

Skolioza jest chorobą cywilizacyjną, która z roku na rok dotyka coraz więcej osób w każdym wieku. Przyczynia się do tego głównie siedzący tryb życia. Ćwiczenia na skoliozę dla dzieci mogą skorygować skrzywienie kręgosłupa. W przypadku osób dorosłych pomagają zapobiec bólom krzyża.

Co to jest skolioza?

Skolioza jest skrzywieniem kręgosłupa, które dla uproszczenia określane jest jako boczne (lewostronne lub prawostronne). W rzeczywistości oprócz skrzywienia boczego przy skoliozie obserwuje się także rotację kręgów i lordotyzację (uwypuklenie) kręgosłupa, najczęściej w odcinku piersiowym. Przyczynami mogą być zbyt m.in. zbyt mała ilość ruchu bądź garbienie się podczas długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. Skolioza pogłębia się wraz z wiekiem. Najszybciej postępuje w okresie dojrzewania. Zazwyczaj staje się uciążliwa dopiero po 40. roku życia. Może wówczas skutkować silnymi bólami kręgosłupa, ograniczeniem ruchomości klatki piersiowej i problemami z pracą układu krążenia.

Bardzo ważne jest wczesne wykrycie skrzywienia – tylko wtedy da się odwrócić skutki skoliozy, pod warunkiem jednak, że jest ona niewielka. Ćwiczenia na skoliozę kręgosłupa mogą pogłębić wadę postawy, jeśli są wykonywane nieprawidłowo. Na efekty ćwiczeń korekcyjnych można liczyć jedynie u dzieci i młodzieży, których układ kostno-mięśniowy jeszcze się rozwija. Nie znaczy to jednak, że dorosłych nie dotyczy rehabilitacja – ćwiczenia rozciągające pozytywnie wpływają na stan kręgosłupa w każdym wieku.

Skolioza u dzieci – ćwiczenia są obowiązkiem

Skolioza ćwiczenia – przykłady

Poniżej znajduje się kilka prostych ćwiczeń, które pomogą w walce ze skoliozą:

- Należy położyć się na brzuchu przodem. Ręce wyprostować na boki. Można trzymać małe piłeczki. Pod brzuchem położyć koc zwinięty w wałek. Następnie ręce należy unosić przed siebie tak aby **klatka piersiowa** oderwała się od podłogi. To ćwiczenie wspomaga mięśnie kręgosłupa w szczególności odcinka piersiowego i **lędźwiowego** a także mięśnie szyi,
- Stojąc w pozycji wyprostowanej należy położyć na głowę książkę. Kolejno spróbować zrobić **przysiad** tak aby ręce układały się wzdłuż ciała postawa była stale wyprostowana. To ćwiczenie ma na celu wymuszanie nawyku utrzymywania prostej sylwetki ciała.

- Siedząc w siadzie skrzyżnym należy ręce unosić do góry tak aby tworzyły one linię prostą z kręgosłupem. Najlepiej żeby siedzieć przy ścianie czy będąc w sali gimnastycznej tyłem do drabinek. To ćwiczenie ma na celu **rozciąganie mięśni kręgosłupa**.
- Leżąc tyłem należy ugiąć nogi w kolanach a stopy mają przylegać do podłoża. Ręce w pozycji „skrzydełek” powinny także przylegać do podłoża. Następnym krokiem jest uniesienie klatki piersiowej i bioder tak aby tworzyły razem linię prostą. Ciężar całego ciała powinien opierać się na łokciach i głowie. To ćwiczenie ma za zadanie wzmacniać **mięśnie** kręgosłupa, szyi, łopatek a także pośladkowych.
- W pozycji klęczącej z plecami wyprostowanymi na głowie kładziemy książkę lub inny przedmiot wymuszający utrzymanie równowagi. Kolejno należy przejść do siadu tak aby książka nie spadła. Ćwiczenie należy wykonywać w kilku powtórzeniach. Celem ćwiczenia jest wymuszenie postawy skorygowanej.