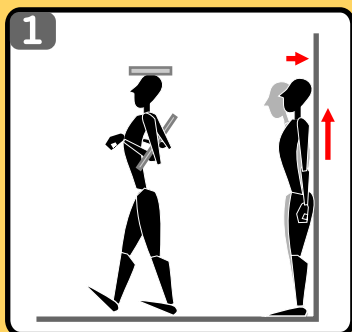
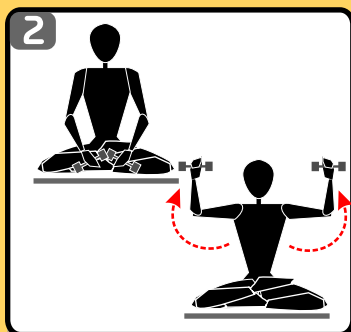


УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ



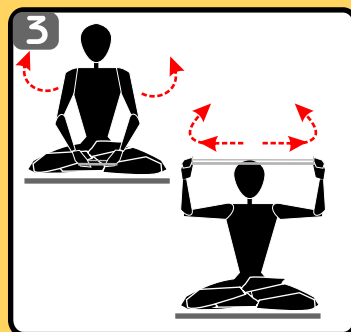
ИП* - Стоеж до стената (Корекция на стойката). Правилно положение на тялото при стоеж и ходене. Самоконтрол за правилна поза срещу огледало (затворени, отворени очи, корекция).

Ходене с тежест на главата (книга) и с тояжка зад раменете - на пети, на външен ръб на ходилото със свити пръсти на стъпалата.



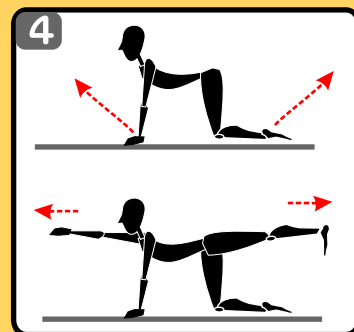
ИП - Кръстосан седеж, в ръцете - гирички от по 1кг (може да се замени с бутилки от мин.вода).

- 1 - Повдигане на ръцете до 90° в раменните стави, сгънати до 90° в лакътните стави с гирички. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Пускане на ръцете надолу до ИП.



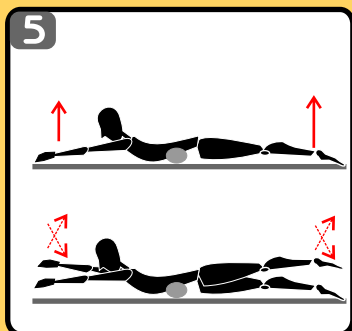
ИП - Същото както в 2., но с ластик.

- 1 - Разтягане на ластика до разгъване на лактите. Задържане 5-6 сек. (разтягане на ластика, лактите са 90° сгънати, задържане 5-6 сек. в статичен режим на работа, опит за събиране на лопатките към гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Отпускане до ИП



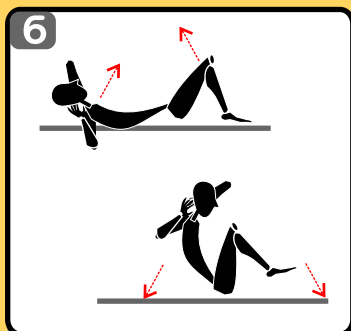
ИП - Колянна опора.

- 1 - Изнасяне на ляв долен крайник назад до изпънато положение- (глезенната става е в контрашпиц и опит за изтегляне на крака назад) заедно с изпъване на дясна ръка напред. Задържане 5-6 сек.
- 2 - ИП
- 3 - Противоравно на 2
- 4 - ИП



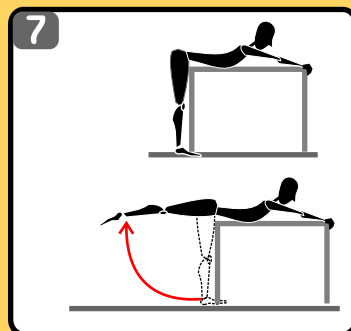
ИП - лег, твърда възглавница под корема. Повдигане на краката и ръцете. Главата е по протежение на гръбначния стълб с поглед към пода.

- 1 - Ножично разминаване на ръцете и краката за около 6 сек.
- 2 - ИП



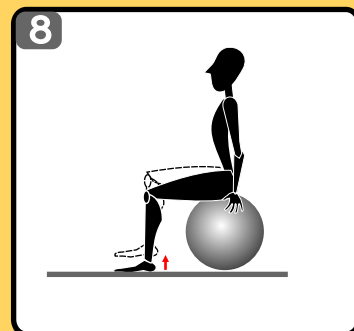
ИП - Свит тилен лег, ръце зад тила (при извършване на упражнението, детето трябва да се стреми да му е изправено гръбчето)

- 1 - Повдигане на горната част на трупа и на краката едновременно. Задържане 5-6 сек.
- 2 - ИП



ИП - Горната част на трупа е опряна стабилно на маса.

- 1 - Повдигане на долни крайници до нивото на опората. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Връщане в ИП (при извършване на упражнението не се задържа дишането).



Равновесно упражнение върху швейцарска топка (fitball), при липса на такава може да се замени с медицинска топка или подходяща табуретка.

ИП - Седеж на топката.

- 1 - Долните крайници се отделят от опората - стремж да се запази равновесие върху топката. Задържане 5-6 сек.
- 2 - ИП

ИП* - Изходно положение



Материала е подготвен от:
Националния център по обществено здраве и анализи
и Националната спортна академия - 2012 г.

ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ ПОВТАРЯ 5-6 ПЪТИ

Стройното и добре развито тяло и правилната телесна стойка винаги будят възхищение. Искаме нашите деца да станат силни, здрави, с красива фигура и походка.

Нормалната стойка на тялото е с изправена глава, гръдният кош е издаден леко напред, раменете са изтеглени назад, коремът е прибран, а коленете обтегнати. От най-ранна възраст у детето трябва да се възпитава навик за правилно телодържане при седене, ходене и стоене.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, от наклона на таза, състоянието на крайниците и положението на главата.

С нарастването, и главно с развитието на мускулатурата и движенията на детето, се образуват физиологичните кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. Правилната телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на органите и системите, особено на белите дробове и сърцето.

ПРИЧИНИ ЗА ПОЯВАТА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ

Най-уязвими са децата от началната училищна възраст и тези в етапа на ранния пубертет. По-слабите и високи деца са по-често засегнати от заболяването. Проблемът се проявява във възрастта, когато децата израстват бързо (пред пубертета, пубертета) и костната система не е достатъчно укрепнала.

Честа причина за появата на гръбначните изкривявания е неправилното седене на чина или стола, носенето на ученическата чанта в едната ръка или само на едното рамо, навикът да се спи на една и съща страна на меко легло и др.

Децата с недостатъчно добро физическо развитие, със слаб тонус на мускулите, със зрителни смущения, както и след прекарани инфекциозни заболявания, са податливи и при тях по-лесно се развиват нарушения в телодържането и изкривяване на гръбначния стълб.

В някои случаи може да се говори и за генетични предразположения.

ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ

Профилактиката на гръбначните изкривявания е съвкупност от мерки, включително и гимнастически упражнения, които могат да се изпълняват както в домашна обстановка, така и в училище.

При всички случаи от значение е храненето на децата да включва достатъчно количество белтъчини, витамини и минерални соли.

Необходимо е подрастващите да имат правилно организиран дневен режим, съобразен с възрастта на ученика, който включва достатъчно сън (9-11 часа), подготовка на уроците (1-2,5 часа дневно), разходки на открито, физически упражнения и спорт.

Благоприятен ефект имат системните занимания със спорт.

От голямо значение е ранното откриване на гръбначните деформации, което най-често става при ежегодните профилактични прегледи.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ

- Приучете детето си към добре организиран дневен режим, който да включва правилно редуване на сън, бодърстване, хранене, учене, работа, активен отдих, спорт и закаляване.
- Работното място на ученика вкъщи трябва да бъде в най-светлата част на помещението, близо до прозореца, така че светлината да идва от ляво.
- Наблюдавайте как детето ви седи, докато пише домашните си. Тялото му трябва да бъде изправено, главата леко наклонена напред, лактите свободно да опират на масата, а краката свити под прав ъгъл в коленните стави да опират на пода с цялото стъпало. Разстоянието между очите и книгата или тетрадката трябва да бъде 35-40 см.
- Учебниците си учениците да носят в раница, направена от олекотен материал с по-лека конструкция. Теглото ѝ да бъде 10% -15% от теглото на детето.
- Препоръчваме учениците от началния курс да носят раниците на гърба (на двете рамене), а по-големите ученици - да сменят чантата в ръцете си.
- Приучете детето си към правилно лежане по време на сън. Най-полезно е положението по гръб, с изпънати край тялото ръце, на равно и полутвърдо легло с ниска възглавница.
- Внимателно оглеждайте детето си в профил и анфас при всяка възможност (къпане, преобличане, спортни занимания). Ако едното рамо стои по-високо от другото, или едната половина от таза е по-високо разположена, а талията от едната страна е изгладена, това може да покаже, че има гръбначно изкривяване. При оглед отзад се установява и асиметрично разположение на лопатките.
- При най-малкото съмнение за наличие на асиметрия или изкривяване - потърсете лекарска помощ.
- Постоянното изгърбване при четене и писане, честата умора на зрителния анализатор провокира появата на различни зрителни аномалии. Своевременното им откриване и коригиране на зрението е от голямо значение.
- Водете ежегодно детето си на преглед при офталмолог. Късогледството често е причина за неправилна поза по време на учебните занимания.
- Осигурете за детето си 3-4-кратно хранене с разнообразна храна, богата на минерални соли и витамини.
- Приучете детето да играе и спортува, защото физическите упражнения укрепват гръбначната мускулатура, физиологичните криви на гръбначния стълб се оформят правилно, той става гъвкав и подвижен. Препоръчваме спортове като: плуване - при който тялото е в хоризонтално положение; ски и кънки, които засилват усета за правилна стойка и волейбол, баскетбол и хандбал, свързани с изтегляне на гръбначния стълб.
- Водете детето редовно на годишните профилактични прегледи! Ранното откриване на гръбначните деформации значително повишава възможностите за тяхното коригиране чрез комплекс от упражнения по изправителна гимнастика.

Следва комплекс от упражнения за провеждане в домашни условия.