**Плавание при сколиозе: показания и противопоказания**

Инструктор по физкультуре

Потапова Н.А.

Многие люди любят плавать в бассейне, в море или реке. Плавание ассоциируется с досугом и прекрасным времяпровождением. Однако это не только отдых, но и огромная физическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат человека. Как и любой вид спорта, плавание имеет свои показания и противопоказания, особенно для людей больных сколиозом. Как совместить приятное с полезным, хорошо провести время в бассейне и не навредить больной спине? Как вести себя в воде, чтобы плавание помогло оздоровиться, и возможно ли это? Попробуем в этом разобраться.

**Помогает ли плавание при сколиозе?**

Плавание оказывает положительное влияние на костную и мышечную систему человека. При сколиозе происходит постепенное искривление позвоночника, из-за чего человек чувствует постоянные боли и напряжение в спине. В воде человек больной сколиозом ощущает значительное облегчение, уходит боль и мышечные спазмы, происходит разгрузка позвоночного столба, от этого ощущается легкость во всем теле

Регулярное плавание в бассейне способно **укрепить мышцы всего тела**, в том числе и спины. Сильные мышцы при сколиозе – это очень важный показатель, они удерживают позвоночник, не давая ему деформироваться дальше.

Кроме укрепления мышц спины, регулярное нахождение в бассейне способно оказать ряд других положительных воздействий на организм человека:

-Ускорить обменные процессы в организме.

-Улучшить работу сердца.

-Повысить эластичность кожи.

Увеличить объем легких.

Не стоит забывать, что положительных эффектов от плавания можно добиться только при правильном подходе. Человеку, больному сколиозом, лучше посоветоваться с врачом – именно он подскажет, каким стилем лучше всего плавать и какие упражнения выполнять в воде. Четкое выполнение рекомендаций врача способно оказать благотворное влияние на развитие данного заболевания. Следует помнить, что регулярное посещение бассейна не избавит человека от сколиоза, а лишь поможет предотвратить осложнения. Польза от плавания несомненна и бесспорна, однако несоблюдение техники безопасности на воде и пренебрежение рекомендациями своего врача может усугубить имеющиеся проблемы со здоровьем.

**Как правильно плавать?**

Стиль плавания, время пребывания и количество посещений бассейна в неделю стоит согласовать со своим врачом. Именно он подберет индивидуальный комплекс упражнений в воде, помогающий при определенном виде сколиоза. Не стоит сразу же лезть в воду. Лучше всего начать с выполнения специальной гимнастики, которая поможет научиться правильно дышать, находясь в воде. Также не лишним будет потренироваться задерживать дыхание.

* процессе плавания необходимо постоянно поддерживать позвоночник в правильном положении. Находясь в воде, сделать это не так уж просто. Нельзя выполнять резких движений, сильно прогибать или отклонять спину.

Независимо от вида и степени сколиоза большинство врачей рекомендует плавать брассом. Это довольно сложная техника, однако при определенных усилиях ее можно усвоить.

Исходное положение лежа на животе на воде, руки и ноги полностью вытянуты. Ладони следует расположить рядом друг с другом у самой поверхности воды. Голова при этом должна быть опущена в воду.

Затем производятся движения руками, которые можно разделить на несколько циклов:

* **Разведение в стороны**.Руки необходимо немного погрузить в воду,ладони при этом расположены перпендикулярно дну и повернуты наружу. Чтобы точнее понять, как именно выполнять данное движение, необходимо представить, что вы разгребаете воду вокруг себя.
* **Гребок**.Кисти расположить ладонями вниз.При сгибании рук в локтяхнеобходимо сделать сильное гребковое движение к себе и вверх. Основная цель гребка – попытаться подтянуть тело немного вперед и вверх. После того как ладони окажутся на одной линии с плечами, необходимо сомкнуть кисти рук у груди, а локти прижать к бедрам.
* **Выброс вперед**.Кисти необходимо резко вернуть в исходное положение.Одновременно с движениями рук необходимо выполнять следующие движения ног:
* **Подтягивание**.Выполняется при гребке руками.Колени сомкнуты,а голениразведены. Очень важно вывернуть ступни наружу и натянуть их на себя – именно такое положение поможет сделать правильный толчок ногами.
* **Толчок**.Производится во время выброса рук вперед.При этом необходимокак можно резче оттолкнуться ногами вперед. После завершения толчка, ноги нужно выпрямить.

Важно много тренироваться, чтобы правильно синхронизировать руки и ноги. Желательно делать это с опытным инструктором и исправлять ошибки по мере их возникновения, иначе тело запомнит неправильные движения. Нужно стремиться делать все максимально правильно с первого же раза, ведь от этого зависит здоровье спины.

При этом **очень важно правильно дышать**. При подъеме тела над водой (во время гребка) необходимо сделать глубокий резкий вдох ртом. После толчка ногами тело распрямляется, и голова при этом опускается. Выдох необходимо производить носом в воду. Остатки воздуха можно выдохнуть ртом уже над водой. Такой стиль плавания очень хорошо подходит для первой степени сколиоза. При этом очень важно успевать дышать и контролировать скорость перемещения в воде.

**Выполнение дыхательных упражнений в воде**

1. Примите положение стоя, и положите руки на бортик бассейна. Глубоко вдохните, задержите дыхание и опуститесь в воду с головой. Наклоните голову и выдохните в воду, затем вернитесь в исходное положение. Рекомендуется повторять 15-20 раз.

2.Встаньте спиной к стенке бассейна и глубоко вдохните. Присядьте, полностью погрузив голову под воду и выдыхайте воздух, растянув выдох на 20-30 секунд. Примите исходное положение, отдышитесь и повторите упражнение 5-10 раз.

1. Ложитесь на воду лицом вниз и держитесь руками за край бассейна. Нечасто двигайте ногами вверх и вниз, что бы удержать начальное положение. Сделайте вдох, а потом выдохните в воду. Повторяйте в течении 1-2 минут.

При более серьезных степенях искривления позвоночника врач может порекомендовать выполнять описанные выше движения более ассиметрично. Это делается для укрепления определенных мышц спины и корректировки искривления. Самостоятельно выбирать стиль плавания в данном случае строго запрещено. Это может нанести вред позвоночнику. Через некоторое время инструктор может изменить стиль плавания, посоветовать некоторые упражнения для вытяжения позвоночника или расслабления мышц. Часто врач советует выполнять упражнения с утяжелителем, либо же просто лежать на спине в воде.

Это лишь примерный план того, как нужно плавать в бассейне. Каждый конкретный случай индивидуален, а общие советы не могут быть действенными для всех. Для родителей детей больных сколиозом можно дать самый главный совет – найдите профессионального врача-реабилитолога, который подберет стиль плавания лично для вашего ребенка.