

Гулька О.В. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>

Мартищук М.

СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розглядаються сучасні засоби, які допомагають вирішити проблеми корекції порушень постави. Серед сучасних технологій та видів терапій при викривленні хребта розглянули: кінезіотерапію, мілофесціальну релаксію, масаж, стретчинг, тракційні системи, кінезіотейпування.

Annotation. The publication discusses modern tools that help solve the problem of correction of postural disorders. Among modern technologies and types of therapies for spinal curvatures were considered: kinesiotherapy, myofessional relaxation, massage, stretching, traction systems, kinesiotaping.

У сучасних умовах, коли дистанційна та змішана форми навчання стають нормою, рухова активність учнів зменшується. Зниження рухової активності впливає не лише на рівень функціонування систем організму, але й на негативно позначається на стані опорно-рухового апарату і, відповідно, поставі дитини [1]. Як відомо, у період активного розвитку скелетно-м'язової та інших систем організму, при виявленні відхилень постави важливо вчасно розпочати проведення корекційних заходів: застосовувати спеціалізовані фізичні вправи, проводити заняття за індивідуально складеною програмою з включенням лікувально-оздоровчої фізичної культури, ознайомлювати учнів та батьків із вправами на різні м'язові групи відповідно до особливостей порушень [2].

На сьогодні все більшої популярності, разом із фізичними вправами, набувають й інші засоби корекції порушень постави. Для вчителя фізичної культури, фахівця галузі фізичної культури і спорту важливо вміти не лише визначати стан постави, оцінювати морфофункціональні зміни й підбирати вправи для попередження та корекції опорно-рухового апарату, але й володіти знаннями про новітні технічні засоби, які дозволяють проводити корекційні та реабілітаційні заходи.

Мета – проаналізувати новітні засоби корекції та реабілітації порушень постави.

Кінезіотерапія – це метод, корекції та реабілітації порушень опорно-рухового апарату, спрямований на виконання певних

вправ на декомпресійних тренажерах. Завдяки кінезіотерапії покращується трофіка уражених сегментів. Ця методика виключає прийом лікарських препаратів, або оперативного втручання. Комплекс вправ виконується на тренажері кроссовер. Навантаження легко дозуються, тому на тренажері можуть займатися як професійні спортсмени, та і діти від 5 років; літні й ослаблені люди

Стретчинг (від англ. «Stretching» – розтягування) – це комплекс вправ і поз для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилів тулуба і кінцівок. Використовується в якості реабілітаційної програми при порушеннях постави. Ця система роботи з м'язами, суглобами і зв'язками тіла може бути використана, як прикладна фізична дисципліна, так і в якості самостійного засобу підтримки фізичної форми [3].

Масаж. Завданнями масажу при дефектах постави є: корекція хребта, формування правильної постави; зміцнення м'язів тулуба, черевного преса, вироблення м'язового корсета; нормалізація функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; підвищення загального тону організму. При порушеннях постави, масаж позитивно впливає на м'язову систему: надає загальнозміцнюючу дію, підвищує тонус і знижує спастичність м'язів, поліпшує скорочувальну функцію, сприяє зростанню сили, підвищує працездатність. Прийоми розминання м'язів, що можна розглядати як пасивну гімнастику для м'язових волокон [4].

Спинальна тракція – це форма декомпресійної терапії, яка знімає тиск на хребет. Тракція може виконуватися вручну, або механічно. При ручній, фізичний терапевт використовує руки, щоб ввести пацієнта в положення витягнення. Потім застосовують ручну силу на суглоби та м'язи, щоб розширити проміжки між хребцями. При механічній, пацієнт лежить на столі, який має спеціальні інструменти для розтягування хребта. Фізіотерапевт кріпить до пацієнта мотузки і стропи, щоб механічно зняти тиск. Це витягує хребет і покращує здатність організму до самолікування [3]. Спинальна тракція є нехірургічним способом зняти біль і виправити проблеми хребта. Часто працює як доповнення для інших методів терапії. Поєднання різних терапевтичних заходів з фізичними вправами має великий успіх при спинальному витягненні. Завдяки спинальній тракції спостерігається: полегшення болю, правильне вирівнювання хребта та декомпресія суглобів, розтягування м'язів спини для боротьби з наслідками сили тяжіння [4].

Імоове – це електромедичний засіб. Принцип роботи приладу базується на ексклюзивному русі «Ellisferic» (природний рух тіла спірального обертання), що стимулює глибоку пропріоцепцію і відновлює м'язовий та постуральний баланс тіла (рис. 1). Даний прилад має широкий спектр функціональних реабілітаційних програм, які внесені у програмне забезпечення.



Рис. 1 Електромедичний засіб Імоове

Функціональні вправи з Імоове використовують нестабільність платформи і, завдяки стимуляції всіх функцій біомеханічної і пропріоцептивної адаптації, вони тренують моторний та постуральний контроль тіла й сприяють еластичності суглобів. Робота приладу заснована на використанні, контролі, реабілітації та оптимізації природних рухів тіла. Виконання вправ проводиться з регульованою швидкістю і амплітудою відповідно до потреб. Імоове активує компенсаторну стратегію тіла, допомагає відтворити спортивний рух, виключаючи біль, оскільки рух спастичної частини тіла інтегрується в загальний рух тіла під час роботи платформи, що не вимагає напруження спазмованих м'язів. Завдяки інтегрованим оцінним програмам Імоове дозволяє проводити динамічний аналіз біомеханічних дисфункцій організму і пропонує функціональні та ефективні вправи [5].

Кінезіологічне тейпування (КТ) набуває все більшої популярності. Цей засіб активно використовувався спортсменами для полегшення пропріоцепторів, зниження м'язової втоми, зменшення болю в м'язах, пришвидшення загоєння, зменшення набряку й покращення лімфатичного дренажу та кровотоку. Принцип дії КТ у тому, що він ніби імітує фізичні якості шкіри, оскільки, як вважають, за фізіологічними

властивостями він схожий на епідерміс. Завдяки хвилеподібним розтягуванням і стягуванням шкіри, до якої прикріплений тайп, стимулюється регенерація тканин за рахунок збільшення інтерстиціального простору та зменшення інтерстиціального тиску. Це зниження тиску декомпресує підшкірні больові рецептори, що призводить до зниження болю. Вважається, що підняття шкіри відриває нитки, які прикріплюють шкіру до ендотеліальних клітин лімфатичного та капілярного русла. Таким чином, створюються канали, які сприяють відтоку лімфи та посиленню припливу крові до спазмованих ділянок [6].

ValedoMotion – медичний тренажер для спини, який вимірює рухи за допомогою двох бездротових датчиків і надає пацієнтам та терапевтам зворотній зв'язок у режимі реального часу. Клінічні вправи, реалізовані в програмному забезпеченні, були дидактично структуровані і розроблені для рухової терапії попереку. Вправи підтримують поетапно вивчення складних та багатовимірних рухів (рис 2). Програми ValedoMotion, ValedoStudio включають додаток ValedoShape. Останній дозволяє оцінювати рухи хребта і завдяки комп'ютерному аналізу візуалізує форму хребта і його рухливість. Крім візуалізації рухів різних частин хребта, даний тренажер представляє також ізольовані рухи тазу і тулуба, пропонує навчання та тренування рухів.

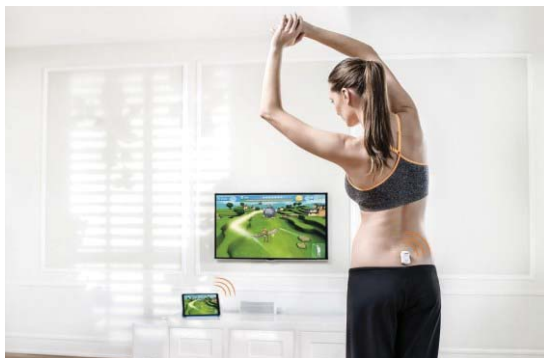


Рис. 2. Функціональний тренажер ValedoMotion

Завдяки роботі з ValedoMotion покращується координація та силова підготовка, що може виступати як превентивний, так і корекційний засіб порушення постави [7].

Міофасціальний реліз – спеціалізована техніка впливу на еластичні міофасціальні структури за допомогою виконання особливого ряду вправ. Основним завданням даної техніки є вплив

на тригерні точки для збільшення діапазону рухової активності. Принцип роботи вправ полягає в м'якому тиску на травмовану, або спазмовану фасцію, повертаючи їй початкову еластичність. Методика міофасціального розслаблення допомагає: знизити больові відчуття спазмованих ділянок, покращенню рухової активності м'язових груп, розтягуванню травмованих фасцій та ліквідації м'язових вузлів, досягненню кращої загальної гнучкості тіла, підвищенню відновних процесів за рахунок посилення кровотоку. Регулярне використання міофасціального розслаблення здатне значно скоротити часовий інтервал відновлення м'язової системи. Хоча даною методикою досконало володіють досвідчені фізіотерапевти, лікарі-остеопати, масажисти, фітнес-тренери, проте деякі вправи для збереження і відновлення гнучкості фасціальної тканини, допустимо вдаватися самостійно [8].

Висновок. Обізнаність у превентивних та корегуючих засобах дисфункцій опорно-рухового апарату є важливою компетентністю майбутнього вчителя фізичної культури, тренера та реабілітолога. Знання методик підбору фізичних вправ необхідно поєднувати із новітніми засобами корекції та реабілітації при різних видах порушень постави.

Список літератури:

1. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. Режим доступу: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Бублей Т. А. Сучасні тенденції у фізичному вихованні учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я / Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна // Фізичне виховання в рідній школі. – Випуск № 5 (111). – 2017. – С. 37-41.
3. З. Белая М.А. Лечебная физкультура и массаж: Учеб.-метод.пособие. – М.:Сов.спорт, 2001. – 272с.
4. Бегідова Т.П. Метод поєданого застосування масажу, ЛФК та витягнення при сколіозі / Т.П. Бегідова // ЛФК та масаж. – 2005. – № 7. – стор.8-15
5. Imoove 600 Режим доступу: [<https://www.medisport.it/site/en/MedisportElettromedicale?sku=EL24>].
6. Kinesiology Taping. Режим доступу: [https://www.physio-pedia.com/Kinesiology_Taping].
7. Valedo Train Режим доступу: [<https://stfsportsmed.com/physicaltherapy-treatments/spinal-traction>]
8. Міофасціальний реліз. Режим доступу: [<https://bodymaster.ru/health/miofastsialnyij-reliz>].