

УДК 615.851.83:796.01

https://doi.org/10.33619/2414-2948/54/19

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ

- ©*Калмуратова Б. С., Ташкентский педиатрический медицинский институт,
г. Нукус, Узбекистан*
- ©*Турсынбекова Н. К., Ташкентский педиатрический медицинский институт,
г. Нукус, Узбекистан*
- ©*Бекниязова Н., Ташкентский педиатрический медицинский институт,
г. Нукус, Узбекистан*

METHODS OF PREVENTION AND PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH SCOLIOSIS

- ©*Kalmuratova B., Tashkent Pediatric Medical Institute, Nukus, Uzbekistan*
- ©*Tursynbekova N., Tashkent Pediatric Medical Institute, Nukus, Uzbekistan*
- ©*Bekniyazova N., Tashkent Pediatric Medical Institute, Nukus, Uzbekistan*

Аннотация. В работе рассмотрены результаты оценки влияния физической культуры и спорта на предотвращение сколиоза у детей и подростков. В результате осуществления последовательных мер по обучению и восстановлению здоровья учащихся уменьшается количество детей со сколиозом и полностью оздоравливаются. Полученные данные подтверждают, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на развитие и состояние здоровья детей.

Abstract. The paper considers the results of assessing the impact of physical culture and sports on the prevention of scoliosis in children and adolescents. As a result of the implementation of consistent measures for the education and restoration of health of students, the number of children with scoliosis is reduced and completely recovered. The data obtained confirm that sports have a beneficial effect on the development and health of children.

Ключевые слова: дети, подростки, сколиоз, спорт, физическая культура.

Keywords: children, teenagers, scoliosis, sport, physical culture.

Сколиозы являются важной медико-социальной проблемой в связи с большой распространенностью среди детей. Многие исследователи отмечают увеличение числа детей с прогрессирующими формами сколиоза, приводящими к инвалидизации [1].

Угроза заболевания сколиозом обычно усиливается у детей и подростков в период развития их организма. Все эти изменения неблагоприятно отражаются на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей. Помимо неврологических расстройств, уменьшается устойчивость позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям, что может способствовать возникновению искривления позвоночника. Прогрессирующие дефекты осанки вызывают нарушения иннервации ряда внутренних органов, в следствие чего организм становится подверженным различным заболеваниям. У ребенка, подверженного сколиозу, замедляется



физическое развитие. Именно поэтому поиск эффективных путей профилактики и лечения данного заболевания — одна из актуальных задач современной медицины [2].

Стоит отметить, что сколиотические болезни хорошо поддаются лечению в детском возрасте, потому, что позвоночный столб и его изгибы находятся еще на стадии формирования. Окончание формирования позвоночника завершается в 20–25 лет. Стоит также отметить, что гораздо проще предотвратить усугубление развития сколиоза на его ранней стадии или, если, например, у детей существует предрасположенность к данному виду заболеваний, то с помощью профилактики, а именно с помощью упражнений можно и вовсе предотвратить появление этих заболеваний. Это доказывает, что в предотвращении развития сколиоза важна роль физической культуры [3]. Если на ранних стадиях заболевания заниматься плаванием и физической культурой, организовать распорядок дня больного в соответствии с требованиями ортопедического режима и здорового образа жизни, то это будет способствовать развитию мышц и сухожилий ребенка. Во время физических упражнений позвоночник становится сильнее, что является важным фактором в оздоровлении больного и предотвращении инвалидности [4].

Физическая реабилитация может применяться как самостоятельный вид лечения, так и после оперативных методов для восстановления больных. Ее задача — приостановить прогрессирование болезни, стабилизировать состояние человека [5].

ЛФК — один из методов лечения и профилактики, как сколиоза, так и других болезней, который содержит в себе физические упражнения, которые позволяют пациентам вернуть себе работоспособность и трудоспособность, а также эти упражнения помогают предотвратить появление осложнений. Для детей ЛФК несет не только лечебную функцию, но и воспитательную, то есть ее задачей, также является приучение ребенка к зарядке и физической культуре в целом, ведь она является залогом здоровья человека [6]. Главными задачами ЛФК являются укрепление ослабленных мышц, повышение их выносливости, создание мышечного корсета, повышение общего тонуса всего организма человека, обучение правильному дыханию, воспитание правильной осанки, воздействие на позвоночник с целью разгрузки и мобилизации [7]. ЛФК подбирается с учетом степени искривления позвоночника, течения болезни, прогнозов на ее прогрессирование.

Плавание тоже является эффективным методом лечения сколиоза. Польза плавания обосновывается тем, что в воде тело человека находится в состоянии гидростатической невесомости. В ней происходит разгрузка позвоночника от веса всего тела. Между позвоночными дисками при плавании увеличивается расстояние, это способствует возвращению их в правильное положение [8]. Вообще, следует сказать, что благодаря плаванию увеличивается объем легких, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, координация движений человека. Для достижения лечебного эффекта заниматься плаванием нужно регулярно, примерно 2–3 раза в неделю на протяжении длительного периода [9].

В Узбекистане в государственных масштабах осуществляются оздоровительные мероприятия, направленные для достижения основной цели — «Здоровая мать — здоровый ребенок». Привлечение детей к массовому спорту, расширению масштабов медико-профилактических мероприятий служит важным фактором реализации приоритетных задач в этом направлении [5].

Ведущую роль в мониторинге здоровья детей и подростков играет профилактические медицинские осмотры, основной задачей которых является получение объективной информации на индивидуальном, групповом и популяционном уровне [2].

Учитывая, что в Узбекистане в настоящее время к спорту приобщаются миллионы школьников, возрастает роль и значение систематического мониторинга и оценки

организации занятий физическим воспитанием и спортом, их воздействия на развитие и здоровье детей. Эффективность занятий физическим воспитанием и спортом, а также проводимых других мероприятий по оздоровлению подтверждается данными углубленных медицинских осмотров. В 2016 г. по сравнению с 2011 г. уменьшилась частота обращаемости по поводу сколиоза — на 3,6% по Республике Каракалпакстан и на 4,1% — по республике Узбекистан.

В результате осуществления последовательных мер по обучению и восстановлению здоровья учащихся уменьшается количество детей со сколиозом и полностью оздоравливаются. Это яркий пример того, что в республике реализуется ряд государственных программ направленных на создание условий для рождения и воспитания здорового поколения. Стоит учитывать, что разумные физические нагрузки в раннем детстве укрепляют организм, а также являются отличным фундаментом будущего здоровья нации [5].

Полученные данные показывают, что массивное привлечение детей к занятию спортом оказывают благотворное влияние на развитие и состояние здоровья детей, в частности — успешной профилактики сколиоза. Последовательно реализуемая концепция «Здоровая мать — здоровый ребенок», программы и проекты, направленные на развитие детского спорта, привлечение молодежи к массовому спорту, пропаганду здорового образа жизни среди юношей и девушек, повышение медицинской культуры в семье, проведение медико-профилактической работы, дают свои весомые результаты.

Список литературы:

1. Абу Атван Ю. И. Физическая реабилитация детей разного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата: спортивная психология // Мир спорта. 2004. №2. С. 61-63.
2. Гоглева С. Комплексный метод коррекции осанки: создание представлений о статической осанке // Здоровы лад жыщя. 2014. №6. С. 11-12.
3. Скиндер Л. А., Герасевич А. Н. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе. Лечебное плавание; Фитбол-гимнастика. Брест, 2006. 36 с.
4. Ванда Е. С., Глазько Т. А. Физическая культура студентов, имеющих сколиотическую болезнь. Минск, 2013. 92 с.
5. Икрамов А. И., Ахмедова Д. И. Медицинские основы физического воспитания и спорта в формировании гармонично развитого поколения (Методическое руководство). Ташкент, 2011.
6. Толстокорова Е. В., Ивасенко И. В. Дифференцированный подход к коррекции нарушений осанки у младших школьников 7-8 лет с учетом типа вегетативной регуляции сердечного ритма и вида нарушения осанки // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всеросс. науч.-практ. конф. молодых ученых. Омск, 2006. С. 236-239.
7. Еникеев А. Р., Ахмадеева Э. Н., Еникеева З. М. Роль факторов риска в развитии и прогрессировании сколиоза у детей и подростков // Педиатрия. 2008. Т 87. №1. С. 84-87.
8. Крукович Е. В., Жданова Л. А., Лучанинова В. Н. Рисковые периоды формирования здоровья детей и подростков // Педиатрия. 2007. Т. 86. №2. С. 103-106.
9. Толочко Е. Н., Толочко Т. В., Толочко О. Е. Плавание в лечении сколиоза // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурнооздоровительной работы с населением: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 2005. С. 102-103.

References:

1. Abu Atvan, Yu. I. (2004). Fizicheskaya reabilitatsiya detei raznogo vozrasta s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata: sportivnaya psikhologiya. *Mir sporta*, (2), 61-63. (in Russian).
2. Gogleva, S. (2014). Kompleksnyi metod korrektsii osanki: sozdanie predstavlenii o staticheskoi osanke. *Zdarovy lad zhytstsiya*, (6), 11-12. (in Russian).
3. Skinder, L. A., & Gerasovich, A. N. (2006). Dvigatel'naya reabilitatsiya pri narusheniyakh osanki i skolioze. Lechebnoe plavanie; Fitbol-gimnastika. Brest. (in Russian).
4. Vanda, E. S., & Glazko, T. A. (2013). Fizicheskaya kul'tura studentov, imeyushchikh skolioticheskuyu bolezn'. Minsk. (in Russian).
5. Ikramov, A. I., & Akhmedova, D. I. (2011). Meditsinskie osnovy fizicheskogo vospitaniya i sporta v formirovanii garmonichno razvitogo pokoleniya (Metodicheskoe rukovodstvo). Tashkent.
6. Tolstokorova, E. V., & Ivashenko, I. V. (2006). Differentsirovannyi podkhod k korrektsii narushenii osanki u mladshikh shkol'nikov 7-8 let s uchetom tipa vegetativnoi regulyatsii serdechnogo ritma i vida narusheniya osanki. *In Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoi kul'tury, sporta i olimpiзма v Sibiri: materialy vseross. nauch.-prakt. konf. molodykh uchenykh. Omsk*, 236-239. (in Russian).
7. Enikeev, A. R., Akhmadeeva, E. N., & Enikeeva, Z. M. (2008). Role of risk factors in development and progress of pediatric and adolescent scoliosis. *Pediatrics*, 87(1), С. 84-87. (in Russian).
8. Krukovich, E. V., Zhdanova, L. A., & Luchaninova, V. N. (2007). Riskovye periody formirovaniya zdorov'ya detei i podrostkov. *Pediatrics*, 86(2), 103-106. (in Russian).
9. Tolochko, E. N., Tolochko, T. V., & Tolochko, O. E. (2005). Plavanie v lechenii skolioza. *In Formirovanie zdorovogo obraza zhizni, organizatsiya fizkul'turnoozdorovitel'noi raboty s naseleniem: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Vitebsk*, 102-103. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 22.03.2020 г.*

*Принята к публикации
28.03.2020 г.*

Ссылка для цитирования:

Калмуратова Б. С., Турсынбекова Н. К., Бекниязова Н. Методы профилактики и физической реабилитации детей со сколиозом // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. №5. С. 153-156. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/54/19>

Cite as (APA):

Kalmuratova, B., Tursynbekova, N., & Bekniyazova, N. (2020). Methods of Prevention and Physical Rehabilitation of Children With Scoliosis. *Bulletin of Science and Practice*, 6(5), 153-156. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/54/19>

