

## Это очень интересно!

Финские специалисты создали так называемый пирог физической активности. Тесто, основа пирога, — это базовые виды активности, например 60 минут ходьбы ежедневно, бег, активные игры. Начинка пирога, то есть структурированная активность, — это спорт, нагрузка, увеличивающая силу мышц, кардионагрузка, которая занимает 150 минут в неделю, по 20–30 минут в день 2–3 раза в неделю. Для профилактики проблем со спиной в идеале важно соблюдать этот баланс активности и сделать его частью повседневной жизни.



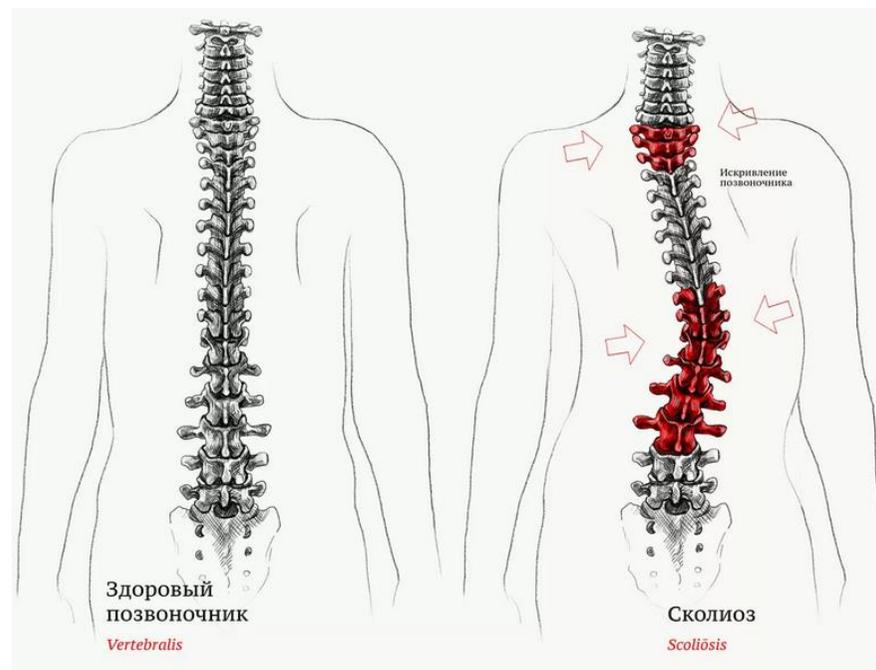
Адрес: 602254, Владимирская область,  
г. Муром, ул. Щербакова 3А  
Телефон: (49234) 3-28-86  
Сайт: <https://mrcdov.social33.ru>  
Социальные сети:  
<https://vk.com/muromrcdov>  
<https://ok.ru/muromrcdov>

Материалы подготовлены с использованием интернет-источников  
Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере Соловьёв Д.Д.

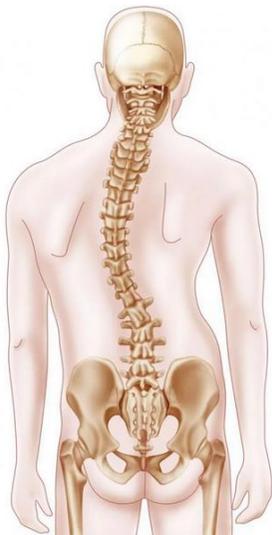
## МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

### «Что такое сколиоз?»

Разработано в рамках реализации комплекса мер  
Владимирской области по поддержке семей, воспитывающих  
детей-инвалидов, на 2024-2025 годы



Сколиоз — это серьезное необратимое заболевание. Он встречается в 2–5% популяции, по мировым и российским данным. При сколиозе искривление идет сразу в трех плоскостях: есть сглаживание или увеличение лордозов или кифозов, отклонение оси позвоночника и его скручивание. Если одного из компонентов нет, мы говорим о нарушениях осанки, а не о сколиозе.



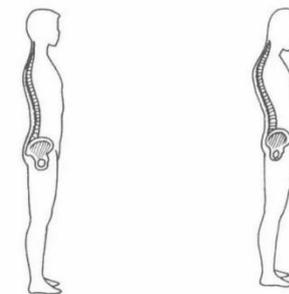
Причина развития сколиоза неясна, несмотря на длительную, более 2000 лет, историю изучения заболевания. Предполагается, что **главную роль играет нарушение гормональной и нервной регуляции в процессе роста и вытягивания позвоночника, — сколиоз формируется только у детей, особенно в периоды резких ростовых скачков.**



Лечение сколиоза проводится с помощью жестких корсетов, которые нужно носить практически 24 часа в сутки. Также назначается специальная реабилитационная гимнастика. Эти методы позволяют уменьшить уже сформированный сколиоз, но все равно не дают выправить его полностью. В рамках ОМС в поликлиниках такая специальная гимнастика не проводится.

Сутулость — один из вариантов нарушения осанки, больше зависящий от состояния мышц в зоне грудной клетки. При сутулости плечи ребенка поворачиваются внутрь, формируя мобильный кифоз в верхнегрудном отделе.

а) — нормальная осанка б) — сутулая спина



**Одна из причин сутулости — гипертонус грудных мышц, слабость глубоких мышц позвоночника и мышц, опускающих лопатку.**

Исправить сутулость может ЛФК, миофасциальное расслабление и, возможно, даже мануальный терапевт. Тренировки, которые будут держать мышцы спины и мышцы лопаток в тонусе, должны быть регулярными — даже месячный перерыв скажется на их силе. Плюс важно понимать, что под ЛФК имеются в виду индивидуальные занятия с инструктором, который час контролирует одного ребенка.

