

617.312  
к 78

*И. С. Красикова*

# СКОЛИОЗ

Профилактика и лечение



[WWW.ULIT.RU](http://WWW.ULIT.RU)

## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
-----------------	---

### СКОЛИОЗ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....	7
ЧТО ТАКОЕ СКОЛИОЗ .....	9
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СКОЛИОЗ .....	12
КАК ОТЛИЧИТЬ СКОЛИОЗ ОТ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ .....	17
ПРОФИЛАКТИКА .....	18
ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПОЗ .....	19
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА .....	25

### ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА 1-Й СТЕПЕНИ

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ .....	30
ВОСПИТАНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ .....	31
Воспитание правильной осанки	
в положении лежа на спине .....	32
Воспитание правильной осанки	
в положении лежа на животе .....	34
Воспитание правильной осанки в положении сидя .....	36
Упражнения с мешочком на голове .....	39
Упражнения перед зеркалом .....	39
Воспитание правильной осанки в положении стоя .....	39
Упражнения с мешочком на голове .....	42
Проверка осанки у стены .....	42
Упражнения перед зеркалом .....	43
Совершенствование навыка правильной осанки .....	45
Тренировка навыка правильной осанки	
в положении сидя и стоя .....	45
Упражнения на координацию движений .....	50
Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе .....	52

Упражнения с гимнастической палкой .....	55
<b>ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА</b> .....	59
Определение подвижности позвоночника .....	62
Определение силы мышц .....	64
Тренировка силы и выносливости мышц — создание мышечного корсета .....	66
Упражнения для мышц спины .....	67
Упражнения с мячом .....	71
Упражнения с гимнастической палкой .....	74
Укрепление мышц брюшного пресса .....	75
Укрепление мышц передней поверхности тела .....	75
Движения ногами .....	79
Присаживания .....	85
Упражнения с мячом .....	88
Упражнения с гимнастической палкой .....	93
Упражнения в исходном положении лежа на боку .....	96
<b>САМОВЫТЯЖЕНИЕ</b> .....	97
Самовытяжение в положении лежа .....	99
Самовытяжение в положении стоя на четвереньках .....	101
Самовытяжение в положении сидя .....	104
Самовытяжение в положении стоя .....	107
<b>УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ</b> .....	108

## **ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА 2-Й СТЕПЕНИ**

<b>ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА 2-Й СТЕПЕНИ</b> .....	119
<b>ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА</b> .....	123
Симметричные упражнения .....	125
Асимметричные, или корригирующие, упражнения .....	137
<b>ШЕЙНО-ГРУДНОЙ (ВЕРХНЕГРУДНОЙ) СКОЛИОЗ</b> .....	137
Корригирующая поза .....	138
Лечебная гимнастика .....	139
Корригирующие упражнения .....	139
<b>ГРУДНОЙ СКОЛИОЗ</b> .....	144
Корригирующая поза .....	144
Лечебная гимнастика .....	144
Корригирующие упражнения .....	145

ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОЙ (НИЖНЕГРУДНОЙ) СКОЛИОЗ .....	148
Лечебная гимнастика .....	148
Корригирующая поза .....	148
Корригирующие упражнения .....	149
ПОЯСНИЧНЫЙ СКОЛИОЗ .....	154
ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ СКОЛИОЗ .....	154
Выравнивание положения таза .....	154
Корригирующая поза .....	155
Лечебная гимнастика .....	155
Корригирующие упражнения .....	155
КОМБИНИРОВАННЫЙ, ИЛИ S-ОБРАЗНЫЙ, СКОЛИОЗ ...	160
Корригирующая поза .....	161
Лечебная гимнастика .....	161
Корригирующие упражнения .....	161
МАССАЖ .....	167
Методика дифференцированного массажа .....	168
Массаж спины .....	168
I зона — сторона грудного сколиоза .....	170
II зона — сторона, противоположная грудному сколиозу .....	171
III зона — сторона, противоположная поясничному сколиозу .....	171
IV зона — сторона поясничного сколиоза .....	172
Массаж ягодичной области .....	174
Массаж грудной клетки спереди .....	174
Массаж живота .....	175
Массаж шеи .....	175
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ .....	176
ПРИЛОЖЕНИЯ. Анатомические таблицы .....	177