**Значение ЛФК в лечении сколиоза у детей.**

Ведущая роль в лечении сколиоза у детей принадлежит лечебной физической культуре ( ЛФК). ЛФК – это метод комплексной функциональной терапии, в основе которого лежит использование в качестве основного лечебного средства - физических упражнений.

При выполнении физических упражнений стимулируются защитные механизмы, улучшается обмен веществ, восстанавливаются нарушенные функции( формирование и развитие костно-связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы), повышается эмоциональный фон.

При лечении сколиоза основными задачами лечебной физкультуры являются:

1. Предупреждение дальнейшего прогрессирования сколиоза, стабилизация искривления позвоночника и деформации грудной клетки.
2. Укрепление мышечно-связочного аппарата, создание естественного мышечного корсета для удержания позвоночника в положении максимальной коррекции.
3. Формирование и закрепление навыка правильной осанки
4. Улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (улучшение функции внешнего дыхания, улучшение подвижности грудной клетки, укрепление дыхательной мускулатуры).
5. Общеукрепляющее воздействие на организм.

Решение этих задач достигается на занятиях по :

- лечебной гимнастике,

-лечебному плаванию,

- адаптивной физической культуре, с использованием подвижных игр лечебной направленности.

- механотерапии (тренировка пояснично-подвздошной мышцы

по И.И. Кону),

- соблюдение физкультурного режима в виде: УГГ, физкультпауз на уроках и самоподготовке уроков

Эффективность ЛФК в лечении сколиоза возможна только при соблюдении ряда принципов:

1. **Принцип систематичности** применения ЛФК – процесс лечения может длиться до нескольких лет; **и регулярности** – занятия должны проводиться не реже 3 раз в неделю
2. **Принцип сознательности и активности** – только сознательное и активное участие самого ребенка повышает эффективность ЛФК.
3. **Индивидуальный подход** – с учетом физического развития, функционального состояния организм, течения заболевания, возраста, пола.
4. **Постепенное увеличение физической нагрузки**, помогающей избежать физического перенапряжения.

Выполнение физических упражнений помогает укрепить мышцы спины, создает прочный мышечный корсет вокруг позвоночного столба, корректирует патологические деформации при искривлении и защищает внутренние органы ребенка. Регулярное, дозированное применение физических упражнений приспосабливает организм ребенка к возрастающим физическим нагрузкам, приводя к функциональной адаптации.

ЛФК при сколиозе у детей проводиться на любых стадиях заболевания, но наилучшего результата можно достичь только тогда, когда становятся заметными самые первые признаки искривления позвоночника у детей. ЛФК способствует формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. При неполной коррекции ЛФК обеспечивает стабилизацию позвоночника и препятствует прогрессированию болезни.

Выполнение физических упражнений необходимо начинать только после консультации со специалистом: учитель (инструктор) ЛФК, инструктор-методист по физической реабилитации. Освоить специальную корригирующую программу возможно только в условиях специализированной «Санаторной школы-интернат г. Гомеля», которая располагает необходимым спортинвентарём, оборудованием и высококвалифицированными специалистами по физической реабилитации.