

ХИЛЬ В.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор БрГТУ, Брест

ОРТЕЗЫ КАК НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗА

Введение. При профилактике сколиоза эффективным средством может быть использование различных ортезов (корсетов). Ортезы – это приспособления, которые помогают справляться с проблемами опорно-двигательного аппарата, они включают простые изделия, такие как ортопедические стельки, и сложные – современные экзоскелеты.

Цель работы – изучить эффективные методики, применяемые при профилактике и лечении сколиозов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и изучение различных ортопедических приспособлений.

Результаты и их обсуждение. При сколиозах I и II степени с высокой вероятностью происходит увеличение степени деформации позвоночника, поэтому предпочтение необходимо отдавать упруго-эластичным и упругим компенсационно-реклинирующим ортезам.

Такие ортезы не являются опорой для позвоночника, однако они обеспечивают компенсацию мышечной недостаточности, опосредованно разгружают позвоночник с переносом части нагрузки на дугоотростчатые суставы, ограничивают максимальную амплитуду движений позвоночника и стабилизируют его физиологическое положение при статической позе.

Рекомендуется ортезы носить не менее 6 часов в день, продлевая этот период при длительных нагрузках или статичном положении. Корректирующий эффект таких ортезов основан на трехточечной модели деформации. При этом минимальная протяженность ортеза по сегментам позвоночника должна соответствовать расположению основных дуг деформаций.

Выводы. Эффективность профилактики сколиозов зависит от правильного подбора как средств физического воспитания, так и ортезов, направленных на укрепление костной и мышечной системы организма.

Также в процессе профилактики сколиоза рекомендуется, кроме общепринятых средств и методов, широко использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий для занимающихся разных возрастов, пола и степени сколиозов.