

**ГБОУ СПО "КИСЛОВОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"**

**МИНЗДРАВА РОССИИ**

**Методическая разработка  
интегрированного  
практического занятия**

**по дисциплинам:**

**«Массаж в педиатрической практике» и  
«Лечебная физическая культура»  
для студентов III курса отделения  
Медицинский массаж**

**ТЕМА: «Нарушения осанки у детей».**

**Преподаватели:  
Безбородова Е.А.  
Сотниченко Г.А.**

**Кисловодск  
2016 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Нарушения осанки - это не просто косметический дефект или безобидная, не требующая коррекции, деформация позвоночника, а первый звонок, первый сигнал к будущим заболеваниям сколиотической болезнью, остеохондрозом, юношеским кифозом, кроме того, нарушение осанки может явиться одним из предрасполагающих факторов в развитии соматических расстройств, соматические заболевания в свою очередь приводят к деформациям позвоночника в различных плоскостях. Таким образом, нарушения осанки хотя и не являются заболеваниями в строгом смысле этого слова, но наносят значительный ущерб здоровью ребёнка и требуют к себе особого внимания, Лечение должно быть комплексным, то есть включать все доступные и необходимые методы (массаж, лечебную гимнастику, лечебное плавание, ортопедический режим, рациональный двигательный режим и рациональное питание).

Данная методика может быть рекомендована на занятиях и на курсах усовершенствования по детскому массажу в качестве одного из видов контроля имеющихся знаний, умений, навыков.

## ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

1. Учебная – Закрепить материал по теме: «Нарушения осанки у детей»:  
Типы нарушений осанки. Принципы лечения, методы коррекции.  
Факторы, способствующие формированию правильной осанки.  
Выполнить методики массажа и ЛФК при нарушениях осанки.
2. Развивающая – развить познавательный интерес, логическое мышление и стремление к овладению практическими навыками, умение использовать в практической работе теоретические знания.
3. Воспитательная – воспитать понимание значимости данного занятия для последующей работы по специальности.

Тип занятия: Практическое занятие.

Место проведения: кабинет

Время: 90 мин.

Дидактическая база занятия: таблицы, модели, массажные столы, валики, массажное белье.

## МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ:

Анатомия и физиология здорового ребенка.

Этапы жизни.

Детские болезни, разделы: детская ортопедия.

Внутрипредметные связи:

Особенности массажа и ЛФК при контрактурах.

## СТАНДАРТЫ ПО ТЕМЕ

*Учащиеся должны знать:*

- 1) значение и место массажа и лечебной гимнастики в профилактике и комплексном лечении нарушений осанки;
- 2) физиологическое действие массажа на организм;
- 3) методики массажа и гимнастики при различных видах нарушений осанки
- 4) последовательность сочетания массажа и лечебной гимнастики;
- 5) гигиенические условия проведения массажа;
- 6) показания и противопоказания к массажу, методические указания, цели и задачи, методику и технику массажа при нарушениях осанки у детей.

*Учащиеся должны уметь:*

- 1) оценить физическое развитие ребенка и выбрать приемы массажа в соответствии с выявленной патологией;
- 2) выявить спастические и атонические мышцы;
- 3) составить план и выполнить массаж по плану;
- 4) выбрать правильное исходное положение пациента для массажа;
- 5) владеть техникой сочетания классического массажа с ЛФК.

*Учащиеся должны повторить:*

- 1) этиологию, патогенез, клинику, основные принципы профилактики и лечения патологии опорно-двигательного аппарата,
- 2) что такое спастичность и атрофия мышц.
- 3) понятие контрактуры.

### **ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:**

1. Организационный момент – 3 мин.
2. Контроль знаний – 12 мин.
3. Вводный инструктаж – 5 мин.
4. Решение ситуационных задач – 15 мин.
5. Самостоятельная работа – 50 мин.
6. Подведение итогов – 3 мин
7. Задание на дом – 2 мин.

### **ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

#### **I. Организационный момент 3 мин.**

*Действия преподавателя*

1. Приветствует учащихся
2. Обращает внимание на внешний вид учащихся
3. Обращает внимание на санитарное состояние кабинета
4. Проверяет готовность учащихся к занятию
5. Отмечает отсутствующих
6. Сообщает тему, план, цели занятия.
7. Отмечает значение данного занятия при изучении темы в будущей практической деятельности.

*Действия учащихся*

1. Приветствуют преподавателя
2. Занимают рабочие места
3. Слушают преподавателя
4. Осмысливают план занятия
5. Ставят перед собой цели.

## **II. Контроль знаний**

1. Фронтальный опрос
  2. Претест
  3. Посттест
- (см. приложения)

## **III. Вводный инструктаж**

*Обоснование методических приемов*

1. Вызвать познавательный интерес к предстоящей работе
2. Понять осмыслить ход, этапы предстоящей работы
3. Настроить на выполнение самостоятельной работы.

## **IV. Решение ситуационных задач**

*Цель*

1. Формирование у учащихся умения работать строго по плану, решая конкретные задачи, применять теоретические знания при решении профессиональных задач.
2. Помочь освоить последовательность приемов
3. Настроить на самостоятельную, целенаправленную работу. Пробудить интерес к познавательной деятельности.

## **V. Самостоятельная работа**

*Цель*

1. Привить умение применять знания на практике.
2. Отработка умений и навыков
3. Формирование самостоятельности, умения находить и устранять ошибки
4. Воспитание трудолюбия, терпения, сознательности.

## **VI. Подведение итогов занятия**

*Цель*

1. Помочь осмыслить результаты самостоятельной работы
2. Развить умение самостоятельно находить и устранять ошибки, стимулировать интерес к учебе, создать благоприятный фон для совместной работы
3. Воспитание самостоятельности, справедливости, выдержанности, умения выслушивать критику.
4. Выставление оценок

## **VIII. Задание на дом**

## **Теоретический материал:**

### **Виды нарушения осанки**

В тысяча девятьсот шестьдесят втором году в Ленинграде была принята единая классификация типов нарушения осанки, в ней были учтены изменения взаиморасположения частей тела во фронтальной (вид спереди и сзади) и сагитальной плоскости (вид сбоку). Согласно этой классификации, выделяют следующие типы нарушения осанки: нарушение осанки во фронтальной плоскости, Нарушение осанки в сагитальной плоскости (сутулая спина, круглая спина, кругловогнутая спина, плосковогнутая спина, плоская спина), у маленьких детей (дошкольников) часто определяется так называемая вялая осанка. Следует учитывать, что дефекты осанки у детей дошкольного возраста выражены нерезко, расплывчато и отличаются большим непостоянством, поэтому очень трудно предвидеть, по какому пути пойдёт развитие дефекта и какую окончательную форму он примет, как уже упоминалось, на фоне нарушения осанки часто развивается сколиотическая болезнь, различные деформации грудной клетки.

#### **Вялая осанка**

Вялая (неряшливая, неустойчивая) осанка- это часто первые признаки намечающегося нарушения осанки, та основа, на которой легче всего образуются более устойчивые формы дефектов осанки и деформаций позвоночника. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребёнка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания, ребёнок с вялой осанкой с трудом выдерживает статические позы, часто меняет положение отдельных частей тела, такой ребёнок производит впечатление утомлённого, слабого или заболевшего. Признаки вялой осанки: увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, голова слегка опущена, плечи опущены и сдвинуты вперёд, лопатки отстают от спины (так называемые крыловидные лопатки), живот отвисает, ноги слегка согнуты в коленях, для детей дошкольного возраста, нормально развивающихся, но малоупитанных, также характерны несколько увеличенная округлость живота и слегка отстающие от спины лопатки.

Массаж при данном дефекте осанки проводится общетонизирующий (то есть широко применяются энергичные приёмы растирания, разминания, ударные приёмы) и симметричный (то есть в одинаковом режиме массируются все части тела).

План массажа (исходное положение на животе: спина, ягодичная область, (исходное положение на спине): грудная клетка спереди, живот. Часто вялая осанка сочетается с различными дефектами нижних конечностей

(плоскостопием, плосковальгусными стопами, искривлением костей голени), что объясняется общей слабостью всего мышечно-связочного аппарата, поэтому для исправления этих дефектов или их профилактики следует массировать и ноги.

Лечебная гимнастика - цель лечебной гимнастики - общее укрепление мышечной системы, развитие силы и выносливости основных мышечных групп, упражнения подбираются с учётом физического развития ребёнка, начиная с минимальной нагрузки. Особое внимание уделяется укреплению мышечного корсета (мышц спины и брюшного пресса), обязательно должны быть упражнения для плечевого пояса, для ног и дыхательные упражнения. Так как ребёнок с вялой осанкой особенно плохо переносит статическую нагрузку, предпочтение следует отдавать исходным положениям лёжа на спине и животе, часто включать паузы отдыха, занятия не должны быть длительными и утомлять ребёнка, формирование навыков правильных поз при стоянии, ходьбе, сидении - важнейшая часть занятий.

### **Плоская спина**

Этот дефект осанки часто встречается у ослабленных, отстающих в развитии детей, но может наблюдаться и у детей быстрорастущих, мышечная система которых как бы не успевает за ростом скелета. Признаки плоской спины: уменьшение всех физиологических изгибов позвоночника, голова расположена прямо, шея длинная, плечи опущены и слегка сдвинуты вперёд, грудная клетка плоская, часто несколько смещена вперёд, лопатки отстают от спины, живот плоский, угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские. Дети с плоской спиной из-за слабости мышц не могут долго удерживать тело в одном положении, быстро устают, кроме того, плоская спина особенно опасна в прогностическом плане (на фоне этого дефекта чаще всего развивается сколиотическая болезнь).

Массаж при плоской спине проводится общетонизирующий симметричный.

Лечебная гимнастика - задачами лечебной гимнастики является гармоничное развитие всей мускулатуры, укрепление мышечного корсета и мышц ног, особенно передней поверхности бёдер, воспитание правильной осанки, противопоказаны упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника, то есть наклоны и повороты, не рекомендуются упражнения типа лодочка и мостик. Положение рук крылышки даются таким образом, чтобы локти не уходили за спину, также противопоказаны упражнения с гимнастической палкой - перенос её на лопатки в любых исходных положениях. При выполнении упражнений в исходном положении лёжа на животе для нормализации грудного кифоза под грудь кладётся укладка (квадратный плоский мешочек), полезны упражнения с подниманием прямых

ног. В положении на спине даются упражнения преимущественно с подниманием ног (велосипед, поднимание ног в различных вариантах, ножницы, угол), однако следует помнить о постепенном наращивании нагрузки и начинать с упражнений, укрепляющих мышцы всей передней поверхности тела, занятия должны включать упражнения для плечевого пояса, ног и обязательно дыхательные упражнения, развивающие грудную клетку.

### **Плосковогнутая спина**

Иногда при уплощении грудного и шейного изгибов позвоночника резко увеличивается поясничная кривизна, которая распространяется вверх, к нижнегрудному его отделу, такое сочетание изгибов позвоночного столба образует дефект, называемый плосковогнутой спиной. Признаки плосковогнутой спины: уплощение шейного и грудного изгибов, голова слегка опущена, плечи опущены и слегка сдвинуты вперёд, грудная клетка плоская, увеличение поясничного изгиба, живот отвисает, угол наклона таза увеличен, ягодицы выстоят. Данное нарушение осанки характеризуется неравномерным тонусом мышц спины, в верхней части (грудной отдел) мышцы ослаблены и растянуты, в нижней (поясничный)- напряжены и несколько укорочены, кроме того, значительно растянуты мышцы брюшного пресса и ягодичной области, но и это ещё не всё, изменениям подвергаются и мышцы бедра (на задней поверхности они растянуты, а на передней- укорочены). Положение таза и, соответственно, поясничный изгиб позвоночника в значительной степени зависит от равномерной тяги этих мышц, поэтому целью массажа и лечебной гимнастики должна быть нормализация их тонуса, то есть укрепление растянутых и растяжение укороченных.

Массаж - при плосковогнутой спине проводится дифференцированный , то есть приёмы подбираются в зависимости от тонуса массируемых мышц, расслаблению способствует медленное поглаживание, мягкое глубокое и медленное разминание, приём растяжения, сочетание растяжения с вибрацией, собственно вибрация- потряхивание. Повышению мышечного тонуса способствует энергичное и более быстрое разминание, пощипывание, различные ударные приёмы, все остальные приёмы тоже выполняются более энергично.

План массажа (исходное положение на животе, под живот кладётся плоский валик) - спина (верхняя часть) - тонизирующий массаж, (поясничная область) - расслабляющий, ягодичная область - тонизирующий массаж, Бедро (задняя поверхность- тонизирующий массаж, (исходное положение на спине, под поясницу кладётся плоский валик) - бёдра (передняя поверхность) - расслабляющий массаж, передняя поверхность грудной клетки - тонизирующий массаж, живот - тонизирующий массаж.



Лечебная гимнастика - для того чтобы нормализовать осанку, необходим дифференцированный подход, мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы и заднюю поверхность бёдер следует укреплять, а мышцы поясничной области и передней поверхности бедра - растягивать. Занятие должно включать упражнения для брюшного пресса с постепенным увеличением нагрузки, причём предпочтение следует отдавать упражнениям из исходного положения лёжа на спине с согнутыми ногами, полулёжа с опорой на предплечья, сидя (с опорой рук), так как в этих положениях поясничный лордоз уменьшается, наоборот, в положении лёжа с прямыми ногами или стоя (особенно при подъёме на носки) лордоз увеличивается.

### **Сутулая спина**

Сутулость (или сутуловатость) часто встречается у детей дошкольного (ещё чаще школьного) возраста, одной из основных причин, приводящих к данному дефекту осанки, является неправильная поза при чтении и письме, кроме того, частые или хронические заболевания органов грудной клетки закрепляют неправильное положение плечевого пояса, грудной клетки и способствуют развитию сутулости (например, увеличение грудного кифоза при бронхиальной астме). С другой стороны, при сутулой спине уменьшается подвижность грудной клетки, снижается жизненная ёмкость лёгких, затрудняется работа сердца, что самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье ребёнка. Признаки сутулости: увеличен грудной изгиб позвоночника, голова наклонена вперёд, седьмой шейный позвонок резко выступает, плечи значительно выдвинуты вперёд, лопатки крыловидные, грудная клетка запавшая, живот отвисает, угол наклона таза уменьшен. У детей более старшего возраста сутулость очень быстро увеличивается и превращается в дефект, который носит название: круглая спина.

### **Круглая спина (тотальнокруглая спина, грудной кифоз)**

Помимо характерных для сутулости изменений, круглая спина отличается уменьшением поясничного лордоза. Методы массажа и лечебной гимнастики при сутулости и круглой спине аналогичны, так как определяются состоянием мышц, в обоих случаях мышцы спины растянуты, большие грудные мышцы (в верхней части груди) напряжены и укорочены, мышцы брюшного пресса ослаблены.

Массаж проводится дифференцированный для воздействия на разные группы мышц.

План массажа (исходное положение лёжа на животе): спина - тонизирующий массаж (энергичное разминание, пощипывание у нижних углов лопаток), ягодичная область - тонизирующий массаж (энергичное разминание, ударные приёмы), (исходное положение лёжа на спине): передняя поверхность грудной клетки - расслабление больших грудных мышц (поглаживание и

растяжение с вибрацией), живот - тонизирующий (применяются приёмы пальцевого душа, пощипывание, лёгкое похлопывание).

Лечебная гимнастика - для устранения сутулости и круглой спины необходимо добиваться нормализации положения головы и плечевого пояса, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, восстанавливать подвижность грудной клетки и плечевых суставов.

### **Кругловогнутая спина**

Этот дефект сочетает в себе признаки круглой спины и увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника. Признаки кругловогнутой спины: увеличены все изгибы позвоночника, голова наклонена вперёд, плечи сведены вперёд и слегка приподняты, лопатки крыловидные, грудная клетка запавшая, живот сильно отвисает, угол наклона таза увеличен, ягодицы выстоят. В результате такого дефекта осанки нарушается нормальная работа органов грудной клетки (грудная клетка часто уплощена и укорочена) и органов брюшной полости (из-за слабости мышц передней брюшной стенки нарушается нормальное их взаиморасположение), необходимо учитывать тонус различных групп мышц при проведении массажа и подбор упражнений, сложность заключается в том, что даже мышцы спины находятся в различном состоянии (верхней части - растянуты, брюшной пресс - растянуты значительно), большие грудные мышцы (верхняя часть груди) сокращены, а межрёберные (нижняя часть грудной клетки) - растянуты, мышцы задней поверхности бедра сокращены, а передней - растянуты.

Массаж проводится дифференцированный, с учётом различного тонуса мышц.

План массажа (исходное положение лёжа на животе, под живот кладётся плоский валик): спина: верхняя часть спины - тонизирующий массаж (энергичное разминание, лёгкие ударные приёмы в области лопаток, пощипывание), поясничная область - расслабляющий массаж (мягкое, сильное разминание, надавливание, растяжение и поглаживание с вибрацией), ягодичная область - тонизирующий массаж (энергичное разминание, ударные приёмы), задняя поверхность бёдер - тонизирующий массаж, (исходное положение лёжа на спине, валик кладётся под поясницу): передняя поверхность бёдер - расслабляющий массаж (мягкое разминание, потряхивание), передняя поверхность грудной клетки: большие грудные мышцы - расслабляющий массаж (растяжение и поглаживание с вибрацией), межрёберные промежутки - тонизирующий (граблеобразное растирание, граблеобразное прерывистое поглаживание), рёберная дуга - щипцеобразное поглаживание и растирание, живот - тонизирующий массаж.

Лечебная гимнастика - цель лечебной гимнастики в данном случае - нормализация положения головы и плечевого пояса, коррекция изгибов позвоночника, восстановление нормального тонуса мышц бедра, укрепление ягодичных мышц и брюшного пресса, важно подбирать упражнения таким образом, чтобы не усугубить уже имеющиеся нарушения, например, коррекция грудного и поясничного отделов позвоночника проводится одновременно, поэтому подходят не любые упражнения для мышц спины, а лишь те, которые ещё и растягивают грудные мышцы, не увеличивая при этом поясничный лордоз.

### **Задача №1**

На массаж направлен мальчик 9 лет с диагнозом: «Нарушение осанки: плоская спина». При осмотре отмечается уменьшение всех физиологических изгибов позвоночника, голова расположена прямо, шея длинная, плечи опущены и слегка сдвинуты вперёд, грудная клетка плоская, несколько смещена вперёд, лопатки отстают от спины, живот плоский, угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские, мышцы ослаблены.

### **ЗАДАНИЕ**

1. Определите цели массажа и лечебной гимнастики.
2. Составьте план массажа.
3. Упражнения для укрепления мышц спины,
4. Упражнения для растяжения грудной клетки,
5. Упражнения для формирования поясничного лордоза,
6. Упражнения для формирования грудного кифоза.

### **ОТВЕТ НА ЗАДАЧУ №1**

#### **1. Задачи массажа и лечебной гимнастики:**

- укрепить мышцы спины и брюшного пресса;
- нормализовать положение головы и плечевого пояса;
- расширить грудную клетку и углубить дыхание;
- восстановить подвижность грудной клетки.

#### **2. План массажа.**

Массаж при плоской спине проводится общетонизирующий симметричный.

План массажа (исходное положение на животе): спина, ягодичная область, (исходное положение на спине): передняя поверхность грудной клетки, живот.

Массаж спины - тонизирующий:

-Поглаживание всей спины и задней поверхности шеи.

-Активное растирание или пиление.

- Граблеобразное растирание по межреберьям.

- Поглаживание.

- Разминание спины приемами накатывания,сдвигания, разминание трапецевидных мышц.

- Поглаживание.

- Ударные приемы (рубление или похлопывание) по всей спине. Не применяются в межлопаточной и поясничной области

- Поглаживание

Массаж ягодичной области - тонизирующий:

- Поглаживание

- Пиление

- Поглаживание

- Разминание ягодичных мышц

- Поглаживание

- Тонизирующие ударные приемы – поколачивание или рубление.

- Поглаживание.

Массаж передней поверхности грудной клетки – тонизирующий

- Поглаживание в 2 тура

- Граблеобразное поглаживание по межреберьям

- Спиралевидное растирание верхней части груди и по межреберьям

- Поглаживание

- Поколачивание или рубление.

- Поглаживание.

Массаж живота – тонизирующий

- Круговое поглаживание

- Легкое растирание

- Поглаживание прямых и косых мышц

- разминание приемом накатывания

- Тонизирующие приемы: пощипывание или похлопывание.

- Поглаживание.

### **3. Упражнения для укрепления мышц спины:**

1.И.П. стоя. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить (выдох). 5-6 раз. Дышать равномерно

2.И.П. стоя. Кисти к плечам. Круговые вращения локтей в обе стороны. По 6-8 раз. Не задерживать дыхание.

- 3.И.П. стоя. Руки на поясе. Ноги вместе. Выпад вперед левой ногой, руки в стороны (выдох), возвращение в и.п. (вдох). По 6-8 раз.
- 4.И.П. стоя. Руки перед грудью. Повороты туловища с разведением рук в стороны (вдох), возвращение в и.п. (выдох). По 6-8 раз.
- 5.Приседание на полной ступне (выдох), вернуться в и.п. (вдох). По 6-12 раз. Не отрывать стопы.
- 6.И.П. стоя. В руках гантели 0,5 кг. Руки вперед и фиксация их с последующим расслаблением. 30 сек. Не задерживать дыхание.
- 7.И.П. стоя. Руки опущены, ноги врозь. Поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить (выдох). 5-6 раз.
- 8.Ходьба спокойная 1-2 мин. Дыхание произвольное.
- 9.Ходьба по намеченной черте, в медленном темпе, с постепенным усложнением движений рук, ног и туловища. 1-1,5 мин. Дыхание произвольное.
- 10.Как упр. 6. Разведение рук в стороны и фиксация их с последующим максимальным расслаблением мышц рук, туловища. 60 сек. Не задерживать дыхание.
- 11.И.П. стоя. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить (выдох). 5-6 раз. Дыхание равномерное.
- 12.И.П. стоя. В руках набивной мяч. Поднять руки вперед и максимально сдавить мяч с боков, с последующим расслаблением мышц рук и плечевого пояса. 5 сек. Не задерживать дыхание.
13. И.П. стоя. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить (выдох). 5-6 раз.
- 14.И.П. стоя. Руки упираются в стену на уровне груди. Максимально нажать на стену, затем расслабить мышцы рук и туловища. 5 сек. Не задерживать дыхание.

#### **4. Упражнения для расширения грудной клетки:**

И.п. сидя на стуле.

- 15.Диафрагмальное дыхание.

16. Руки на коленях. На вдохе колени развести; на выдохе вернуться в и.п.
17. Руки на поясе. На вдохе повороты туловища в стороны; на выдохе вернуться в и.п.
18. На вдохе руки вверх; на выдохе опустить со звуком *ха*.
19. Поза релаксации «кучер на козлах». Расслабить мышцы, глаза закрыть.
20. В руках гимнастическая палка. Движения руками «гребля на байдарке».

#### И. п. стоя

21. На вдохе руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; на выдохе руки через стороны опустить, покачаться с пятки на носок.
22. Руки вдоль туловища. На вдохе скольжение рукой вдоль бедра, наклон в сторону; на выдохе вернуться в и.п.
23. Руки в «замок». На вдохе руки поднять вверх; на выдохе опустить вниз, произнося звук «*уф*» или «*ух*».
24. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и активным разведением рук. Вдох на счет 1,2; выдох на счет 3,4,5,6; пауза 7-8.

#### **5. Упражнения для формирования поясничного лордоза:**

25. ИПП стоя. Руки на поясе, максимальный прогиб назад 10 – 12 раз.
26. ИПП колено кистевое, поднять левую ногу назад вверх, сохраняя 90 градусов между голенью и бедром, затем правую ногу. 8 – 10 раз.
27. ИПП лежа на животе. Руки вдоль туловища, поднять прямые ноги, максимально вверх. 6 – 8 раз.

#### **6. Упражнения для формирования грудного кифоза:**

28. ИПП лежа на спине. Руки за голову в замок, локти сведены. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, стопы на полу. Поднимая плечевой пояс, локти тянутся к коленям, приподнимая поясницу, колени тянутся к локтям. 6 – 8 раз.
29. ИПП лежа на спине. Руками захватить верхнюю треть, согнутые в коленях и ТБС нижние конечности и покачаться вперед, назад на позвоночнике 6 – 8 раз.

30. ИПП стоя. Наклоны туловища вперед, пальцы рук тянутся к пальцам ног. 10-12 раз.

31. ИПП сидя на стуле, руки за голову в замок повороты туловища влево, право. 6 – 8 раз в каждую сторону.

## **Задача №2**

На массаж направлен мальчик 12 лет с диагнозом: «Нарушение осанки: сутулость».

При осмотре: увеличен грудной изгиб позвоночника, голова наклонена вперед, 7-й шейный позвонок резко выступает, плечи значительно выдвинуты вперед, лопатки «крыловидные», грудная клетка запавшая, живот отвисает.

## **ЗАДАНИЕ**

1. Определите цели массажа и лечебной гимнастики.
2. Составьте план массажа.
3. Упражнения для укрепления мышц спины,
4. Упражнения для увеличения подвижности плечевых суставов и для растягивания больших грудных мышц.

## **ОТВЕТ НА ЗАДАЧУ №2**

### **1. Задачи массажа и лечебной гимнастики:**

- укрепить мышцы спины и брюшного пресса;
- нормализовать положение головы и плечевого пояса;
- расширить грудную клетку и углубить дыхание;
- восстановить подвижность грудной клетки.

### **2. План массажа.**

Массаж оказывает дифференцированное воздействие на разные группы мышц.

В исходном положении ребенка лёжа на животе проводят:

- массаж спины - тонизирующий массаж (энергичное разминание, пощипывание у нижних углов лопаток);
- Общее поглаживание всей спины и задней поверхности шеи
- Энергичное растирание всей спины
- Поглаживание

- Разминание в виде накатывания, надавливания
- Энергичные ударные приемы: похлопывание, рубление в области лопаток.
- Пощипывание у нижних углов лопаток.
- Разминание надплечий – глубокое, мягкое, медленное
- Вибрационное поглаживание и растяжение надплечий
- Общее поглаживание спины.

массаж ягодичной области - тонизирующий (энергичное разминание, ударные приёмы).

- Круговое поглаживание
- Пиление
- Активное разминание ягодичных мышц
- Ударные приемы: поколачивание, похлопывание, рубление.
- Поглаживание.

Исходное положение лёжа на спине:

Массаж передней поверхности грудной клетки – расслабляющий массаж.

- Поглаживание в 2 тура
- Пиление БГМ, спиралевидное растирание по ходу мышечных волокон и по межреберным промежуткам.
- Поглаживание грудной клетки и межреберных промежутков.
- Разминание грудных мышц с растяжением.
- Отведение плеча с растяжением грудных мышц.
- Общее поглаживание.

массаж брюшного пресса - тонизирующий (применяются приёмы пальцевого душа, пощипывание, лёгкое похлопывание).

- Круговое поглаживание
- Легкое растирание
- Поглаживание прямых и косых мышц
- разминание приемом накатывания
- Тонизирующие приемы: пощипывание или похлопывание.
- Поглаживание.

Для устранения сутулости и круглой спины необходимо добиваться нормализации положения головы и плечевого пояса, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, восстанавливать подвижность грудной клетки и плечевых суставов.

Упражнения, развивающие грудную клетку - это, в основном, движения руками, наклоны и повороты в сочетании с дыханием.

### **3. Упражнения для укрепления мышц спины**

- исходное положение лёжа на животе, руки сложены впереди, лоб на руках
- приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад, прогнуться и задержаться в этом положении (4-6-8 счётов), вернуться в исходное положение.



«Уточка» - приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад, приподнять прямые ноги, прогнуться и задержаться в этом положении (4-6-8 счётов), вернуться в исходное положение.

Брасс - приподнять голову, верхнюю часть груди, выпрямленные ноги, прогнуться, выполнять руками движения брасса, вернуться в исходное положение.

Исходное положение, лёжа на спине, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы упираются в пол - прогнуться в грудном отделе, вернуться в исходное положение, прогнуться в грудном отделе и приподнять туловище, вернуться в исходное положение.

#### **4. Упражнения для увеличения подвижности плечевых суставов и для растягивания больших грудных мышц**

- маховые движения руками (руки согнуты перед грудью)- отвести локти в стороны и назад (до сведения лопаток), вернуться в исходное положение, отвести локти в стороны и назад, отвести выпрямленные руки в стороны и назад, вернуться в исходное положение

«Достань лопатку»- согнутую руку завести за голову, другой рукой надавливать на локоть, поменять положение рук.

«Сцепи руки за спиной»- одну согнутую руку завести за голову, другую - за спину и попытаться соединить пальцы.

Детям с такой патологией всегда следует держать голову прямо!

**Контрольные вопросы.**

1. Назовите виды нарушений осанки у детей и подростков.
2. Охарактеризуйте нарушение осанки «плоская спина»  
Определить цель массажа и ЛФК
3. Охарактеризуйте нарушение осанки «сутулость»  
Определить цель массажа и ЛФК
4. Охарактеризуйте нарушение осанки «круглая спина»  
Определить цель массажа и ЛФК
5. Охарактеризуйте нарушение осанки «кругловогнутая спина»  
Определить цель массажа и ЛФК
6. Охарактеризуйте нарушение осанки «плосковогнутая спина»  
Определить цель массажа и ЛФК

**ПРЕТЕСТ**

1. Сгибание-разгибание (флексия-экстензия) – это движение:
  - а) во фронтальной плоскости
  - б) в сагиттальной плоскости
  - в) в горизонтальной плоскости
2. Латерофлексия (наклон в сторону) – это движение:
  - а) во фронтальной плоскости
  - б) в сагиттальной плоскости
  - в) в горизонтальной плоскости
3. Вытяжение (тракция) это движение, когда суставные поверхности удаляются друг от друга:
  - а) в противоположном направлении
  - б) во взаимопротивоположных направлениях
4. Дистракция – это движение, когда суставные поверхности удаляются друг от друга:
  - а) в противоположном направлении
  - б) во взаимопротивоположных направлениях
5. Ротация – это:
  - а) полный поворот вокруг оси
  - б) неполный поворот вокруг оси
6. Циркумдукция – это:
  - а) полный поворот вокруг оси
  - б) неполный поворот вокруг оси
7. Отведение – приведение это движение:
  - а) в горизонтальной плоскости
  - б) в сагиттальной плоскости

- в) во фронтальной плоскости
- 8.** Сагиттальная плоскость делит тело человека на части:
- а) верхнюю и нижнюю
  - б) переднюю и заднюю
  - в) левую и правую
  - г) все ответы правильны
- 9.** Фронтальная плоскость делит человека на части:
- а) верхнюю и нижнюю
  - б) переднюю и заднюю
  - в) левую и правую
  - г) все ответы правильны
- 10.** Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью кпереди называется:
- а) лордоз
  - б) кифоз
  - в) сколиоз
  - г) синостоз
- 11.** Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью кзади называется:
- а) лордоз
  - б) кифоз
  - в) сколиоз
  - г) синостоз

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1 – б

2 – а

3 – а

4 – б

5 – б

6 – а

7 – в

8 – в

9 – б

10 – а

11 - б

## ПОСТЕСТ

1. Мышечная работа с движением в суставе, перемещением в пространстве и изменением длины мышц:
  - а) динамическая
  - б) изометрическая
  - в) релаксационная
  - г) идеомоторная
2. Мысленное движение – это:
  - а) динамическое
  - б) изометрическое
  - в) релаксационное
  - г) идеомоторное
3. Напряжение мышц без изменения длины с фиксацией строго определенной позы:
  - а) динамическое
  - б) изометрическое
  - в) релаксационное
  - г) идеомоторное
4. Упражнение на расслабление:
  - а) динамические
  - б) изометрические
  - в) релаксационные
  - г) идеомоторные
5. Оптимальный физиологический тип дыхания:
  - а) брюшной
  - б) грудной
  - в) полный
  - г) смешанный
6. Усиление капиллярного кровообращения в большей степени возникает при выполнении:
  - а) динамических упражнений
  - б) изометрических упражнений
  - в) релаксационных упражнений
7. Усиление магистрального кровотока в большей степени возникает при выполнении упражнений:
  - а) динамических
  - б) изометрических
  - в) релаксационных
8. В большей степени способствуют развитию силы и выносливости:
  - а) динамическая
  - б) изометрическая
  - в) релаксационная
  - г) идеомоторная

9. Какие упражнения способствуют развитию координации и увеличивают амплитуду движений:
- а) динамические
  - б) изометрические
  - в) релаксационные
10. Какие упражнения способствуют сохранению «мышечной памяти» у обездвиженных больных:
- а) динамические
  - б) изометрические
  - в) релаксационные
  - г) идеомоторные
11. Выбор приемов массажа в соответствии с состоянием мышечного тонуса
- а) деплеторный
  - б) дифференцированный
  - в) релаксационный
  - г) тонизирующий

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1 – а

2 – г

3 – б

4 – в

5 – г

6 – б

7 – а

8 – б

9 – а

10 – г

11 - б

### **Список используемой литературы:**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. 2013г. ГЭОТАР-Медиа.
2. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа: учебное пособие.- М ГЭОТАР-Медиа 2014г.
3. Павлухина Н.П. Классический массаж. Основы теории и практики. Учебное пособие. - СПб: Наука и техника, 2013г.
4. Красикова И.С. Детский массаж от трех до семи. Корона-Принт 2011г.



