

*Москаленко А.В.*

*студент*

*3 курс, институт Экономики и управления*

*Кемеровский государственный университет*

*Россия, г. Кемерово*

## **ПОЛЕЗНА ЛИ ЙОГА ПРИ СКОЛИОЗЕ?**

*Статья посвящена современной проблеме со здоровьем-сколиозом. Данный недуг встречается у каждого второго человека. Благодаря занятиями йогом можно предотвратить развитие патологии и укрепить свое здоровье. Здесь будут рассмотрены польза йоготерапии, противопоказания, а так же упражнения, которые воздействуют на мышцы спины.*

*Ключевые слова: йога, сколиоз, упражнения, асана, профилактика.*

*The article is devoted to the problem of modern health-scoliosis. This disease occurs in every second person. Thanks to yoga, you can prevent the development of pathology and improve your health. It will discuss the benefits yogoterapiya, contraindications, as well as exercises that affect the muscles of the back.*

*Keywords: yoga, scoliosis, exercises, asana, prevention.*

В настоящее время почти вся деятельность, будь то работа, учёба или просто хобби, так или иначе связана с компьютером, перед экраном которого мы проводим большую часть нашего времени, а также недостаточное количество ежедневных физических нагрузок влечёт за собой определённые последствия, отражающиеся на состоянии нашего здоровья, в том числе позвоночника. Вследствие этого йога при сколиозе набирает всё большую популярность, ведь она помогает корректировать искривления и деформации различной формы, локализации, генеза, бороться с болевыми ощущениями, а также способствует профилактике осложнений. Поэтому необходимо своевременно обозначить проблему и обратиться за помощью для подбора подходящих упражнений и асан.

Сколиоз – заболевание, характеризующееся трёхплоскостной деформацией позвоночника (фронтальной, сагиттальной и горизонтальной), имеющее прогрессирующий характер и сказывающееся на состоянии всего организма в целом. Он может быть, как врождённым, так и приобретённым (очень часто именно неправильный образ жизни, недостаток движения или же перенесённые заболевания играют немалую роль в появлении сколиоза).

По форме искривления сколиоз бывает 3 видов:

- С-образный - искривлена одна дуга.
- S-образный - деформированы две дуги.
- Z-образный - когда искривление происходит в 3 и более дугах.

Деформация может иметь направление в левую или же правую стороны, поэтому различают лево- и правосторонний сколиоз. По локализации: шейный, поясничный, грудной.

В медицинской практике для предотвращения данного заболевания или его коррекции применяют лечебную физкультуру, специальные корсеты, а при отсутствии положительного эффекта и тенденции к улучшению самочувствия, оперативное вмешательство. Также в качестве дополнительного метода профилактики можно использовать определенные упражнения из курса йоги, с их помощью удаётся улучшить осанку, укрепить мышцы спины, ибо в данном случае речь идёт о воздействии не на сам позвоночник, а на мышцы его окружающие. Частым механизмом развития заболевания является неправильное распределение нагрузки на группы мышц по разные стороны позвоночного столба, нарушение баланса – с одной стороны нагрузка на мышцы увеличивается, а с другой стороны – мышцы ослабевают, что влечёт за собой появление деформации. Восстановление и улучшение этого баланса постепенно приводит к тому, что мышцы сами «стремятся привести» позвоночник в физиологичное положение.

Данный способ лечения и профилактики требует индивидуального подхода, исходя из особенностей организма каждого человека, а также степени развития заболевания. Также йога позволяет взглянуть на свой организм немного с другой стороны. Метод основывается на предположении о наличии в организме энергетических центров, что влияют на работу различных органов. Канал позвоночника представляет собой мощную чакру, при нарушении работы которой, страдают остальные структуры тела. Чтобы справиться с патологиями спины, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Очень важно при выполнении упражнений занимать правильное положение для симметричного расположения анатомических структур тела по отношению к вертикальной оси. Если асана выполняется стоя, низ живота нужно втягивать, а грудную клетку разворачивать. При этом голова должна находиться в вертикальном положении. При выполнении упражнений сидя необходимо следить за осанкой - спина и шея должны быть прямыми.
2. Необходимо сохранить плавность движений, избегая сильного перенапряжения мышц, важно хорошо их расслабить.
3. При несоблюдении возникнет сопротивление, справиться с которым поможет уже дыхательная гимнастика. После завершения упражнения позвоночник следует медленно вытянуть вдоль вертикальной оси.

Во время занятий йогой важен осознанный подход к работе со своим телом, необходимо следить за дыханием и выполнять практику глубокого расслабления в конце каждого занятия.

Польза йоги при сколиозе:

- укрепление мышечного корсета;
- уменьшение или полное избавление от болевых ощущений в области спины;

- повышение эластичности связок и суставов;
- нормализация кровоснабжения;
- восстановление нормальной работы внутренних органов;
- восстановление нервной системы;
- улучшение эмоционального состояния.

По статистике, практические занятия эффективны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у многих пациентов. Ежедневные занятия йогой по несколько минут в день в течение 2-3 месяцев помогли скорректировать искривление у 32% людей.

Противопоказаниями к занятиям йогой являются:

- тяжелое состояние человека, спровоцированное любой патологией;
- злокачественные опухолевые образования любого расположения;
- наличие психических патологий;
- черепно-мозговые травмы;
- некомпенсированные патологии сердца и сосудов;
- инфекционные болезни опорно-двигательного аппарата.
- сращивание 3 и более позвонков между собой.

Все направления йоги, что применяются для лечения и профилактики сколиоза, базируются на тренировке ослабленных мышц и декомпрессии напряженных тканей. Не рекомендуется самостоятельно выбирать упражнения, так как асаны, которые подходят здоровым людям, могут быть противопоказаны пациентам со сколиозом. Так, людям с таким диагнозом нельзя выполнять: изгибы назад; повороты тела; вращения плеч и груди по отношению к тазу; перевернутые позы; изгибы в районе грудной клетки.

К распространенным асанам, которые запрещены при сколиозе, относят следующее: кобра, лук, верблюд, полумесяц, колесо, саранча, король танцев, скручивания, скорпион.

При составлении комплекса упражнений необходимо уделить внимание основным зонам, которые несут ответственность за правильную осанку:

1. ноги и ступни - должны равномерно держать вес туловища, снимая нагрузку с позвоночника;
2. позвоночник - важно растянуть зажатые мышцы и укрепить слабые;
3. лопатки - нужно сводить вместе, чтобы не допустить округления спины;
4. мышцы живота - ослабленная ткань создает высокую нагрузку на позвоночник, что провоцирует развитие кифоза и лордоза в районе поясницы;
5. осознанное дыхание - очень полезно при сколиозе грудного отдела, поскольку способствует растяжению мышц груди и увеличению объема легких.

При данном недуге составляют эффективный комплекс примерно из 10 упражнений. Занятия нужно проводить через день или два через один. Одно из основных правил – это выполнять упражнения строго под присмотром лечащего врача. Теперь рассмотрим самые действенные упражнения для мышц спины при занятиях йогой:

1. Встать на четвереньки, опереться ладонями и коленями на пол. Ладони должны располагаться на уровне плеч, а колени – в районе бедер. Нужно аккуратно прогнуть вниз спину, при этом лопатки соединить, а ягодицы выпятить. Затем проделать обратное упражнение – выгнуть спину вверх, при этом плечи и бедра направить внутрь. Сделать 5-10 повторений.
2. Лечь на живот, вытянуть и плотно прижать ноги. Руки расположить на уровне бедер, ладони поместить на пол и согнуть локти. Делая выдох, поднимать голову и туловище, пока руки не выпрямятся. В такой позе

нужно хорошо прогнуться и выполнить по 2 вдоха-выдоха. На это потребуется 20-30 секунд. Затем возвратиться обратно. Прodelать 2-4 повторения.

3. Лечь на спину. На вдохе поднять туловище вверх, прикасаясь к полу предплечьями и ступнями. Делая выдох, вернуться обратно. Выполнить 5-10 раз.
4. Встать на четвереньки, колени расположить в области бедер, а ладони – в районе плеч. Делая вдох, поднять правую руку и ногу кверху. Хорошо вытянуться и зафиксироваться на одной прямой. Делая выдох, Возвратиться обратно. То же самое проделать для левой стороны. Выполнить 5-7 раз.

Таким образом, правильно подобранные упражнения окажут положительный эффект не только на состояние позвоночника и спины, но и на весь организм в целом. Случай каждого пациента уникален, поэтому йогатерапия должна корректировать определенную степень развития патологии. Если следовать всем рекомендациям, правильно выполняя техники, можно хороших результатов в лечении, укреплению осанки нормализации работы внутренних органов и устранения болевых спазмов в спине.

#### **Список источников:**

1. Величко Т.И, Лоскутов В.А., Лоскутова И.В. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии. — : Академия Естествознания, 2017. — 119 с.
2. Даниэл Ласерда . 2,100 асан. Вся йога в одной книге. — : Эксмо, 2017. — 752 с.
3. Йога при сколиозе // DocSustavov. URL: <https://salonvisan.ru/skolioz/joga-pri-skolioze.html> (дата обращения: 25.04.2020).
4. Как лечить сколиоз упражнениями из йоги? // My Mind. Yoga. URL: <https://mymind.yoga/yoga-dlya-zdorovya/yoga-pri-skolioze.html> (дата обращения: 25.04.2020).

