

Плавание против сколиоза: показания и противопоказания

Сколиозом называют стойкое искривление позвоночника в сторону. Оно может возникнуть из-за травмы, при рождении или неправильном образе жизни. Существует много методик для лечения этого недуга, но один из самых эффективных это плавание.

Значение лечебного плавания при сколиозе

Постепенно небольшое искривление позвоночника может привести к серьезным проблемам с осанкой и дискомфорту. Со временем увеличивается градус искривления. Если не предпринять никаких мер, то сколиоз может перерасти в кифоз или лордоз. Формы искривления разнообразны. Бывает С-образное, S-образное и Z-образное.

По степени оно делится на 1,2 или 3 стадию, в зависимости от градуса сколиотической дуги. Чем он выше, тем больше пагубное влияние на внутренние органы и общее самочувствие. Нарушается кровоснабжение, и усугубляется течение имеющихся болезней. Мышечный корсет подвергается деструктивным изменениям, его тонус не сбалансирован, нарушен метаболизм. Если не предпринять мер, то дискомфорт может преследовать человека на протяжении всей жизни. Именно плавание, будет оптимальным способом лечения.

Когда человек находится в воде, его вес становится меньше и тело принимает естественное положение. Мышцы расслабляются и работают в нормальном режиме, без спазмов и дисбаланса. Кроме позвоночного сегмента, плавание оказывает положительное влияние на весь организм. Улучшает кровоснабжение всех участков тела, ускоряет метаболизм, устраняет респираторные проблемы. Легкие начинают работать на полную мощность. Устраняет венозные застои. Повышается общий иммунитет.



Плавание не травмоопасно и подходит как для детей дошкольного возраста, так и для пожилых людей. Наличие противопоказаний минимально. При сердечно-сосудистой недостаточности и эпилепсии может быть заменено на лечебную физкультуру. Запрещено находиться в бассейне при

инфекционных заболеваниях кожи, венерических болезнях, острой форме ОРВИ или гриппа, туберкулезе и других болезнях передающихся воздушно-капельным путем.

Техника плавания

С чего же начать занятия? Для начала нужно разработать график тренировок. Рекомендуется ходить в бассейн через день, 2-3 раза в неделю. Длительность упражнений около одного часа. Вода должна быть теплой и не вызывать дискомфорта, 25-28 градусов Цельсия. Тренироваться надо только под наблюдением опытного инструктора, четко соблюдая все рекомендации, не выполнять упражнения «от себя».

Первое занятие лучше провести на суше, что бы отработать технику и движения. Определить какой из стилей больше всего подходит под конкретный случай. Второе занятие уже проводится в воде. Если человек плохо плавает, то ему выдается специальная доска, которая поддерживает его тело. Первые 5-10 минут происходит разминка.

- Сначала идут дыхательные упражнения. С разными исходными стойками. Количество повторений 15-20 раз;
- Потом идет плавание на спине двумя руками. Дистанция 200 метров;
- Затем еще 100 метров надо проплыть на спине, но двигая руками попеременно; 300 метров плывется в стиле брасс. Работа рук и ног не синхронизирована. В отличие от обычного брасса, спину надо держать ровно и амплитуднее подтягивать колени к животу;
- 200 метров стилем кроль. Лучше всего подойдет двусторонний вид кроля. Вдох через три гребка;
- 200 метров в стиле баттерфляй. Положение тела в момент вдоха и гребка руками, должно быть максимально горизонтально относительно водной поверхности. Руки осуществляющие гребок – полусогнуты;

- Закончив плавательную тренировку, опять делаются дыхательные упражнения.



Дистанция в общей сложности составила 1000 метров. Если от тренировки осталось немного лишнего времени, а вы уже закончили, то рекомендуется добавить упражнение с плавательной доской. Руки кладем на доску, ноги двигаются вверх-вниз попеременно. Выдыхаем в воду, тело лежит горизонтально на воде.

Методика лечебного плавания

Плавание крайне полезно для здоровья, ведь в этом процессе участвует не только позвоночник, но и другие группы мышц. Они укрепляются, расслабляются и происходит разгрузка позвоночных сегментов. Начинает формироваться правильная осанка и улучшается кровообращение. Поскольку сколиоз может нарушать дыхательные и сердечные функции, перед началом тренировок рекомендуется освоить методы дыхательной гимнастики.

Выполнение дыхательных упражнений в воде

Примите положение стоя, и положите руки на бортик бассейна. Глубоко вдохните, задержите дыхание и опуститесь в воду с головой. Наклоните голову и выдохните в воду, затем вернитесь в исходное положение. Рекомендуется повторять 15-20 раз.

Встаньте спиной к стенке бассейна и глубоко вдохните. Присядьте, полностью погрузив голову под воду и выдыхайте воздух, растянув выдох на 20-30 секунд. Примите исходное положение, отдышитесь и повторите упражнение 5-10 раз.

Ложитесь на воду лицом вниз и держитесь руками за край бассейна. Нечасто двигайте ногами вверх и вниз, что бы удержать начальное положение. Сделайте вдох, а потом выдохните в воду. Повторяйте в течении 1-2 минут.

Хорошие результаты дает диафрагмальный способ дыхания.

Плавание различными стилями

Лучше всего помогает стиль «брасс». Благодаря положению «на груди» и параллельному скольжению вдоль водной глади, происходит оптимальное вытяжение позвоночника и нагрузка на мышцы. Начинать знакомство с плаванием лучше всего с «кроля», он имеет большое сходство с ходьбой.



Плавать на спине

Может осуществляться с попеременными движениями руками и одновременными движениями обеих рук.

Нужно принять параллельное воде положение, смотрите в потолок, а руки вытяните вдоль тела. Ногами двигайте вверх и вниз. Вместе с этим гребите руками, попеременно. Проплытите двести метров.

Аналогичное исходное положение, только теперь надо выполнять движение одновременно обеими руками и проплыть сто метров.

Плавание брасс

Один из самых древних стилей. Ему уже больше 10 тысяч лет, но он до сих пор является самым популярным видом плавания, в борьбе за здоровую осанку. Нужно лечь грудью на воду, двигая своими конечностями симметрично и горизонтально, параллельно плоскости воды. Проплыть таким образом нужно 300 метров.

Плавание кроль

Это один из самых скоростных способов плавания. Голова человека почти все время находится в воде, что бы совершить вдох, нужно ее повернуть в сторону, во время очередного гребка. Плыть надо на животе, руками двигая попеременно вдоль оси своего тела. Ноги делают движения вверх и вниз. Дистанция – 200 метров.

Плавание баттерфляй

Баттерфляй или стиль бабочки одна из самых физически и технически сложных техник. Плыть надо на животе, руки и ноги должны двигаться симметрично. Руки делают мощные гребки, ноги двигаются волнообразно. Дистанция составляет 200 метров.

За одно занятие рекомендуется проплыть около 1000 метров, сочетая разные стили. Поскольку занятия проводятся 2-3 раза в неделю, то это

достаточно большой объем нагрузки. Если человек в силу физических особенностей не может одолеть такие дистанции, необходимо снизить расстояния до подходящего уровня.

Для помощи в плавании, новичкам подойдут специальные пластиковые или пенополиэтиленовые доски. Изделия из пенопласта и других «держакших» материалов.

Важные принципы

Для достижения максимального лечебного эффекта от плавания, надо не просто ходить в бассейн время от времени. Достигнуть ощутимых результатов можно только при соблюдении основных правил и принципов. К ним относятся:

- Индивидуальный подход к каждому. При составлении лечебной терапии обязательно должны учитываться: возраст, степень сколиоза и наличие других заболеваний у человека.
- Регулярные занятия. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю, нельзя бросать или пропускать поход в бассейн.
- Постепенное увеличение нагрузки. Каждое занятие должно не только закреплять эффект, но и быть немного сложнее предыдущего.
- Строгое ограничение по упражнениям. Нельзя делать «отсебятину». Требуется четко соблюдать комплекс назначенных упражнений и не делать кувырки, прыжки в воду и т.д.
- Медицинское наблюдение. Постоянный контроль за состоянием пациента во время плавания.
- Хорошее настроение и позитивный настрой.
- Длительное лечение.
- Рекомендуются сочетать плавание с другими методами лечения недуга.
- Запас терпения и упорства.
- Чем сильнее деформация позвоночника, тем более трудным и долгим будет путь восстановления.

При соблюдении этих принципов реально восстановить позвоночник от первой степени деформации. Полного восстановления при второй или третьей, одним плаванием, достигнуть вряд ли удастся. Но оно снизит дискомфорт и выраженность патологического процесса. Постепенно нормализуется

состояние мышц, уйдут лишние килограммы и выпрямится осанка.



Особенности плавания при сколиозе у детей

Занятия для ребят, у которых сколиоз развился во вторую или третью степень, исходное положение надо подбирать индивидуально, исходя из конкретного случая и соотнося с типом сколиотической деформации.

Пример: ребенок со сколиозом грудного отдела. Рекомендуется использовать ассиметричные начальные положения, это поможет снизить давления с вогнутой стороны дуги.

При плечевом сколиозе, рука с вогнутой стороны выносится вперед и начальным положением будет стойка с поднятой вверх рукой.

При С-образном сколиозе, требуется отводить ногу, которая находится на вогнутой стороне спины.

Противопоказания к плаванию

Одним из самых важных плюсов занятий плаванием, заключается в том, что это может позволить себе почти каждый человек. Наличие противопоказаний минимально. Самые разные искривления позвоночника, лишний вес и хронические заболевания внутренних органов не являются препятствием. Нежелательно начинать занятия при:

- наличии диатеза;
- эпилепсии;
- тяжелых болезнях сердца; пороках сердца;
- инфекционных поражений на коже;
- простудах и гриппе в острой форме;
- выраженной нестабильности позвоночных сегментов;

- открытых ранах и язвах;
- венерических заболеваниях;
- туберкулезе;
- глазных болезнях;
- мочекаменной болезни.

Заключение

В подведении итога можно смело сказать, что плавание является общедоступным способом оздоровления позвоночника. Занятия не дорогие и имеют очень мало противопоказаний. Подойдут любой возрастной группе лиц и принесут большую пользу. Можно полностью вылечить первую степень искривления и значительно уменьшить негативные последствия от второй и третьей. Перед началом занятий нужно посоветоваться с врачом и составить индивидуальный план тренировок.