

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Медичний факультет
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

Наталія Грейда

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА

Методичні рекомендації для лабораторних занять



Луцьк, 2024

УДК 796.925

Рекомендовано до друку науково-методичною
радою Волинського національного університету
імені Лесі Українки
(Протокол №2 від 16 жовтня 2024 р.)

Рецензент:

Лавринюк Володимир Євгенович – кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої і сімейної медицини Волинського національного університету імені Лесі Українки

Грейда Н.Б. Корируюча гімнастика: методичні рекомендації для лабораторних занять. Луцьк, 2024. 55 с.

У методичних рекомендаціях подано короткий зміст лабораторних занять. На прикладі наведених коригуючих вправ показано, які основні групи м'язів задіяні при виконанні комплексів вправ при порушеннях постави, сколіозі, артрозі та артриті.

Рекомендовано здобувачам освіти першого (бакалаврського) рівня галузі знань 22 Охорона здоров'я, спеціальності 227 Терапія та реабілітація освітньо-професійної програми Фізична терапія, ерготерапія, які вивчають освітній компонент «Корируюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація».

УДК 796.925

© Грейда Н.Б., 2024.

© Волинський національний
університет імені Лесі Українки, 2024

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Лабораторне заняття №1.....	8
Лабораторне заняття №2.....	10
Лабораторне заняття №3.....	12
Лабораторне заняття №4.....	14
Лабораторне заняття №5.....	17
Лабораторне заняття №6.....	19
Лабораторне заняття №7.....	25
Лабораторне заняття №8.....	37
Лабораторне заняття №9.....	40
Лабораторне заняття №10.....	41
Лабораторне заняття №11.....	45
Лабораторне заняття №12.....	49
Список використаної літератури.....	54

ВСТУП

Коригуюча гімнастика — це різновид медичної лікувальної гімнастики, який застосовують при деяких змінах форми опорно-рухового апарату.

Метою виправної гімнастики при деформації хребта є коригування деформації, стабілізація вже утворених та створення умов для компенсації пошкоджених функцій хребта.

Коригуюча гімнастика показана всім, хто мають порушення постави. Вона дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок, зміцнювати - розтягнуті м'язи, розтягувати — укорочені. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи активної і пасивної корекції та дихальні вправи. Будь-яка методика коригуючої гімнастики спрямована на відновлення м'язового балансу, тобто на розслаблення м'язів та відновлення роботи м'язів.

Коригуюча гімнастика призначається як дорослим, так і дітям. Вона забезпечує ефективність лікування, а також попереджає розвиток багатьох захворювань хребта, поясу верхніх та нижніх кінцівок. Програма коригувальної гімнастики розробляється з метою зміцнення м'язів, виправлення хребетних дефектів. Крім того, всі оздоровчі вправи виконуються в комплексі з дихальною гімнастикою.

Основним завданням складової частини освітнього компоненту «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація», що стосується коригуючої гімнастики є:

- сформувати у здобувачів цілісне уявлення про запобігання ускладнення захворювань, пов'язаних з погіршенням функціонування опорно-рухового апарату;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;

- мати спеціальні концептуальні знання з фізичної терапії;
- впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- навчити особливостям організації процесу фізичної терапії;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу проведення коригуючих вправ у майбутній практичній діяльності.

До завершення навчання здобувачі освіти повинні:

знати:

- режими рухової активності хворих;
- класифікацію та характеристику основних засобів фізичної терапії;
- основні показання та протипоказання до застосування коригуючих вправ на різних етапах реабілітації;
- правила підбору коригуючих вправ для ліквідації або компенсації рухових порушень та рухової активності;
- реабілітаційний вплив коригуючих вправ при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- реабілітаційний вплив коригуючих вправ при неврологічних розладах.

вміти:

- проаналізувати можливість застосування коригуючих вправ, враховуючи показання та протипоказання;
- застосовувати для корекції порушень фізичного стану засоби коригуючої гімнастики;
- використовувати різні види та форми рухової активності;
- пояснити ефективність виконання коригуючих вправ для відновлення та підтримки здоров'я;
- аналізувати основні рухові функції людини;
- застосовувати для корекції патологічних процесів та порушень засоби коригуючої гімнастики;

- безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії;
- надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- здійснити заходи фізичної терапії, використовуючи відповідний інструментарій згідно додатку стандарту вищої освіти за спеціальністю «фізична терапія, ерготерапія» (фітболи, гантелі, шведська стінка, диски для тримання балансу).

Компетентності

До кінця навчання здобувачі повинні бути компетентними у таких питаннях:

ЗК 3 Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК 10 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ФК 1 Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх виконання і зв'язок з охороною здоров'я.

ФК 5 Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

ФК 8 Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

ФК 9 Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

ПР 1 Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади

ПР 3 Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 4 Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 7 Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 9 Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10 Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11 Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12 Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13 Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14 Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 18 Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвідколег.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

Лабораторне заняття №1

Тема. Коригуючі вправи при круглій спині

Комплекс вправ при круглій спині

Мета заняття: навчитися підбирати, виконувати та керувати процесом виконання комплексів вправ при круглій спині. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання конкретної вправи.

1. В.П. - стійка: ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 - відводимо лікті назад, 3-4 - В.П. 10-12 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і ввверх, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

2. В.П. - положення сидячи, руки за головою, лікті відводимо вперед. 1-2 - підняття голови, 3-4 - В.П. 10-12 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)

- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)

3. В.П. - лежачи на животі, руки в сторону. 1-2 - піднімаємо спину і відводимо руки максимально назад, 3-4 - вихідне положення. 8-10 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

Лабораторне заняття №2

Тема. Корируюча гімнастика при круглоувігнутій спині

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання корируючих вправ при круглоувігнутій спині. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання корируючих вправ.

Комплекс вправ при круглоувігнутій спині

1. В.П. - стійка: ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1-4 - з'єднання долонь правої та лівої руки за спиною, 5-6 - В.П. 10-12 повторень. Темп повільний

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)

2. В.П. - положення сидячи, ноги нарізно. 1-3 - три пружних нахили вперед, руки в сторону. 4 - В.П. 4-8 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)

- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)
- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутій гомілці повертає гомілку всередину)
- *підколінний м'яз* (згинає гомілку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

3. В.П. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінному суглобі. 1-2 - піднімаємо таз, 3-4 вихідне положення. 10-12 повторень.
Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий сідничний м'яз* (розгинає стегно в кульшовому суглобі, при фіксованих нижніх кінцівках розгинає тулуб, підтримує рівновагу таза і тулуба)
- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

Лабораторне заняття №3

Тема. Коригуюча гімнастика при плоскій спині

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ при плоскій спині. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання коригуючих вправ.

Комплекс вправ при плоскій спині

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в замок. 1-4 – кругові рухи тазом вправо. Також вліво. 4-8 повторень. Темп середній.

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверху, притискають лопатку до грудної клітки)
- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *поперечно-остистий м'яз* (м'яз є розгиначем хребта в відповідних відділах (при двохсторонньому скороченні), при односторонньому – нахиляє відповідний відділ хребта, повертає його)
- *міжостисті м'язи* (розгинають хребет)
- *міжпоперечні м'язи* (нахиляють хребет в свій бік)

2. В.П. – упор на колінах. 1-2 – прогнутися, нахилити голову назад. 3-4 – округлити спину, нахилити голову вперед. 8-16 разів. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)
- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *поперечно-остистий м'яз* (м'яз є розгиначем хребта в відповідних відділах (при двохсторонньому скороченні), при односторонньому – нахиляє відповідний відділ хребта, повертає його)
- *міжостисті м'язи* (розгинають хребет)
- *міжпоперечні м'язи* (нахиляють хребет в свій бік)

3. В.П. – лежачи на спині. 1-2 – прогнутися, піднімаючи поперек над підлогою, стопи на себе. 3-4 – В.П. Розслабитися. 2-4 рази. Темп повільний.

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)
- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутій гомілці повертає гомілку всередину)
- *підколінний м'яз* (згинає гомілку)

М'язи, які розтягуються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

Лабораторне заняття №4

Тема. Корируюча гімнастика при плоскоувігнутій спині

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання корируючих вправ при плоскоувігнутій спині. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання корируючих вправ.

Комплекс вправ при плоскоувігнутій спині

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – два пружних нахили вперед, руками торкнутися підлоги. 3 – нахил уперед, руки в сторони. 4 – В.П. По 4-8 разів. Темп повільний і середній.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)

2. В.П. – стійка на колінах, нахил уперед, руки за голову. Пересування в сторони, вперед та назад. По 4 рази. Темп повільний.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)

- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутий гомілці повертає гомілку всередину).

3. В.П. – стійка на лопатках, руки на пояс. 1-2 – опустити праву ногу за голову, торкнутися носком підлоги. 3-4 – Те ж з іншої ноги. По 2 рази.
Темп повільний

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)

Лабораторне заняття №5

Тема. Коригуюча гімнастика при сколіотичній поставі

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ при сколіотичній поставі. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання коригуючих вправ.

Комплекс вправ при сколіотичній поставі

1. В.П. – широка стійка, ноги нарізно. 1 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги. 2 – поворот тулуба праворуч, права рука в сторону - назад. 3-4 – Те ж в іншу сторону. По 8- 16 разів. Темп середній.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу)
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу)
- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутій гомілці повертає гомілку всередину)

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

2. В.П. – стійка на колінах, руки вперед, кисті розігнуті. 1-2 – сісти на праве стегно, руки вліво. 3-4 – те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп середній.

М'язи, які зміцнюються:

- *чотириголовий м'яз стегна* (розгинає гомілку в колінному суглобі, прямий м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі)
- *кравецький м'яз* (згинає стегно і гомілку, повертає стегно назовні)

М'язи, які розтягуються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))
- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)

3. В.П. – лежачи на лівому боці, з упором на праву руку, ліва рука вгору. 1 – мах правою ногою в сторону. 2 – В.П. 3 – мах правою зігнутою ногою в сторону. 4 – В.П. 8-16 разів. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *чотириголовий м'яз стегна* (розгинає гомілку в колінному суглобі, прямий м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі)
- *кравецький м'яз* (згинає стегно і гомілку, повертає стегно назовні)
- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутій гомілці повертає гомілку всередину)
- *підколінний м'яз* (згинає гомілку)

Лабораторне заняття №6

Тема. Коригуюча гімнастика при сколіозі

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ при сколіозі різних ступенів. Знати м'язи, які зміцнюються та м'язи, які розтягуються під час виконання коригуючих вправ.

Сколіоз — захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі. Процес формування сколіотичної деформації — це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне положення хребта, й пристосувальних реакцій, спрямованих на збереження вертикального положення. Приблизно у 80 % усіх випадків причина виникнення викривлень невідома.

Комплекс вправ при сколіозі I ступеня

1. В.П. - стійка: ноги нарізно, ходьба на місці протягом 1,5 - 2 хвилини.
Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *клубово-поперековий м'яз* (згинає стегно в кульшовому суглобі)
- *великий сідничний м'яз* (розгинає стегно в кульшовому суглобі)
- *чотириголовий м'яз стегна* (розгинає гомілку в колінному суглобі, прямий м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі)
- *триголовий м'яз гомілки* (згинає гомілку і стопу)

2. В.П. - лежачи на животі, руки спереду. 1-2 - піднімаємо спину і відводимо руки назад, 3-4 - вихідне положення. 8-10 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і ввєрх, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

3. В.П. - лежачи на спині, руки за потилицею, ноги зігнуті в колінному суглобі. 1-2 - піднімаємо тулуб і правим ліктем дістаємо до правого коліна, 3-4 - лівим ліктем дістаємо до правого коліна, 5-6 - В.П.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)

Комплекс вправ при сколіозі II ступеня

1. В.П. - вузька стійка біля стіни. Встати прямо і притулитися до стіни так, щоб ноги і сідниці щільно притиснулися до поверхні. Вирівняти спину, зберігаючи положення тіла, відірватись від стіни і пройти кілька кроків. 5-10 разів по 30 секунд.

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)

2. В.П. - колінно-долонне положення. 1-2 - прогинаємо спину, 3-4 - округляємо спину. 8-10 повторень. Темп повільний.

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

3. В.П. - лежачи на животі, руки на потилиці. 1-2 - піднімаємо спину, 3-4 вихідне положення. 8-10 повторень. Темп повільний.

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

Комплекс вправ при сколіозі III ступеня

1. В.П. - ноги нарізно, руки підняті вгору. 1-2 - опускаємо праву руку і піднімаємо праву ногу, 3-4 - В.П. (8 повторень). Все те саме з іншої сторони.

М'язи, які зміцнюються:

- *чотириголовий м'яз стегна* (розгинає гомілку в колінному суглобі, прямий м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі)

- *кравецький м'яз* (згинає стегно і гомілку, повертає стегно назовні)
- *напівсухожилковий м'яз* (розгинає стегно, згинає гомілку. При зігнутій гомілці повертає гомілку всередину)

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)

2. В.П. - лежачи на животі, руки попереду. 1-6 по черзі піднімаємо праву і ліву руку, 7-8 - В.П. 8-10 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і ввверх, притискають лопатку до грудної клітки)
- *м'яз-підіймач лопатки* (піднімає верхній кут лопатки і тягне його в медіальному напрямку)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

3. В.П. - лежачи на спині. 1-2 - піднімаємо прямі ноги на 90°, 3-4 - В.П. 8-10 повторень. Темп середній

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)

- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *чотириголовий м'яз стегна* (розгинає гомілку в колінному суглобі, прямий м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі)
- *кравецький м'яз* (згинає стегно і гомілку, повертає стегно назовні)

Комплекс вправ при сколіозі IV ступеня

1. В.П. - ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 - нахил в праву сторону, 3-4 - В.П., 5-6 - нахил в ліву сторону, 7-8 - В.П. 8-10 повторень. Темп повільний

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)

2. В.П. - лежачи на животі, руки попереду. 1-2 - одночасно піднімаємо праву руку і ліву ногу, 3-4 - В.П., 5-6 - одночасно піднімаємо ліву руку і праву ногу, 7-8 - В.П. 8-10 повторень. Темп повільний

М'язи, які зміцнюються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вверх, притискають лопатку до грудної клітки)

М'язи, які розтягуються:

- *великий грудний м'яз* (приводить плече до тулуба, опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках припіднімає ребра, бере участь в акті вдиху)
- *малий грудний м'яз* (відтягує лопатку вперед і вниз, при фіксованому плечовому поясі піднімає ребра)
- *підключичний м'яз* (відтягує ключицю медіально і вниз)
- *передній зубчастий м'яз* (тягне лопатку латерально і вниз)

3. В.П. - лежачи на спині, руки за потилицею. 1-2 - піднімаємо тулуб і згинаємо ноги в колінному суглобі, 3-4 - В.П. 6-8 повторень. Темп повільний.

М'язи, які зміцнюються:

- *прямий м'яз живота* (сильний згинач тулуба, приймає участь в утворенні черевного пресу)
- *зовнішній косий м'яз живота* (сприяє згинанню хребта і повертає його в протилежний бік, входить до складу м'язів черевного пресу (м'яз черевного пресу))
- *внутрішній косий м'яз живота* (згинає хребет, повертає тулуб у свій бік, опускає ребра, при фіксації грудної клітки піднімає таз (м'яз черевного пресу))

М'язи, які розтягуються:

- *трапецієподібний м'яз* (підтягує лопатку до хребта, обертає лопатку навколо сагітальної осі; при двосторонньому скороченні закидає голову назад, розгинає шийний відділ хребта)
- *найширший м'яз спини* (приводить плече, тягне його назад, повертає всередину. При фіксованих руках підтягує тулуб)
- *великий і малий ромбоподібний м'язи* (тягнуть лопатку до хребта і вгору, притискають лопатку до грудної клітки).

Лабораторне заняття №7

Тема. Корируюча гiмнастика при сколiозi (продовження)

Мета заняття: навчитися пiдбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ при сколiозi рiзних ступенiв. Знати м'язи, задiянi пiд час виконання коригуючих вправ

Комплекс вправ при сколiозi I ступеня

1. В. П. – стоячи, ноги на ширинi плечей, руки пiдняти догори i потягнутися вгору. Виконати 3 рази по 10–15 с, вiдпочинок – 5 с.
2. Ходьба вперед i назад
3. Стоячи на однiй нозi, розвести руки в сторони. Іншу ногу зiгнути в тазостегновому i колiнному суглобах. Спробувати дiстати колiном чола.
4. В. П. – лежачи на животi, прийняти правильну позу (симетричне положення нiг i рук щодо середньої лiнii хребта). Перевести руки вперед, покласти кистi одна на iншу пiд пiдборiддям. Одночасно пiдняти руки, груди i голову, не вiдриваючи вiд пiдлоги таз i живiт. Не вiдхиляючись в бiк, утримувати тулуб.
5. В. П. – лежачи на спинi. Зiгнути руки в лiктях з упором на них, ноги – в колiнах. Спираючись на стопи i лiктi, прогнутися, пiдняти таз, повернутися у в. п., розслабити праву руку. Передплiччя i кисть вiльно падають уздовж тулуба.

Комплекс вправ при сколiозi II ступеня

1. Ходьба з зупинками на однiй нозi по сигналу.
2. В. П. – стоячи, руки в сторони. Рух ногою вперед, в сторону, назад.
3. В. П. – стоячи перед дзеркалом. Прийняти правильну поставу. Пiдняти плече з боку увiгнутоостi грудного вигину сколiозу, повернути його всередину, повернутися у в. п.
4. В. П. – стоячи. Пiдняти й опустити плечi.
5. В. П. – сидючи на стiльцi, руки опустити вниз вздовж тулуба. Потiм пiдняти вгору, потягнутися, вiдкинутися назад. Нахиляючись вперед, розслабити м'язи шиї, спини, вiльно впустити розслабленi руки вздовж тулуба.


Комплекс вправ при сколіозі III ступеня


1. Стоячи. Прямі руки опущені вниз і разом з плечовими суглобами максимально відведені назад – звести лопатки. Виконати 3 рази по 10–15 с, відпочинок між повторами – 5 с.
2. Ходьба по гімнастичній лавці з напівприсіданням на нозі з боку опуклості поперекового сколіозу і опусканням ноги вниз з боку увігнутості.
3. В. П. - лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Піднімаючи голову і плечі одночасно, відвести назад прямі руки – вдих, повернутися у в. п. – видих.
4. Лежачи на спині, підняти прямі ноги до кута 45° , зробити перехресні рухи прямих ніг – «ножиці». 8. В. п. – те саме. Кругові рухи прямих ніг.
5. В. П. – лежачи на животі. Кисті рук під підборіддям. Зігнути ноги в колінах, по черзі торкаючись п'ятами сідниць, розслабити і впустити по черзі праву і ліву гомілку.


Комплекс вправ при сколіозі IV ступеня


1. В. П. – те саме. Зігнувши праву (ліву) ногу в тазостегновому і колінному суглобах, розвести руки в сторони. Утримувати рівновагу.
2. В. П. – стоячи, одна стопа попереду (по одній лінії). Виконувати різні рухи руками.
3. В. П. – стоячи в колінно-ліктьовому положенні. Підняти руки вгору на стороні увігнутості хребта, відвести назад випрямлену ногу на стороні увігнутого поперекового відділу.
4. В. П. – стоячи, руки в сторони. Стоячи на одній нозі, іншу відвести назад до горизонтального положення з нахилом вперед («ластівка»).
5. В. П. - лежачи на животі. Повністю розслабити м'язи шиї, спини, рук, ніг. Інструктор перевіряє повноту розслаблення.


1.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення лежачи. Впираємось ногами в підлогу, коліна зігнуті. Піднімаємо таз, щоб тіло утворювало пряму лінію. Затримуємось в цьому положенні на 60 секунд.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта.</p> <p>Двоголовий м'яз стегна - розгинає і приводить стегно в кульшовому суглобі, згинає гомілку в колінному суглобі</p> <p>Прямий м'яз живота – при фіксованому тулубі піднімає таз.</p> <p>Кравецький м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота піднімає таз</p>


2.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення лежачи. Впираємось ногами в підлогу, коліна зігнуті. Піднімаємо голову. Намагаємось дістати лівою рукою до лівої руки.</p> <p>Вихідне положення. Намагаємось дістати правою рукою до правої ноги.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта</p> <p>Кравецький м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Внутрішній косий м'яз – відповідає за повороти тулуба та згинання.</p>

3.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення лежачи. Впираємось ногами в підлогу, коліна зігнуті.</p> <p>Повороти тулуба та зігнутих ніг вправо/вліво.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта.</p> <p>Кравецький м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Внутрішній косий м'яз – відповідає за повороти тулуба та згинання.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p>

4.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення: сидячи в позі лотоса.</p> <p>Нахили тулуба з піднятою рукою вправо/вліво</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронесе плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта.</p> <p>Кравецький м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Дельтаподібний м'яз – згинання та пронація плечової кістки.</p> <p>Двоголовий м'яз – згинає руку у плечовому та ліктьовому суглобі.</p> <p>Великий грудний м'яз приводить та пронесе плечову кістку.</p>

5.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення стоячи на колінах.</p> <p>Нахиляємо тулуб в праву сторону, намагаємось дістати правою рукою праву ступню.</p> <p>Вихідне положення.</p> <p>Нахиляємо тулуб в ліву сторону і намагаємось дістати лівою рукою ліву ступню.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта.</p> <p>М'яз-підіймач лопатки -піднімає лопатку, нахиляє шийний відділ хребтового стовпа.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Внутрішній косий м'яз – відповідає за повороти тулуба та згинання</p> <p>Двоголовий м'яз стегна - розгинає і приводить стегно в кульшовому суглобі, згинає гомілку в колінному суглобі</p>

б.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення сидючи, ноги зігнуті в колінах. Руки за голову.</p> <p>Поворот тулуба вліво.</p> <p>Вихідне положення.</p> <p>Поворот тулуба вправо.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз - наближає лопатку до хребта.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p> <p>Кравецький м'яз згинає стегно в кульшовому суглобі</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Внутрішній косий м'яз – відповідає за повороти тулуба та згинання.</p> <p>Двоголовий м'яз стегна - згинає гомілку в колінному суглобі</p>

7.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плеч.</p> <p>З'єднуємо руки в замок за спиною. Підборіддя вгору, дихання довільне. Пам'ятай, що чим більше випрямляти спину, тим легше з'єднати руки. Якщо з'єднати руки в замок не виходить, беремо щось (наприклад, олівець) і утворимо замок за допомогою нього. При цьому лікоть руки, яка вгорі, намагаємося максимально завести за потилицю.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз - наближає лопатку до хребта.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p> <p>Дельтаподібний м'яз – згинання та пронація плечової кістки.</p> <p>Двоголовий м'яз – згинає руку у плечовому та ліктьовому суглобі.</p> <p>Триголовий м'яз - розгинає передпліччя, довга головка розгинає та приводить плече.</p> <p>Великий грудний м'яз приводить та пронує плечову кістку.</p> <p>Малий грудний м'яз – тягне лопатку вниз та вперед, а при фіксованій лопатці піднімає ребра.</p>

8.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плеч. Руки перед собою.</p> <p>Поворот тулуба вліво, з одночасним розведенням рук в сторони.</p> <p>Вихідне положення.</p> <p>Поворот тулуба вправо з одночасним розведенням рук в сторони.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз - наближає лопатку до хребта.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p> <p>Внутрішній косий м'яз – відповідає за повороти тулуба та згинання.</p> <p>Дельтаподібний м'яз – згинання та пронація плечової кістки.</p> <p>Двоголовий м'яз – згинає руку у плечовому та ліктьовому суглобі.</p> <p>Триголовий м'яз -розгинає передпліччя, довга головка розгинає та приводить плече.</p> <p>Великий грудний м'яз приводить та пронує плечову кістку.</p> <p>Малий грудний м'яз – тягне лопатку вниз та вперед, а при фіксованій лопатці піднімає ребра.</p>

9.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення – стоячи, руки на пояс, ноги на ширині плеч.</p> <p>Нахил тулуба. Правою рукою торкаємось лівої ноги.</p> <p>Вихідне положення</p> <p>Нахил тулуба.</p> <p>Торкаємось лівою рукою правої ноги.</p> <p>Вихідне положення.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз наближає лопатку до хребта.</p> <p>Двоголовий м'яз стегна - розгинає і приводить стегно в кульшовому суглобі, згинає гомілку в колінному суглобі. Розтягується при нахилі.</p> <p>Дельтаподібний м'яз – згинання та пронація плечової кістки.</p> <p>Квадратний м'яз попереку – нахиляє тулуб у свій бік при односторонньому скороченні.</p> <p>Прямий м'яз живота – згинає тулуб.</p> <p>Зовнішній косий м'яз живота – при односторонньому скороченні повертає тулуб.</p>

10.	Фото	Виконання вправи	Задіяні м'язи
		<p>Вихідне положення – колінно- ліктьове положення</p> <p>З видихом округляємо спину і з вдихом прогинаємось у грудному та поперековому відділі хребта.</p>	<p>Найширший м'яз спини – Приводить та пронує плече, а при фіксованому плечі підтягує до нього тулуб.</p> <p>Трапецієподібний м'яз - наближає лопатку до хребта.</p> <p>М'яз-підіймач лопатки -піднімає лопатку, нахиляє шийний відділ хребтового стовпа.</p> <p>Малий і великий ромбоподібні м'язи - приводять лопатку до хребта</p> <p>Клубово-ребровий м'яз -разом з іншими частинами м'яза-випрямляча хребта розгинає хребет.</p> <p>Найдовші м'язи грудної клітки і шиї - при двобічному скороченні розгинають хребет.</p> <p>Остьовий м'яз - розгинає хребет.</p> <p>Зовнішні міжреброві м'язи - піднімають ребра і розширюють грудну клітку.</p>

Лабораторне заняття №8

Тема. Корируюча гімнастика для м'язів живота

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання корируючих вправ для зміцнення м'язів черевного преса. Знати м'язи, задіяні під час виконання корируючих вправ

Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота

Прямий м'яз живота

1. Вихідне положення: лягти на спину, руки витягнути за головою, ноги разом, стопи від себе. Видихнувши, втягнути живіт і відірвати ноги від підлоги на двадцять сантиметрів. Завмерти на вісім рахунків. Потім збільшити кут ніг з підлогою до шістдесяти градусів. Ще одна затримка на вісімку. Підняти ноги до ідеальної вертикалі і знову завмерти. Повертатися назад такими ж «сходинками». Живіт весь цей не розслабляти.
2. Скручування з піднятими догори ногами. Вихідне положення: лежачи на спині, поперек щільно притиснутий до підлоги, руки вздовж тіла. Підняти ноги вгору, коліна злегка зігнуті. Силою м'язів живота повільно піднімати таз. 8-10 повторень.

Зовнішній косий м'яз живота

1. Бічна планка. Вихідне положення: планка (стійка на ліктях), повертаємося, піднімаючи руку вгору. Тіло повинно бути, як пряма лінія. Затриматися настільки довго, наскільки можна. Повторити для іншої сторони.
2. Вправа «Велосипед». Вихідне положення: лежачи на спині, поперек притиснутий до підлоги, руки за головою. Підняти верхню частину тулуба, потім ноги; почати виконувати почергове підтягування колін до голови. Праве коліно має торкнутися лівого ліктя, потім – навпаки. 10-12 повторень.

Внутрішній косий м'яз живота

1. Бічні скручування на спині. Вихідне положення: лежачи на спині, ліва рука за головою, коліна зігнуті. Повільно тягнутися ліктем лівої руки до правого коліна. Виконати 12-15 разів для кожної сторони.
2. Вихідне положення: стійка - ноги нарізно. Руки за головою. Нахили в сторони як можна глибше. Виконувати нахили потрібно плавно, без ривків. Виконати 20 повторів.

Поперечний м'яз живота

1. Вихідне положення: стійка - ноги нарізно. Вдихнути якомога глибше і випнути живіт вперед. З силою видихнути з легень все повітря і максимально сильно втягнути в себе живіт. Затриматися в такому стані на кілька секунд. Далі, вдихнути і розслабити м'язи, намагаючись випнути живіт якомога сильніше. Повторювати весь цикл 8-10 разів.
2. Вихідне положення: лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, і зробити щільну опору на стопи. Потім слід піднімати таз, так що б він утворив по відношенню до стегна пряму лінію. У самій верхній позиції необхідно максимально напружити м'язи преса приблизно на 5 секунд. 10-12 повторень.

Квадратний м'яз попереку

1. Вихідне положення: стійка на витягнутих руках. Затриматися настільки довго, наскільки можна. 5-6 повторень.
2. Вихідне положення: стійка - ноги нарізно, підняти руки вгору; тепер підняти одну руку вище так, ніби хочеться зірвати стиглий плід з дерева; зігнути протилежну ногу в коліні і підняти стегно вгору; вдихнути і відчуті скорочення квадратного м'яза попереку; видихнути і розслабитися; повторити на іншу сторону, 10-12 повторень.

Лабораторне заняття №9

Тема. Корируюча гiмнастика для змiцнення м'язiв спини

Мета заняття: навчитися пiдбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ для змiцнення м'язiв спини. Знати м'язи, задiянi пiд час виконання коригуючих вправ

Комплекс вправ для змiцнення м'язiв спини

Трапецiєподiбний м'яз

1. В.П. - лежачи на животi, руки в сторону. 1-2 - пiднимаемо спину i вiдводимо руки максимально назад, 3-4 - вихiдне положення. 8-10 повторень. Темп середнiй.

Найширший м'яз спини

1. В.П. - лежачи на животi, руки попереду. 1-6 по черзi пiднимаемо праву i лiву руку, 7-8 - В.П. 8-10 повторень. Темп середнiй.

Великий i малий ромбоподiбнi м'язи

1. В.П. - лежачи на животi, руки на потилицi. 1-2 - пiднимаемо спину, 3-4 вихiдне положення. 8-10 повторень. Темп повiльний.

М'яз-пiдiймач лопатки

1. В.П. - стiйка: ноги нарiзно, руки вздовж тулуба. 1-4 - з'єднання долонь правої та лiвої руки за спиною, 5-6 - В.П. 10-12 повторень. Темп повiльний.

Верхнiй заднiй зубчастий м'яз

1. В.П. - положення сидячи, ноги нарiзно. 1-3 - три пружних нахили вперед, руки в сторону. 4 - В.П. 4-8 повторень. Темп середнiй

М'яз-випрямляч хребта

1. В.П. - колінно-долонне положення. 1-2 - прогинаємо спину, 3-4 - округляємо спину. 8-10 повторень. Темп повільний.

Лабораторне заняття №10

Тема. Коригуючі вправи при артрозі

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання коригуючих вправ при артрозі. Знати м'язи, задіяні під час виконання коригуючих вправ

Різновидності артрозу в залежності від зони ураження

1)Первинний артроз (ідіопатичний). Він виникає як окреме захворювання, уражає один чи одразу кілька суглобів.

Назва	Зона ураження
Гонартроз	Колінний суглоб
Коксартроз	Кульшовий суглоб
Артроз плечового суглоба	Плечі
Міжфаланговий (вузлики Гебердена й Бушара)	Суглоби кистей рук
Спондилоартроз (більше належить до захворювань хребта, але має артрозну природу)	Хребет

Зазвичай, хвороба вражає великі суглоби — кульшові, колінні, плечові, ліктьові.

За деформації 3-х і більше суглобів виникає генералізована форма артрозу.

Вторинний артроз

Розвивається як наслідок інших захворювань і травм

Різнovid	Причина
Посттравматичний артроз	Перелом, вивих тощо.
Артрози при ендокринних порушеннях	Цукровий діабет, захворювання щитоподібної залози тощо.
Захворювання в результаті порушень метаболізму	Відкладення солей у тканинах, порушення кровообігу тощо.

Коригуючі вправи при артрозі I і II ступеня, при різних видах артрозу

Вправи при гонартрозі I ступеня

В.П. - лежачи на животі, руки по сторонах. Виконують згинання коліна то правої, то лівої ноги. Таз повинен бути щільно притиснутий до підлоги. Якщо виконання дається легко, потрібно затримувати ноги у верхньому положенні на 10-15 секунд.

Вправи при гонартрозі II ступеня

При гонартрозі другого ступеня зручно виконувати коригуючі вправи, сидячи на стільці з прямою спиною. Поза знімає навантаження з колін. Кожну вправу повторювати по 10 разів. Комплекс вправ:

- по черзі згинати і розгинати коліна, фіксуючи у верхньому положенні;

- тримаючись руками за сидіння, підняти прямі ноги, розвести в сторони, зімкнути, опустити;
- випрямити кінцівки, нахилитися до шкарпеток, не згинаючи колін;
- підтягувати до живота одне і інше коліно поперемінно.

Вправи при коксартрозі I ступеня:

В.П. - лежачи на спині, руки в сторону. Піднімати обидві ноги вгору під кутом 90 градусів, повільно розводити їх у сторони не згинаючи, до появи болю. Повторювати 10-12 разів.

Вправи при коксартрозі II ступеня:

В.П. - стійка біля стіни : ноги нарізно. По черзі малювати віртуальні кола ногами на підлозі. Напрямок рухів постійно міняти. Повторювати не менше 6 разів.

Вправи при артрозі плечового суглобу I ступеня

В.П. - широка стійка, кисті рук переплетіть між собою за спиною. На рахунок 1-7 починайте розгортати плечі назад таким чином, щоб лікті у вас за спиною почали наближатися один до одного. На рахунок 8 плавно повертайтеся до вихідного положення. Повторіть (4-8 разів).

Вправи при артрозі плечового суглобу II ступеня

В.П. - сидячи на стільці. Кисті рук покладіть на коліна або на стіл. Розслабте плечі і м'язи рук. злегка похитуйте ліктями назовні і всередину. Амплітуда рухів - 1-2 см. Повторіть (10-15 разів).

***Вправи при міжфаланговому (вузлики Гебердена й Бушара)
артрозі I ступеня:***

Покладіть долоні на стіл і розведіть пальці. Далі кінчиками пальців потрібно з силою обпертись на поверхню столу і спробувати стиснути руку в кулак. При цьому пальці не повинні рухатися. Тепер розслабте кисть та повторіть вправу.

***Вправи при міжфаланговому (вузлики Гебердена й Бушара)
артрозі II ступеня***

Вправа "піаніно" - постукування пальцями по столу в різній послідовності.

Вправи при спондилоартрозі I ступеня

В.П - лежачи на спині, розслабити тіло, а потім поступово почати підтягувати коліна до підборіддя. Найкраще, якщо коліна все ж вдасться дотягнути до потрібної частини тіла.

Вправи при спондилоартрозі II ступеня

В.П - лежачи на спині, почати крутити «велосипед». Вправу слід повторювати не менше 2 разів, кожен раз по 10 секунд, давати собі коротку перерву і знову братися за виконання.

Лабораторне заняття №11

Тема. Корируюча гімнастика при артриті

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання корируючих вправ при артриті. Знати види артритів. Знати м'язи та суглоби, задіяні під час виконання корируючих вправ

Види артритів:

1)Ревматоїдний артрит. Це хронічне запалення суглобів кінцівок, зазвичай кистей і стоп.

Причини розвитку цього виду хвороби точно невідомі. Патологія характеризується скутістю, набряклістю, гіпертермією, больовим синдромом.

При патології в області суглобів можна виявити підшкірні вузлики.

Для установки діагнозу призначається рентген і аналізи.

2)Реактивний артрит. Він розвивається як реакція на інфекцію, наприклад, у статевих органах, в сечовій системі або шлунково-кишковому тракті (ШКТ).

Артрит розвивається, як правило через 14-28 днів після зараження.

Якщо інфекція пов'язана з харчовим отруєнням, то стан іменується ентероартритом.

Причиною нерідко є генетична схильність. Хворіють люди віком і у 20 років, і у 40 років.

3)Остеоартрит. Патологія розвивається не швидко і не викликає серйозну втрату працездатності. Майже 50% людей старших за 60 років і практично всі старші за 80 років страждають від патології.

В наші дні часто фіксують випадки цього захворювання у молодому віці. Причиною остеоартриту може бути ожиріння, травма і спадковість.

4)Псоріатичний артрит. Суглоби запалюються у пацієнтів з псоріазом. Частіше розвивається при вираженій поразці шкірних покривів.

Нерідко виступає як попередник шкірних висипань.

Особливості полягають у тому, що уражаються суглоби пальців рук і ніг, хребта. Суглоби уражаються не симетрично, набрякають, і пальці нагадують вид “сосиски”.

5)Подагричний артрит. Це один з видів запальної поразки суглобів, який обумовлюється скупченням у тканинах суглобів кристалів сечової кислоти. Тому вкрай необхідні лабораторні дослідження. Вражаються дрібні суглоби. Хворіють в основному чоловіки віком від 25 до 50 років.

6)Ревматоїдний артрит. По суті, це патологія, яка характеризується серйозним запальним процесом синовіальної оболонки суглобів.

При прояві цього виду захворювання діагностують і ревмокардит, оскільки спостерігаються проблеми і в серцево-судинній системі, а також можуть вражатися і інші частини організму, але найчастіше саме суглоби тазостегнові, голеностопа, ліктів і колін.

7)Ювенільний артрит є хронічним запаленням суглобів у дітей до 16 років з невідомою етіологією і складним патогенезом, нерідко закінчується інвалідизацією. Серед ревматичних захворювань дитячого віку ювенільний ревматоїдний артрит – на першому місці.

8) Інфекційний (септичний артрит) є складною патологією, що вражає суглоби, яка супроводжується високою температурою, болями, ознобом, скутістю пошкоджених суглобів, набряклістю і ушкодженням. Захворіти можуть люди будь-якого віку, навіть діти. У дорослих патологія, зазвичай вражає коліна або кисті рук.

9) Гнійний артрит є запаленням суглоба з гнійним накопиченням через попадання в область суглоба збудника процесу за допомогою травми, поранень, колотих і різаних побутових травм. Часто суглоби страждають через неправильну обробку рани.

Характеризується болями, набряками, зміною контурів, розвитком сепсису, важким станом.

10) Травматичний артрит. Це запалення в області суглоба, яке зумовлене травмою. Забиття, розтягування, розриви зв'язок та інші закриті травми можуть призвести до потрапляння крові в суглоб.

В результаті цього відбувається розвиток асептичного запалення. Відкриті травми суглобів можуть спровокувати **гострий гнійний артрит**.

Три вправи при ревматоїдному артриті з короткою характеристикою задіяного суглобово-м'язового апарату

1. В.П. - стійка: ноги нарізно. Пальці з'єднати в замок, витягнути руки вперед долонями назовні. Повертатися всім тулубом вправо і вліво і вправо. Повторювати 5-10 разів. Темп середній.

Задіяні суглоби:

- 1) Міжфалангові суглоби (*згинання і розгинання фаланг*)
- 2) Дуго-відростчаті суглоби (*згинання, розгинання; обертання навколо вертикальної осі, нахили вправо, вліво*)

Задіяні м'язи:

- 1) Червоподібні м'язи (згинають проксимальні, випрямляють середні і дистальні фаланги II-V пальців)
- 2) Долонні міжкісткові м'язи (згинають проксимальні фаланги і розгинають середні та дистальні фаланги II-V пальців; приводять II, IV, V пальці до III)
- 3) М'яз-випрямляч хребта (утримує тіло в вертикальному положенні, розгинання хребта, при однобічному скороченні – нахиляє його в бік)

2. В.П. - лежачи на животі. Ноги зігнути, по черзі виконувати обертальні рухи гомілкою. Повторювати 10-15 разів. Темп середній.

Задіяні суглоби:

- 1) Колінний суглоб (згинання і розгинання гомілки, обертання (при напівзігнутому положенні гомілки))

Задіяні м'язи:

- 1) Триголовий м'яз гомілки (згинає гомілку і стегно)
- 2) Підколінний м'яз (згинає гомілку)

3. В.П. - сидячи на стільці. Стискати і розтискати пальці ніг. Повторювати 5-10 разів. Темп середній.

Задіяні суглоби:

- 1) Міжфалангові суглоби (згинання, розгинання)
- 2) Плесно-фалангові суглоби (згинання, розгинання, приведення, відведення)
- 3) Клино-кубо-човноподібний суглоб
- 4) Заплесно-плеснові суглоби
- 5) Міжплеснові суглоби

Задіяні м'язи:

- 1) Короткий розгинач пальців (розгинає II-IV пальці стопи)
- 2) Короткий розгинач великого пальця ступні (розгинає великий палець стопи)
- 3) Короткий згинач великого пальця стопи (згинає великий палець стопи)
- 4) Короткий згинач пальців (згинає середні фаланги II-V пальців стопи)
- 5) Квадратний м'яз підошви (згинає дистальні фаланги пальців стопи)
- 6) Червоподібні м'язи (згинають проксимальні і розгинають середні фаланги пальців стопи).

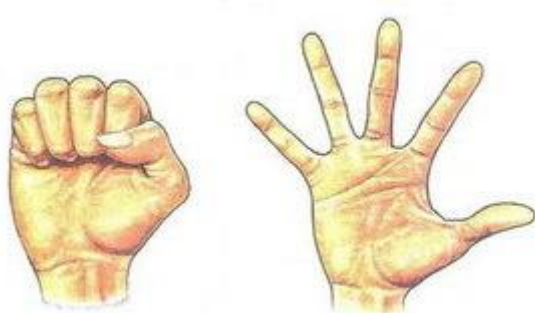
Лабораторне заняття №12

Тема. Корируюча гімнастика при артриті

Мета заняття: навчитися підбирати та керувати процесом виконання корируючих вправ при різних видах артрити. Знати м'язи, задіяні під час виконання корируючих вправ

Комплекс вправ при ревматоїдному артриті

ВПРАВИ ДЛЯ КИСТЕЙ



1. Розмістити долоні на столі. Піднімати і опускати їх, потім тільки пальці.
2. Стискати в кулак, розтискати пальці.
3. Руки витягнути, долоні перевертати догори-вниз.
4. Пальці стиснути в кулак, обертати кистями в одну і іншу сторону.
5. Поставити лікті на стіл, руки скласти в замок. Лікті розводити і зводити, не відриваючи від поверхні столу.
6. Розминати пальці рухами вгору-вниз і в сторони круговими обертаннями.
7. Доторкнутися кінчиком кожного пальця до кінчика великого пальця тієї ж руки.
8. Катати невеликий м'який кульку рукою по поверхні столу, між долонями.

Кількість повторів кожного руху — 5-10 разів.

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

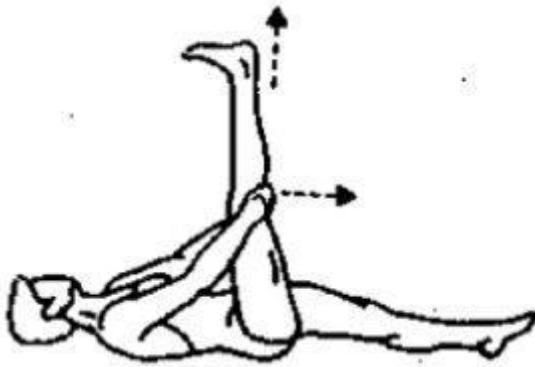
Комплекс вправ для поліпшення рухливості плечових суглобів і запобігання контрактур:

1. Піднімати і опускати плечі.
2. Виконувати обертання вперед, назад.

3. Піднімати і опускати лікті в сторони, вперед (долоні повинні лежати на плечах).
4. Обхопити долонями лікті протилежних рук. Не відриваючи долоні, одночасно піднімати і опускати лікті.
5. Пальці з'єднати в замок, витягнути руки вперед долонями назовні. Повертатися всім тулубом вправо і вліво.
6. З положення лежачи на спині піднімати, опускати, згинати, розгинати руки.
7. Встати, покласти руки на пояс. По черзі заводити руку за голову.

Кожен рух повторити 5-10 разів.

ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ



На спині:

1. Нogu повільно зігнути, підтягнути стопу під сідницю, потім плавно розігнути, ковзаючи стопою по підлозі. Виконувати по черзі кожною ногою.
2. Повільно підтягнути обидві ноги до грудей, так само плавно випрямити. Знову зігнути в колінах, підтягнути до грудей, покачати ними в сторони, потім розвести в сторони, випрямити.
3. Підняти пряму ногу вгору на 90 °, натягуючи носок стопи на себе.
4. Виконувати кругові обертання прямими ногами по черзі.
5. Робити махи прямими ногами по черзі.
6. Виконати вправу «велосипед».

На животі:

1. Прямі ноги розводити в сторони і зводити разом. Повторити вправу із зігнутими в колінах ногами.
2. Ноги зігнути, по черзі виконувати обертальні рухи гомілкою.
3. Нogu зігнути, намагатися стопою дотягнутися до сідниць.

На боку:

1. Виконати махи прямою ногою вперед і назад. Перевернутися на інший бік, повторити.
2. Піднімати пряму ногу на 15-20 см від підлоги, затримувати на декілька секунд, опускати.



1. Тримаючись за опору, виконувати махи прямою ногою в сторону, вперед, назад.

2. Злегка присісти. Зводити коліна разом, повертатися у вихідне положення.

Всі вправи при артриті колінного суглоба виконуються двома ногами

(навіть якщо поразка одностороннє). Кількість повторів складних рухів становить 4-8 разів, простих — 10-15 разів.

ДЛЯ СТОПИ

Гімнастика при артриті стопи включає руху, які допомагають розробити дрібні суглоби, зміцнити м'язи і зв'язки ступень.

1. Сидячи на стільці стискати і розтискати пальці ніг.
2. З того ж положення спиратися то на внутрішній, то на зовнішній край стоп.
3. Виконувати кругові рухи стопою.
4. Зводити і розводити носки в сторони, п'яти повинні бути разом. Потім, навпаки, розводити і зводити п'яти.
5. У положенні стоячи спертися об опору, перекинутися з п'яток на носки і назад.
6. Покласти на підлогу відрізок тонкої тканини або газетний лист. Постаратися пальцями ноги зібрати тканину / папір в грудку. Повторити вправу кілька разів кожною ногою.
7. Намагатися піднімати з підлоги пальцями ноги різні дрібні предмети.
8. Катати стопами м'ячик або палицю.
9. Сісти на стілець, стопи звести разом. Пальцями і плюсною однієї ноги ковзати вздовж іншої — від щиколотки до коліна і назад.
10. Ходити вздовж і поперек гімнастичної палиці, намагаючись наступати на неї центральною частиною стопи.

Гімнастику корисно доповнювати масажем і заняттями плаванням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Атлас анатомії людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу:<http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314ю>.
2. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 120 с.
3. Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. - 372 с.
4. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник / Козак Д. В. – Тернопіль:ТДМУ, 2018. - 108 с.
5. Ляхова І.М. Корируюча гімнастика. Корируюча гімнастика при лордозі (вправи в партері): методичні рекомендації / І.М.Ляхова, І.В.Шаповалова. – Запоріжжя, 2019. – С.3-10.
6. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко та ін.]; за заг.ред. Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчука. – Тернопіль: ТНМУ, 2020. - 372 с.
7. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. - 172 с.

Допоміжна література

1. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації /Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
2. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.

3. Лікувальна фізична культура при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Л.: [б. в.], 2015. – 31 с.
4. Матюшенко Д.О. Патології суглобів з точки зору реабілітаційної медицини: проблеми та перспективи / Д.О. Матюшенко, Н.В. Хаймик, А.О. Мозоль, А.В. Ковтун // «Молодий вчений». – № 4(44). – 2017. – С.208-211.
5. Неведомська Є.О., Писарев О.О. Фізична реабілітація при артрозі тазостегнового суглоба // Науковий журнал «Молодий вчений». - 2018 . - № 10 (62). – С. 477-481.
6. Неведомська Є.О. Нормальна анатомія людини: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл./ Є.О.Неведомська. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 66 с.
7. Неведомська Є.О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є.О.Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 77 с.
8. Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.
9. Поліщук В.Г., Неведомська Є.О. Сучасні методи реабілітації при ураженнях кульшового суглоба / В.Г. Поліщук, Є.О. Неведомська // Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: Електронний збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 15 травня 2018 р., м. Київ / МОН України, Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту; за заг. ред. Савченка В.М. – Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – С. 134-137.
10. Саломаха О. Є. Використання засобів фізичної реабілітації при

порушенні постави. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 3 Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. - Випуск 3 К (84)17. - С. 424-428.

11. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
12. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування / В.Й. Шуба // Український медичний часопис. – 2016.– № 1.– Електронний ресурс: <https://www.umj.com.ua/article/93870/osteartroz-rannya-diagnostikatalikuvannya>.

Інтернет ресурси

1. <http://ossanka.blogspot.com/>
2. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості [Електронний ресурс] <https://studfile.net/preview/5650032/page:45/6.3>.
3. <http://tvoie-zdorovia.com.ua/kifoz>
4. <https://mednean.com.ua/uk/kifoz>

Методичні рекомендації

Грейда Наталія Богданівна

Коригуюча гімнастика
«Коригуюча гімнастика», третій курс

Видання друкується в авторській
редакції