

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Алексеюк М.Д.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Балог З.З.*

## PHYSICAL THERAPY. ITS APPLICATION IN THE TREATMENT OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Alekseuk M.D.

Grodno State Medical University  
Scientific supervisor – *Balog Z.Z.*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность применения физических упражнений в лечении сколиоза, одной из наиболее распространённых деформаций позвоночника, анализируются научные исследования, также обсуждаются методики и комплексы упражнений, подходящие для пациентов с разной степенью искривления. В заключении подчёркивается важность индивидуального подхода к каждому пациенту и необходимость профессионального контроля при выполнении упражнений.

**Ключевые слова:** сколиоз, физические упражнения, лечение

**Abstract.** This article examines the effectiveness of physical exercise in the treatment of scoliosis, one of the most common spinal deformities, analyzes scientific research, and discusses techniques and exercise complexes suitable for patients with varying degrees of curvature. In conclusion, the importance of an individual approach to each patient and the need for professional supervision when performing exercises is emphasized.

**Keywords:** scoliosis, physical exercises, treatment.

**Введение.** Сколиоз – это заболевание позвоночника, характеризующееся боковым искривлением позвоночника. Оно чаще всего встречается в детском и подростковом возрасте, однако не исключено его появление и у студентов. Наиболее частой причиной сколиоза у студентов является длительное сидячее положение за компьютером или учебными материалами. Это приводит к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и его деформации.

Симптомы сколиоза могут включать в себя неравные плечи, неровные бедра, асимметрию талии и наклоненное положение туловища. У студентов сколиоз может привести к болям в спине, утомляемости во время учебы, снижению работоспособности и снижению качества жизни.

Для профилактики и лечения сколиоза у студентов важно соблюдать правильную осанку, делать регулярные перерывы во время учебы для разминки и физических упражнений, а также следить за правильным положением тела при сидении. Также рекомендуется проводить регулярные осмотры

у врача-ортопеда для своевременного выявления сколиоза и принятия необходимых мер по его лечению.

Таким образом, сколиоз может встретиться у студентов из-за неправильного образа жизни и нерегулярных физических упражнений. Важно следить за своим здоровьем, соблюдать правильную осанку и проводить профилактические меры для предотвращения развития этого заболевания [1-3].

*Цель исследования.* Изучить влияние образа жизни студентов на их осанку, определить эффективность лечения сколиоза с помощью физической культуры, а также выявить осведомлённость студентов о лечении сколиоза.

*Материалы и методы.* В исследовании использованы научные статьи, а также проведён опрос студентов Гродненского государственного медицинского университета, Гродненского государственного университета имени Янки Купалы и Белорусского государственного медицинского университета.

*Основная часть.* Для исследования были выбраны студенты в возрасте от 17 до 23 лет, среди которых по 20% пришлось на возрастные периоды 17-18 и 19-20 лет соответственно, а также 81% пришёлся на женский пол. По результатам опроса 90% респондентов отметили у себя боли в спине. Среди студентов, прошедших опрос, у 65% имеются нарушения осанки, а у 64% из них выставлен клинический диагноз-сколиоз. По результатам опроса можно заметить, что довольно большая часть молодых людей в наше время страдает данным заболеванием, однако не все из них, около 15%, знают о вреде сколиоза, а также 8% сомневается в успешном лечении сколиоза с помощью физической культуры [3]. В связи с этим студентам был предложен вопрос о том, что они делают, чтобы скорректировать нарушения осанки или не усугубить течение сколиоза. Варианты ответов в большей степени склонялись именно к занятиям физической культурой, что не может не радовать.

Физическая культура при сколиозе помогает улучшить осанку, укрепить мышцы спины, а также увеличить гибкость позвоночника. Регулярные занятия специальными упражнениями способствуют устранению деформации позвоночника, уменьшению болей в спине и улучшению общего самочувствия пациента. Наиболее эффективными упражнениями являются упражнения на вытяжение всех отделов позвоночника, на проработку плечевого пояса, мышц рук и шеи, отжимания и приседания, ходьба на месте в течение двух минут, подъем на носки с вытянутыми вверх руками, вращение плечами вперед, затем назад, наклон вперед с касанием кончиками пальцев пола, повороты корпуса с руками, вытянутыми в стороны до параллели с полом.

Также в лечении сколиоза помогает дыхательная гимнастика, так как у людей с искривлением позвоночника чаще всего деформирована грудная клетка. Специализированную антисколиозную дыхательную гимнастику проводят по методике Катарины Шрот, принцип упражнений которой основан на ассиметричном дыхании. Главная цель дыхательной гимнастики по Шрот – научить пациента самостоятельно принимать правильное положение тела и поддерживать его в течение дня. Все упражнения и методики подбираются индивидуально для каждого пациента, однако эффективность их

воздействия определяется стараниями и усилиями пациента, а также правильно выбранной тактикой лечения и слаженной работой врача и пациента.

**Заключение.** Важно помнить, что физическая культура при сколиозе должна проводиться под контролем специалиста – инструктора по лечебной физкультуре или физиотерапевта. Он поможет выбрать оптимальный комплекс упражнений, а также контролировать их выполнение, чтобы избежать травм и улучшить эффективность лечения.

Таким образом, физическая культура является важным компонентом комплексного лечения сколиоза. Регулярные занятия специальными упражнениями помогут укрепить мышцы спины, вернуть позвоночник в нормальное положение и улучшить качество жизни пациента. Поэтому необходимо обратиться к специалисту и начать заниматься физической культурой для борьбы со сколиозом.

Результаты исследования могут быть использованы сотрудниками университетов для проведения профилактических бесед со студентами, для привлечения их внимания к заботе о собственном здоровье.

#### **Список литературы:**

1. Лазутина, Н. С. Здоровый позвоночник-основа жизни. Методика лечения и профилактика: Методические указания и комплекс упражнений по курсу «Физическое воспитание» / Н. С. Лазутина. – Москва: МГТУ им. Н. Э.Баумана, 2008. – С. 24.
2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – Москва, 2001. – С. 10-25.
3. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ**

**Гутько А.Г.<sup>1</sup>, Парай И.Л.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Гродненский государственный медицинский университет

<sup>2</sup>Гродненская университетская клиника

**NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS  
WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE**

**Gutko A.G.<sup>1</sup>, Paray I.L.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Grodno State Medical University

<sup>2</sup>Grodno University Hospital

**Аннотация.** В статье даны рекомендации по питанию пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), с учетом уровня коэффициента атерогенности в биохимическом анализе крови.

**Ключевые слова:** диета, коэффициент атерогенности, хроническая обструктивная болезнь легких