**ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СКОЛІОЗОМ**

 Сколіоз - захворювання, яке виникає та прогресує в дитячому віці з ростом скелета. Дитина зі сколіозом має стійке бічне викривлення хребта, що супроводжується істотними порушеннями функцій внутрішніх органів, зокрема дихальної та серцево – судинної систем. Тобто це комплексне захворювання, яке може спричинити ранню інвалідність людини і навіть вкоротити їй життя.

 Основний метод лікування сколіозу – консервативне лікування. Воно проводиться в амбулаторно – поліклінічних умовах, у спеціальних дошкільних та шкільних закладах, мережі спеціалізованих санаторіїв.

 Лікування сколіозу має бути комплексним, регулярним і тривалим – до завершення росту хребта. Оскільки причини виникнення сколіозу здебільшого виявити не вдається, застосовують консервативне лікування, спрямоване на формування так званого м’язового корсета. Діти виконують відповідні фізкультурні вправи, їм роблять масаж та електростимулюють м’язи тулуба; значний ефект мають лікувальне плавання, фізіотерапевтичне та водолікування, режим розвантаження хребта, загальнозміцнювальна терапія.

 Діагностика та лікування сколіозу мають проводитися лише під наглядом кваліфікованого відповідно підготовленого лікаря. Не радимо звертатися про допомогу до так званих народних цілителів і костоправів, адже вони можуть зашкодити дитині.

 У 80 -90% дітей комплексне консервативне лікування сколіозу допомагає зупинити прогресування сколіотичної деформації та запобігти розвиткові тяжких форм захворювання.

 Пропонуємо Вашій увазі рекомендації щодо виконання профілактичних вправ вдома. Щоб правильно організувати заняття з лікувальної гімнастики, слід враховувати особливості дитячого організму. Процес закостеніння хребців у дитини незавершений, міжхребцеві диски еластичніші й не такі стабільні, як у дорослого, зв’язки мають підвищену розтяжність. Усе це забезпечує високу рухливість хребта. Щоб утримувати його в певному положенні, треба мати добре розвинений м’язовий корсет – сукупність м’язів спини й живота. Під час виконання вправ слід дотримуватися певних правил, а саме:

1. Проводити гімнастику у повільному темпі.
2. Вправи для зміцнення м’язів живота і спини слід виконувати у положенні лежачи, щоб уникнути статичного навантаження на хребет.
3. Рухи рук і ніг мають бути узгоджені та одночасні.
4. Кількість вправ з вихідного положення на спині й на животі має бути однакова, ці вправи мають чергуватися ( спина – живіт – спина ).
5. Слід постійно стежити за диханням дитини, досить часто, особливо в напружених позах, малята затримують дихання, що неприпустимо.

***Вправи для зміцнення м’язів спини***

Виконуються з вихідного положення – лежачи на животі. Голова, тулуб і ноги розташовані на одній прямій лінії. Руки зігнуті в ліктях, голова лежить на тильному боці пальців.

1. Підняти голову, затриматися в цьому положенні 9 на рахунок 2-7) повернутися у в. п.
2. Підняти голову й плечі, руки скласти в «крильця» ( покласти на плечі ), затриматись у такому положенні на рахунок 2 – 7, повернутися у в. п.
3. Підняти голову й плечі, руки розвести в сторони, затриматись у такому положенні на 2 – 7, повернутися у в. п.
4. Підняти голову й плечі. Руки покласти на пояс, затриматись у такому положенні на рахунок 2 – 7, повернутися у в. п.
5. Піднімати ноги поперемінно. Не відриваючи таза від підлоги, фіксувати їх у такому положенні на рахунок 2 – 7.
6. Підняти голову і плечі, руки витягнути вперед, пальці сплести в замок, затриматися в такому положенні на рахунок 2 -7, повернутися у в. п.

***Вправи для зміцнення м’язі живота***

Усі вправи виконуються з в. п. лежачи на спині. Голова, тулуб і ноги на одній прямій лінії, руки витягнуті вздовж тулуба.

1. Підняти плечі до середини лопаток ( не притискати підборіддя до грудної клітки), руки витягнути вперед; затриматись у такому положенні на рахунок 2 -7, повернутися у в. п.
2. Підняти плечі до середини лопаток, носки потягнути на себе, затриматись у такому положенні на кілька секунд, витягнути руки вперед і виконати ними «ножиці» кілька разів; повернутися у в. п.
3. Підняти голову, носки потягнути на себе. Зігнути одну ногу, підтягнувши її до живота, обхопити її обома руками і торкнутися лобом коліна, повернутися у в. п.. Виконати те саме другою ногою.
4. Підняти голову, зігнути обидві ноги, підтягнувши їх до грудної клітки, обхопити коліна руками і доторкнутися лобом до колін. Повернутися у в. п.
5. Підняти голову, руки витягнути вперед, намагаючись дістати коліна і, не відриваючи лопаток від підлоги, затриматись у такому положенні на рахунок 2 – 7, повернутися у в. п.
6. Підняти голову, сісти прямо, лягти, не опускаючи голови, повернутися у в. п.