

УДК 615.838:616-071.2

Мягига О. М., к. фіз. вих., доцент

Ковальчук О. П.

Харківська державна академія фізичної культури

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ І ФІЗІОТЕРАПІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ

Анотація. Запропоновано завдання, засоби та зразкові комплекси лікувальної гімнастики при кіфотичній, лордотичній та асиметричній поставах. Визначено основні фізичні вправи, які спрямовані на формування правильної постави: вправи для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсета; вправи для формування правильної постави; коригувальні вправи. Описано лікувальний масаж і фізіотерапію при порушеннях постави.

Ключові слова: порушення постави, фізичні та коригувальні вправи, вихідне положення, комплекси лікувальної гімнастики, лікувальний масаж, фізіотерапія.

Вступ. Основними умовами, які впливають на характер постави людини, є – форма та положення хребта, нахил тазового поясу і рівень розвиненості м'язової тканини. Зовнішні фактори, стан м'язової тканини і апарату нервової регуляції, всілякі патології та вади у фізичному розвитку можуть стати причиною розвитку порушень постави. Порушення постави розвиваються в супроводі розладів у роботі будь-яких внутрішніх органів і систем. Найчастіше страждає від порушень постави серцево-судинна та дихальна система. Недостатність тону мускулатури живота веде за собою розлад нормального функціонування органів, розташованих у черевній порожнині. Відповідно, знижується працездатність і фізичний розвиток дитини. Профілактика порушень постави є комбінацією заходів, які допомагають зберегти правильну поставу, підтримати її та скорегувати [7].

Різні порушення постави хоча й є не функціональними розладами опорно-рухового апарату і не вважаються захворюваннями, проте, супроводжуючись порушеннями функції нервової системи та низки внутрішніх органів, обумовлюють виникнення захворювань, і, в першу чергу, захворювань хребта. Для попередження дефектів постави необхідно дотримуватися спеціальних профілактичних заходів. Вони мають комплексний характер, ефект дії таких заходів залежить від розв'язання цих питань у родині, дошкільних дитячих установах і школі. Формування навичок правильної постави постає із найважливіших завдань програми фізичного виховання у школі. Нова програма фізичного виховання забезпечує послідовну підготовку, стає запорукою всебічного фізичного розвитку та вдосконалення організму дітей і підлітків, зокрема закріплення навичок правильної постави [1; 3].

Профілактичні заходи в дитячих садах і школах необхідно здійснювати за двома напрямками:

1. Максимальне спостереження за зовнішнім середовищем дитини. Це раціональне штучне освітлення ввечері, зручні меблі, рівне напівжорстке ліжко, режим дня з чергуванням розумової, фізичної праці та відпочинку.

2. Загартування та фізичне виховання дитини. Формування постави слід починати в ранньому дитячому віці. Необхідно навчити дитину правильно сидіти, стояти та ходити, тримати правильно корпус.

У дитячих садах доцільно використовуються ігрові форми роботи, загальнозміцнювальна та лікувальна гімнастика [5].

Мета дослідження: розглянути методичні підходи до застосування основних засобів фізичної реабілітації при порушеннях постави.

Методи дослідження: аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Застосування фізичних вправ при дефектах постави має бути спрямоване на:

- поліпшення та нормалізацію перебігу нервових процесів, нормалізацію емоційного тону дитини, стимуляцію діяльності органів і систем, поліпшення фізичного розвитку, підвищення неспецифічної опірності дитячого організму;
- активізацію загальних і місцевих обмінних процесів, відпрацювання достатньої силової та загальної витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета;
- виправлення наявного дефекту постави;
- формування та закріплення навички правильної постави [4; 8].

Основні фізичні вправи, які спрямовані на формування правильної постави, можна умовно розділити на три групи: вправи для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсета (загальнорозвивальні вправи); вправи для формування правильної постави; коригувальні вправи, які входять до системи фізичних вправ для профілактики дефектів постави.

Вправи *першої* групи застосовують для розвитку сили та статичної витривалості м'язів, їх виконують з вихідних положень, лежачи на животі або на спині, на гімнастичній лавці, гімнастичній стінці (принцип розвантаження хребта).

Вправи *другої* групи активізують рухову структуру постави, тобто спрямовані на формування та функціональне застосування (розвиток м'язово-суглобової чутливості) – це вправи з предметами на голові, які розвивають відчуття різних поз, балансування тощо.

Вправи *третьої* групи застосовуються для профілактики негативних впливів середовища на поставу. Розвиток пропріорецептивної чутливості для створення стійких навичок можна забезпечити застосуванням вертикальної і уклінної площини: ходіння на дошці з дотриманням рівноваги, з предметом на голові, із за-



критими очима. На заняттях слід належну увагу приділяти вихованню у дітей відчуття рівноваги на різних видах опори: ходіння босоніж по вузькій частині гімнастичної лавки, по палиці, що лежить на підлозі [10].

Завданнями лікувальної фізичної культури є формування правильної робочої пози (під час ходьби, сидіння, діяльності); корекція хребта; створення природного м'язового корсета; поліпшення діяльності внутрішніх органів; загальнозміцнювальний вплив на організм; психоемоційний вплив [8].

Засоби лікувальної фізичної культури при порушеннях постави: коригувальна гімнастика; вправи на рівновагу та в рівновазі; загально розвивальні та порядкові вправи; дихальні вправи; елементи спорту; лікування положенням; лікувальний масаж [6].

Зразковий комплекс спеціальних вправ при кіфотичній поставі:

1. В. п. – стоячи, ноги разом, кисті рук на потилиці. На вдиху випрямити руки вгору, відводячи їх назад, долонями всередину. Одночасно відставити назад ліву ногу на носок, прогнувшись у верхній частині спини. На видиху повернутися до в. п. Те саме, відставляючи назад праву ногу.

2. В. п. – стоячи на відстані кроку від стіни, пригнувшись до неї спиною, руки під головою. На вдиху опертися на стіну потилицею та максимально прогнути спину. На видиху повернутися до в. п.

3. В. п. – сидячи на стільці із спинкою, руки за головою. На вдиху випрямити руки вгору і прогнутися, торкаючись лопатками спинки стільця. На видиху повернутися до в. п.

4. В. п. – стоячи на колінах, притиснувшись грудьми до підлоги, руки лежать на підлозі, спину прогнути. Дрібними «кроками» повільно пересуватися вперед, ковзаючи руками по підлозі.

5. В. п. – лежачи на животі біля столу, ноги разом, руки вздовж тулуба. Підвести тулуб, одним помахом перенести прямі руки на край столу та «зачепитися» за нього, пауза – вдих. Повернутися до в. п., пауза – видих.

6. В. п. – стоячи на колінах, сісти на п'яти так, щоб тулуб ліг на стегна, витягнуті вверх руки, голова злегка підведена. Притискаючись грудьми до підлоги і сильно прогинаючи спину, просунути тулубом уперед і лягти. Потім підвести над підлогою голову, плечі, тулуб, випрямляючи руки. Повернутися до в. п., виконуючи рухи в зворотному порядку.

7. В. п. – лежачи на спині, зігнутими в ліктях руками опертися в підлогу біля голови (долонями вниз, пальці спрямовані до ніг); ноги зігнути в колінах і розставити на ширину плечей. Зробити «міст» з опорою на лоб, руки та ноги – видих, повернутися до в. п. – вдих.

8. Середину гумового шнура закріпити біля стіни, кінці натягнутого шнура взяти в руки. Ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. На вдиху, розтягуючи шнур, випрямитися, одночасно піднімаючи руки вгору, та відхилити назад до межі верхню частину тіла. На видиху повернутися до в. п.

9. В. п. – стоячи, ноги ширші за плечі, тулуб нахилити вперед, руки схрещені перед грудьми, в руках гантелі, дивитися вперед. Випрямити тулуб, розвести руки в сторони, прогнути спину та зблизити лопатки – вдих. Повернутися до в. п. – видих.

Зразковий комплекс спеціальних вправ при лор-

дотичній поставі:

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1–2–3 – підвести голову, подивитися на носки ніг; 4 – повернутися до вихідного положення.

2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Почерговий рух прямими ногами вгору та вниз – «ножиці».

3. В. п. – випад лівою ногою вперед, права – позаду на носок, руки вперед. 1–3 – пружинячі рухи; 4 – змінити положення ніг.

4. В. п. – стоячи в упорі. Попеременно змахувати прямою ногою назад.

5. В. п. – сидячи на п'ятах, руки на поясі. Підвестися на коліна, руки вперед.

6. В. п. – упор на колінах. Зігнути праву ногу в коліні, ліва нога пряма назад, на носок – потягнутися, руки на поясі.

7. В. п. – лежачи на животі упоперек або на краю гімнастичної лавки, руки закріпити. Піднімати прямі ноги до горизонталі.

8. В. п. – лежачи на спині, ноги закріпити, руки за голову. Перейти у положення сидячи.

9. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки вгорі. 1–2 – взятися руками за рейку, зігнути ноги в колінах; 3 – підтягнути ноги до живота; 4 – випрямити ноги й опустити.

10. В. п. – упор на колінах. 1–2 – відвести ліву (праву) руку назад, подивитися на кисть руки; 3–4 – повернутися до вихідного положення. Те саме правою рукою.

11. В. п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки з палицею вперед. 1–2 – поворот тулуба вліво (вправо); 3–4 – повернутися до вихідного положення.

12. В. п. – стоячи, м'яч у витягнутих і підведених угору над головою руках. Ноги на ширині плечей. Виконати вдих, на видиху – присідання й одночасне переміщення м'яча перед собою, на вдиху повернутися до вихідного положення, виконати видих.

13. В. п. – стоячи; одна нога випрямлена в колінному суглобі та зігнута у кульшовому суглобі під кутом 90°, лежить задньою поверхнею гомілки на м'ячі прямо перед собою, м'якими рухами прикотити фітбол до себе до установки стопою на м'ячі. Повторити рух іншою ногою.

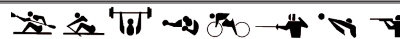
14. В. п. – лежачи на фітболі на животі, руки в сторони та вперед, опора на носки прямих ніг. Виконати вдих, на видиху – пережат-відштовхування вперед, опустивши голову, відштовхнувшись ногами до упору кистями рук у підлогу.

15. В. п. – сидячи на фітболі, передпліччя та плечі розслаблені, руки на стегнах або на м'ячі; ноги зігнуті та розведені, таз злегка відхилений назад. У цьому положенні можна виконати нахили голови праворуч і ліворуч, повороти голови вправо і вліво, згинання та розгинання голови вперед і назад з повільними, тривалними рухами, не затримуючи дихання.

Зразковий комплекс лікувальної гімнастики при асиметричній поставі:

1. Перевірка постави, починаючи із стоп; потім крок уперед і крок назад з поверненням до в. п. Послідовно коригувати стопи, положення тазу, живіт, плечовий пояс і положення голови.

2. Сидячи на гімнастичній лавці з мішечком на колінах. 1 – узяти мішечок двома руками за краї; 2 – підняти руки з мішечком угору; 3 – перевірити пра-



вильне положення голови; 4 – покласти мішечок на голову.

3. В. п. – те саме, мішечок на голові: 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися до в. п.

4. В. п. – сидячи на гімнастичній лавці з мішечком на голові. 1 – руки вперед; 2 – встати з лавки; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися до в. п.

5. Перехід з положення стоячи в положення лежачи на спині: 1 – присід; 2 – упор сидячи, руки позаду; 3 – упор на передпліччя; 4 – лягти на спині. Лягти на 10 рахунків. Лежачи перевірити положення тазу, ніг, попереку, плечей.

6. Самовитягування. На 10 рахунків – стопи на себе, п'ятами тягнутися в один бік, тім'ям – в інший, до в. п. – лежачи на спині.

7. В. п. – лежачи на спині: 1 – руки до плечей (вдих); 2 – підняти голову (видих), руки вперед; 3 – те саме, але руки в сторони; 4 – вернутися до в. п.

8. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, долоні вперед: 1 – зігнути праву ногу у колінному суглобі; 2 – ногу випрямити вгору; 3–4 – опустити пряму ногу.

9. В. п. – те саме. 1–4 – «велосипедні» рухи ногами.

10. З положення лежачи на спині, руки на потилицю. На рахунок 1–4 – сісти, руки вперед.

11. Перехід з положення лежачи на спині в положення лежачи на животі: 1 – підняти руки вгору; 2 – лягти на бік; 3 – лягти на живіт; 4 – виконати самокоригування, поклавши лоб на пальці рук, зігнутих у ліктях.

12. В. п. – лежачи на животі: 1 – руки на потилицю 2–4 – підняти голову і утримувати руки на потилиці.

13. Змінне підняття прямих ніг у положенні лежачи на животі, руки на потилиці.

14. В. п. – лежачи на животі: 1 – завести руки на потилицю; 2–4 – підвести голову, плечі й одну ногу; 5–8 – те саме, але підвести іншу ногу.

15. В. п. – лежачи на животі. 1–4 – плавання стилем «брас» руками.

16. Перехід з положення лежачи на животі в положення стоячи. 1 – упор руками; 2 – колінно-кистьове положення; 3 – упор сидячи; 4 – встати.

17. Гра: передача м'ячів руками в колоні над головою.

18. Ходьба з правильною поставою та перевірка постави біля стіни.

Лікувальний масаж при порушеннях постави.
Завдання масажу: поліпшення загального обміну ре-

човин; поліпшення крово- та лімфообігу у м'язах всього тіла і місцях переходу їх у сухожилля; пом'якшення больового синдрому; зменшення стомлюваності при заняттях лікувальною фізичною культурою; забезпечення пасивної корекції хребта, загальне зміцнення м'язового апарату, зниження тонусу різних груп постуральних м'язів, поліпшення психоемоційного стану дитини; поліпшення функціонального стану систем організму, підвищення фізичної працездатності [1; 2].

Лікувальний масаж при порушеннях постави має три варіанти:

1. Загальний масаж із частотою 1–2 рази на тиждень і тривалістю 30–40 хвилин.

2. Локальний масаж, що спрямований на м'язи та суглоби, на які припадає основне навантаження при заняттях лікувально-гімнастичними вправами, а також сегментарно-рефлекторний масаж спинномозкових сегментів. Такий масаж тривалістю 15–20 хвилин застосовується щодня.

3. Попередній масаж налаштовує нервово-м'язовий і зв'язково-суглобовий апарати пацієнта до фізичних вправ і забезпечує можливість застосування фізичних навантажень більшої інтенсивності та тривалості. Тривалість попереднього масажу 5–10 хвилин.

Фізіотерапія при порушеннях постави. Завдання фізіотерапії: підвищення загального тонусу та реактивності організму, зміцнення розтягнутих і розслаблених контрагенних м'язів, поліпшення обмінних процесів в організмі. Призначають за показниками ультрафіолетове опромінювання, УВЧ-терапію, електрофорез з кальцієм паравертебрально, лазеротерапію, магнітотерапію й електростимуляцію розтягнутих м'язів спини [9].

Висновки.

1. На підставі аналізу сучасної спеціальної науково-методичної літератури розглянуто основні засоби фізичної реабілітації, які спрямовані на формування навички правильної постави: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапію.

2. Складено зразкові комплекси лікувальної гімнастики при кіфотичній, лордотичній та асиметричній поставі.

3. Описано лікувальний масаж при порушеннях постави: загальний, локальний та попередній масаж.

4. Розглянуто фізіотерапію при порушеннях постави.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої комплексної програми фізичної реабілітації при кіфотичній, лордотичній та асиметричній поставі.

Література:

1. Горелова Л. В. Краткий курс ЛФК и массажа / Л. В. Горелова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 224 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко; – [2-е вид. перер. і доп.]. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
3. Гребова Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : [учебное пособие] / Л. П. Гребова. – М. : Академия, 2006. – 176 с.
4. Митько О. В. Фізична реабілітація при кіфотичній поставі : [методичні рекомендації] / О. В. Митько, В. С. Полковник-Маркова. – Харків : ХДАФК, 2011. – 56 с.
5. Мятіга О. М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина I) : [Матеріали для читання лекцій] / О. М. Мятіга. – Х. : ФОП Ващук О. О., 2013. – 222 с.
6. Мятіга Е. Н. Современные подходы к физической реабилитации девочек 13–14 лет при лордотической осанке / Е. Н. Мятіга, Н. В. Гончарук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 122–127.
7. Чечельницька С. М. Нарушения осанки у детей / С. М. Чечельницька. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 286 с.
8. Пешкова О. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : [учеб. пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятіга, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.



9. Соколова Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова, Т. В. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 314 с.
 10. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / [под общ. ред. Г. А. Халемского]. – М. : НЦЭНАС, 2002. – 80 с.

Стаття надійшла до редакції 14.10.2013 р.
 Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Мятяга Е. Н., Ковальчук А. П. **Лечебная физическая культура, лечебный массаж и физиотерапия при нарушениях осанки.** В статье представлены задачи, средства и примерные комплексы лечебной гимнастики при кифотической, лордотической и асимметричной осанках. Определены основные физические упражнения, которые направлены на формирование правильной осанки: упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечно-го корсета; упражнения для формирования правильной осанки; корригирующие упражнения. Описан лечебный массаж и физиотерапия при нарушениях осанки.

Ключевые слова: нарушение осанки, физические и корригирующие упражнения, исходное положение, комплексы лечебной гимнастики, лечебный массаж, физиотерапия.

Abstract. Myatiga O. M. Kovalchuk A. P. **Medical physical culture, massotherapy and physiotherapy at violations of carriage.** The article deals with the tasks, means and exemplary complexes of medical gymnastics at the kyphotic and asymmetry carriages. Defined are the main physical exercises derecting on formation the correct carriage: exercises designed for the development of motor skills and improving of the muscle corset; exercises for formation of the correct: rectifying exercises. The medical massage and physiotherapy at the violations of carriage are described.

Key words: violation of carriage, physical and rectifying exercises, initial position, complexes of medical gymnastics, massotherapy, physiotherapy.

References:

1. Gorelova L. V. *Kratkiy kurs LFK i massazha [A short course of physical therapy and massage]*, Rostov na Donu, 2007, 224 p. (rus)
2. Yefimenko P. B. *Tekhnika ta metodika klasichnogo masazhu [Technology and methods of classical massage]*, Kharkiv, 2013, 296 p. (ukr)
3. Grebova L. P. *Lechebnaya fizicheskaya kultura pri narusheniyakh oporno-dvigatel'nogo apparata u detey i podrostkov [Therapeutic physical training in disorders of the musculoskeletal system in children and adolescents]*, Moscow, 2006, 176 p. (rus)
4. Mitko O. V., Polkovnik-Markova V. S. *Fizichna reabilitatsiya pri kifotichniy postavi [Physical rehabilitation with kyphotic posture]*, Kharkiv, 2011, 56 p. (ukr)
5. Myatiga O. M. *Fizichna reabilitatsiya v travmatologii ta ortopedii [Physical Rehabilitation in Traumatology and Orthopedics]*, Kharkiv, 2013, 222 p. (ukr)
6. Myatiga Ye. N. *Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 122–127. (rus)
7. Chechelnitskaya S. M. *Narusheniya osanki u detey [Incorrect posture in children]*, Rostov na Donu, 2009, 286 p. (rus)
8. Peshkova O. V., Myatiga E. N., Bismak Ye. V. *Fizicheskaya reabilitatsiya pri narusheniyakh osanki i ploskostopii [Physical rehabilitation in disorders of posture and flat feet]*, Kharkov, 2012, 124 s. (rus)
9. Sokolova N. G., Sokolova T. V. *Fizioterapiya [Physiotherapy]*, Rostov na Donu, 2006, 314 s. (rus)
10. Khalemskogo G. A. *Fizicheskoye vospitaniye detey so skoliozom i narusheniyem osanki [Physical education of children with scoliosis and impaired postural]*, Moscow, 2002, 80 p. (rus)

Received: 14.09.2013.30.

Published: 30.12.2013.

Александра Павловна Ковальчук, reabilitolog13@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Елена Николаевна Мятяга, к. физ. восп., доцент; olenam2013@yandex.ua; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Aleksandra Kovalchuk, reabilitolog13@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

Elena Myatiga, Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; olenam2013@yandex.ua; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.