

## **Плавание против сколиоза: показания и противопоказания**

При первой и второй степени сколиоза медики рекомендуют пациентам заниматься плаванием. Плавание при сколиозе оказывает положительное воздействие на мышцы спины и снимает неприятные симптомы. Но, если человек плавает в свободном стиле, то желаемого эффекта ему вряд ли удастся добиться. Для достижения желаемого эффекта человеку следует плавать определенным образом. Главное, плавать правильно и желательно, чтобы за процессом наблюдал опытный специалист.

Как мы уже говорили, плавание, и сколиоз неразрывно связаны друг с другом. Плавание способствует укреплению мышечного корсета. Оно помогает укрепить мышечный корсет и избавиться не только от сколиоза, но и других болезней спины.

Помните, что плавание не поможет предотвратить появление у гражданина со сколиозом деформаций в позвоночнике, но скорость их возникновения несколько замедлится и снизится риск появления опасных для здоровья пациента осложнений.

### **Показания и противопоказания**

Обычно пациентам назначают плавание при кифозе и сколиозе первой и второй степени.

Если у него развивается сколиоз 3 и 4 степени, то ему назначают щадящее плавание и только после осмотра врачом и под присмотром специального человека.

В некоторых случаях плавать гражданину со сколиозом запрещается. Это происходит, при наличии у него:

- острых или обостренных респираторных заболеваний;
- нестабильности в позвоночном столбе;
- открытых, глубоких, резанных, колотых ран;
- тяжелых заболеваний, например, туберкулеза;
- инфекционных заболеваний поверхности кожи;
- любых глазных воспалений и инфекции;
- хронических сердечных патологий и острых сердечных заболеваний. К ним следует отнести развитие миокардита;
- мочекаменной болезни.

### **При каких степенях и формах сколиоза полезно плавать?**

Многие граждане считают, что плавать полезно всем людям, вне зависимости от того, есть у них сколиоз или нет. И это утверждение верно. Однако больше всего медики рекомендуют плавать людям, имеющим 1 и 2 степень сколиоза. Но, это не говорит о том, что плавание при сколиозе 3 и 4, а особенно третьей стадии, запрещено. Наоборот, этим спортом можно и нужно заниматься, но перед этим пациент должен получить соответствующее разрешение от своего лечащего врача. Это связано с тем, что при 3 и 4 стадии

сколиоза гражданину сложно плавать: его беспокоит сильный болевой синдром и серьезные деформации в позвоночнике.

Помимо плавания не стоит забывать и о том, что больному со сколиозом 3 и 4 стадии можно заниматься лишь некоторыми видами плавания и выполнять определенные физические упражнения в воде. Поэтому медики не рекомендуют использовать плавание в качестве основного метода лечения сколиоза 3 и 4 степени. Оно лишь помогает улучшить состояние здоровья гражданина и избавить его от болевых ощущений, но избавиться от болезни не способно.

### **Выполнение упражнений в воде**

Занятия в бассейне при сколиозе начинаются с выполнения физических упражнений. Они способствуют укреплению дыхательной системы и различных групп мышц.

Каждое занятие рекомендуется начинать с дыхательной гимнастики. Она включает в себя следующие упражнения:

- Становимся прямо и кладем руки на край бассейна. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и погружаемся под воду. В воде опускаем голову вниз и делаем выдох. Возвращаемся в прежнее положение и повторяем комплекс заново. За один сеанс нужно сделать около 20 выдохов.
- Встаем спиной к стенке бассейна и делаем вдох. Далее с головой погружаемся под воду. Под водой делаем медленный выдох в течение 15-20 секунд. Затем делаем паузу на 10 секунд и делаем комплекс заново. Повторяем комплекс около 10 раз за один сеанс.
- Ложимся лицом прямо на воду и беремся руками за край бассейна. Делаем движения ногами вверх-вниз, имитирующие движения ног с ластами. Амплитуда движений низкая. Далее поднимаем голову, делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и погружаемся в воду, в воде делаем выдох.

Комплекс выполняется около 2 минут.

### **Особенности занятий при разных степенях сколиоза**

Особенность гимнастики при сколиозе 2 степени заключается в том, что нет универсальных физических упражнений и стилей плавания, подходящих любому человеку. Стиль плавания и водные упражнения подбираются с учетом стадии болезни и индивидуальных особенностей организма пациента.

**Важно!** Все рекомендации, данные врачом, следует соблюдать. Если этого не делать, то у человека могут появиться опасные для его здоровья последствия.

Рекомендации для пациента со сколиозом следующие:

- Если у него появилась первая стадия болезни, то ему можно плавать брассом и кролем. Они укрепляют мышечный корсет и снижают темпы развития болезни.
- Если у него болезнь находится на 2 и 3 стадии, то ему требуется выполнять ассиметричные упражнения. На этой стадии пациент не может устранить имеющиеся деформации позвоночника, поэтому при их наличии требуется заняться корректирующими процедурами, а перед этим посетить лечащего врача.
- При деформациях позвоночного столба, развитии у больного сколиоза 4 и более поздней стадии, ассиметричные упражнения не выполняются. Назначаются симметричные упражнения. Самостоятельно их выполнять не следует: они выполняются только под присмотром или с поддержкой медика.

#### **Как часто нужно посещать бассейн?**

Важно: за 2–3 занятия больной не сможет поставить позвоночник в правильное положение, и снизить темпы развития болезни. По мнению медиков тренировки в бассейне должны продолжаться на протяжении 3 месяцев.