**Максимчук Денис**

студентка 1 курсу спеціальності

«Фізична терапія, ерготерапія»,

Національний університет «Полтавська

політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник: Клеценко Л. В.**

к.пед.н., старший викладач кафедри

фізичної терапії та ерготерапії,

Національний університет «Полтавська

політехніка імені Юрія Кондратюка»

**ДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ЛФК ПРИ ЛОРДОТИЧНІЙ ПОСТАВІ**

Згідно з існуючими епідеміологічними даними поширеність порушень постави постійно зростає. Питання, які стосуються різноманітних порушень постави детально описані в багатьох працях як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [1, 2, 3, 4].

Постава − це комплексне поняття про звичне положення тіла невимушено стоячої людини. Вона визначається і регулюється рефлексами пози і відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини. Формування постави, як показує аналіз спеціальної літератури, одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Основну роль у формуванні постави грає не абсолютна сила м’язів, а рівномірний і правильний розподіл м’язової напруги (тонусу) [1, 4].

Порушення постави визначається в двох площинах − сагітальній та фронтальній. Для кожного виду порушення постави характерне своє положення хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. У дітей, хворих на сколіоз, домінує лордотична постава. Вона характеризується збільшенням поперекової кривизни, крутим нахилом плечей уперед, а сідниць назад, відвислим животом. Патологічний лордоз характеризується зміщенням хребців вперед, а також віялоподібною розбіжністю хребців. У передніх відділах хребта найчастіше виникає розрідження кісткової структури, а також може відзначатися розширення міжхребцевих дисків [2, 3].

Лікувальна фізкультура показана всім особам з лордотичною поставою, так як це єдиний провідний метод, що дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус, передньої і задньої поверхні тулуба, стегон. Основним засобом лікувальної фізкультури, що використовується при лордотичній поставі у дітей, є фізичні вправи, а масаж і лікування положенням – додатковим [2, 4].

Загальнорозвиваючі вправи - це вправи для досягнення загальної фізичної підготовки організму.

Коригуючі фізичні вправи - провідний засіб усунення порушень лордотичної постави. При корекції хребта використовують спеціальні вправи, до яких належать такі: вправи для розвитку рухливості хребта, вправи для розвантаження хребта; вправи на витягування хребта (активні і пасивні), вправи на рівновагу, координацію і збереження правильної пози тіла; дихальні вправи; вправи для активної гіперкоррекціі [1, 2, 3]. Обов'язковим є включення в заняття дихальних вправ як статичних, так і динамічних, оскільки порушення постави нерідко поєднується із захворюваннями органів дихання і вираженими порушеннями дихальної функції.

Розрізняють такі завдання лікувальної фізкультури при лордотичній поставі: нормалізувати трофічні процеси м'язів тулуба; створити сприятливі умови для збільшення рухливості хребта; здійснювати цілеспрямовану корекцію наявного порушення постави; систематично закріплювати навичку правильної постави; виробляти загальну і силову витривалість м'язів тулуба і підвищити рівень фізичної працездатності; поліпшення і нормалізація перебігу нервових процесів, нормалізація емоційного тонусу; стимуляція діяльності органів і систем, підвищення неспецифічної опірності організму [1, 4].

Використання методу лікувальної фізкультури при лордотичній поставі сприятиме підвищенню загального тонусу організму, активізує діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулює обмінні процеси; забезпечить перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів та м'язового корсета.

**Література**

1. Мятига О. М. Фізична реабілітація в ортопедії : [навч. посібник] / О. М. Мятига. – Х. : СПДФЛ Бровін А. В., 2013. – 132 с.
2. Пешкова О. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : [учеб. пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятыга, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.
3. Справочник ортопеда / [под ред. Н. А. Коржа, В. А. Радченко] // Справочник врача «Справочник ортопеда». – К.:Доктор-Медиа, 2011. – 378 с.
4. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині; підручник / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. − К. : Медицина, 2010. – 352 с.