

www.detkityumen.ru

Сколиоз - не приговор!

Часто родители раздраженно жалуются:

- Сколько ни говори, не хочет ровно сидеть!

- Он, буквально, лежит на рабочем месте!

Бесконечные крики:

- Встань ровно! - Сиди прямо!

... нервнируют обе стороны конфликта.

Школьники и студенты, в силу абсолютно объективных причин, действительно не могут сидеть с искусственно прямой спиной. Родителям мы предлагаем вникнуть в проблему и реально помочь детям восстановить осанку, сформировать здоровый позвоночник. Что заставляет нашу спину приобретать непривлекательные очертания? Отчего мы испытываем боли в шее и пояснице? Почему сверлит между лопатками?

Вспомните схематично устройство позвоночного столба... позвонки, расположенные друг над другом (как этажи в одноподъездной многоэтажке), межпозвонковые диски - амортизаторы между ними в форме линзы; связки, укрепляющие эту конструкцию и мышцы - длинные и короткие, идущие в продольном, поперечном, косом направлении.

Именно они, околопозвоночные мышцы, позволяют нашей спине быть красивой, легкой и очень надежной. И они же, уходя в постоянный спазм, нарушают осанку, ухудшают работу всего организма.

Я часто напоминаю, что мышц у человека - более 600 пар, нагружаем мы их негармонично. Фиксированная поза "сидя" в идеале не должна превышать 15 минут, затем ее нужно менять. В жизни так не получается. Многочасовые стереотипные нагрузки становятся непосильными для определенных мышц: в них формируются супернапряженные группы мышечных клеток - мышечные мозоли или триггерные точки. Без посторонней помощи они, как правило, не исчезают. Мышечная мозоль заставит всю мышцу, в которой она сформировалась, пребывать в постоянном спазме - это закон! Напряженная скелетная мышца согнет соответствующий отдел позвоночного столба в дугу (вспомните тетиву и лук). Мышца, отягощенная триггерной точкой, не может полноценно выполнять работу на растяжение - это нагрузка дает боль!

Не заставляйте детей сидеть прямо до устранения триггерных точек - им больно или, по меньшей мере, крайне не комфортно, они быстро устают. И зарядка нужна особенная, каждому своя, индивидуальная, в зависимости от того, какие мышцы пострадали у конкретного ребенка.

Многолетний опыт практической работы позволяет мне оценить результативность данной методики. Коллектив РОЦ "Ариадна", предложит Вам квалифицированный массаж с инактивацией триггерных точек, индивидуальные занятия с тренером лечебной физкультурой с элементами постизометрической релаксации, Залмановские скипидарные компрессы на проекцию проблемных мягких тканей, вибрационно-роликовый массаж на столе "Ormed Professional" с вытяжкой позвоночника. В арсенале нашего Центра - лимфодренажный и

антицеллюлитный массаж.

С уважением, Очеретина Ирина Геннадьевна, Главный врач РОЦ "Ариадна"

тел.: 8 (3452) 99-11-88, 8 (3452) 45-15-46;

сайт: www.ariadna45.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/2417/