

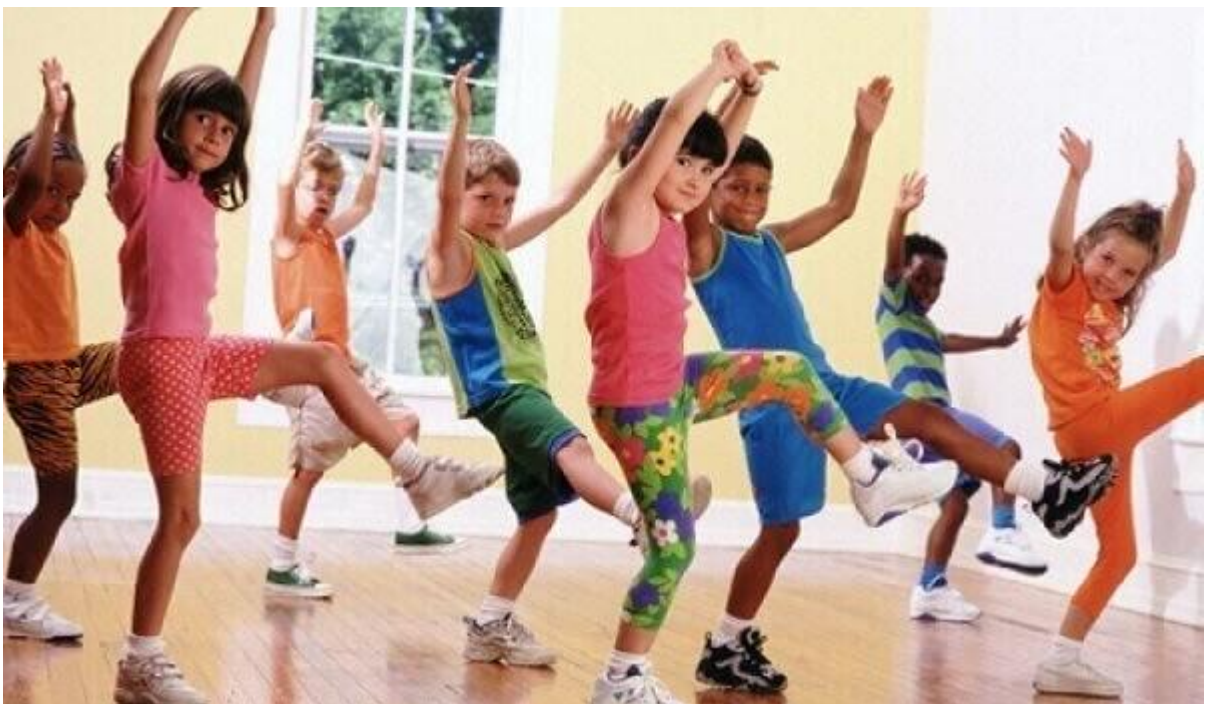
ЛФК при сколіозі у дітей: комплекс вправ

Комплекс вправ при ЛФК, ділиться на три частини: розминка, основні і висновок. Нижче запропоновані базові вправи, спрямовані на відновлення постави і не дозволять людині травмуватися.

• Розминка

Кожна вправа важливо виконувати по 5-10 разів.

1. Притиснутися до стіни, так щоб сідниці, ікри ніг і п'яти повністю її стосувалися, так людина надає хребту правильну форму. Після чого необхідно пройтися, тримаючи спину рівною.
2. Прийняти вихідне положення, тіло рівне, руки по швах, ноги на ширині плечей. Роблять присідання, виставляючи руки вперед, спина повинна бути рівною. Вправа слід робити не поспішаючи, присідати потрібно на вдиху, а при підйомі видихати.
3. Ноги необхідно поставити на рівні плечей. На рахунок «1» необхідно глибоко вдихнути і підняти руки вгору, на «2» потягнуться і на «3» потрібно видихнути, при цьому опустивши руки. Спина повинна бути рівною.
4. Стоячи необхідно підняти одну ногу, зігнувши її в коліні, і тримати її. Після чого теж необхідно повторити з другою ногою.



- **Основні вправи**

Всі вправи потрібно робити по 5-10 разів, по 30 секунд.

1. Потрібно лягти на спину і підняти ноги і виконувати вправу «ножиці». Важливо зробити 4 підходи.
2. Людина стає на карачки, що не розгинаючись, сідає на п'яти, а долоньками впирається в підлогу. За допомогою рук здійснюються руху в різні боки. Робити все потрібно повільно.
3. Встати на карачки, кінцівки повинні бути на рівні плечей. Виконувати прогини спини, вгору потім вниз.
4. Встати, руки покласти по швах. Лопатки необхідно звести і утримувати близько 5 секунд, а потім прийняти початкове положення.
5. Встати на карачки. Одночасно необхідно витягнути праву руку, а тому ліву ногу. У положенні необхідно зафіксуватися на кілька секунд. Після чого поміняти положення.
6. Лягти на спину, руки покласти в різні боки, ноги зігнути і притиснути один до одного. Голову необхідно повертати вправо, а коліна вліво. Утримувати положення тіла, кілька секунд, потім повторити вправи задіюючи протилежну сторону.



- **Заключні вправи**

Всі вправи необхідно виконувати по 5-10 разів, по 30 секунд.

1. Потрібно сісти на підлогу, взятися руками за ноги, зігнуті в колінах. У такому положенні необхідно лягти на підлогу, і почати робити перекати від шиї до куприка.
2. Необхідно рівно стати, за спиною міцно скріпити руки в замок. У такому положенні потрібно походити на п'ятах.
3. Руки підняти вгору і походити на носочках.
4. Проводиться ходьба на одному місці, важливо вище піднімати стегна.
5. Після тренування важливо розслабитися і відновити дихання.

По закінченню вправ важливо відпочити 15 хвилин. Результат ЛФК безпосередньо залежить від регулярності і якості виконання. Будьте здорові!