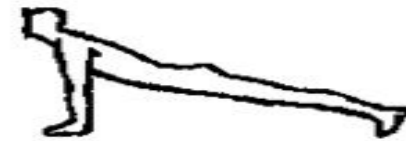
упор присев



упор сидя



упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа правым боком



упор лежа на бедрах



упор стоя на коленях

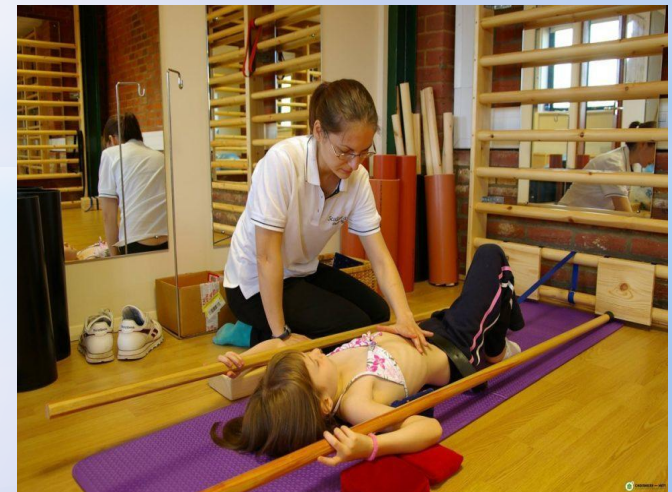
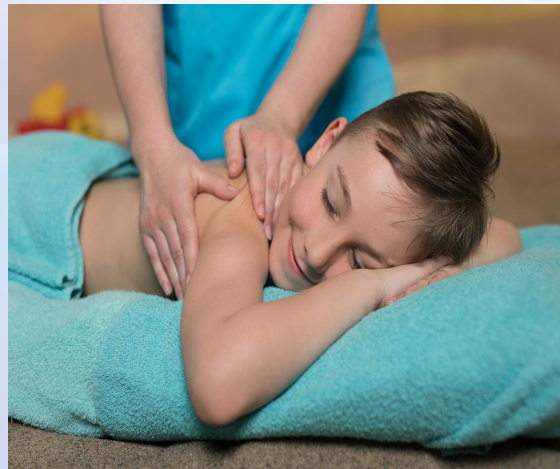
## Приседы





ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза. Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:

- лечебную гимнастику,
- упражнения в воде,
- массаж.





## Подведем итоги



Таким образом , одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.







Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!

