

*Значение миофасциального релиза для детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата*

Миофасциальный релиз – это мышечно-фасциальное расслабление (релиз) (МФР). Выполняемые специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение занятий МФР позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними головных болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.

Ограничения по состоянию здоровья для МФР самые общие, т.е. высокая температура, все хронические заболевания в стадии обострения, психические заболевания, травмы.

Результатом применения техник миофасциального релиза являются:

- расслабление хронически напряженных мышц;
- восстановление подвижности и необходимой амплитуды движения в суставах;
- улучшение вязко-эластических свойств соединительных тканей, связок и сухожилий;
- устранение венозного и лимфатического застоя;
- улучшение обменных процессов в организме;
- восстановление функций организма после чрезмерных физических нагрузок и травм;
- улучшение проприоцепции (иными словами — ощущение своего тела);
- психоэмоциональная разгрузка.

Миофасциальный релиз, выполняемый в специальных программах — это простая, безопасная техника самомассажа с использованием роллеров и мячей разного размера, плотности и фактуры. При помощи массажного оборудования мы воздействуем на тканевые напряжения в своем теле и регулируем интенсивность воздействия согласно собственным ощущениям. Хотя сам массаж выполняется самостоятельно, необходимо соблюдать определенную последовательность действий, правильно дышать и строго следовать рекомендациям преподавателя. Положительное действие миофасциального релиза настолько велико, что даже одно единственное занятие способно дать эффект на 3-7 дней, а регулярная и грамотная практика обеспечивает стабильные комфортные ощущения в теле.

На современном этапе существует множество специальных тренажеров, направленных на миофасциальный релиз и в своем докладе я хотела бы вас познакомить с ними.

Инструментом этой методики является специальный предмет – фоам роллер (от англ. foam - пена). Это упругий цилиндр из пенистого материала, используемый в качестве массажёра. Пользоваться им легко и приятно.

Очень эффективной и менее затратной является тренировка с использованием шаров для тенниса. В настоящее время производители тренажеров для фитнеса создали альтернативу мячам для тенниса и создали специальное оборудование для нашего удобства.(демонстрация фото)

В дошкольных образовательных учреждениях огромное внимание уделяется здоровью детей и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Когда говорят о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, это свидетельствует, как правило, об ослаблении всего организма. Все родители хотят, чтобы их дети росли активными и крепкими. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Неумолимая медицинская статистика свидетельствует, что у 40%

детей и подростков отмечаются патологии суставов, а у 80% школьников старших классов имеются нарушения осанки.

Какие же нарушения осанки чаще всего встречаются в детском возрасте?

1. Плоская спина - формируется в том случае, если у ребёнка не выражены физиологические изгибы позвоночника. У такого пациента страдает амортизация при движениях и ходьбе, что является прямой причиной развития заболеваний межпозвоночных дисков. В этом случае помочь может лечебная физкультура, лечение позой и положением, а также специальные корсеты.

2. Вялая осанка - при этом виде нарушения у ребёнка опущены и сведены вперёд плечи, наблюдается переразгибание в пояснице, мышцы брюшного пояса ослаблены. При этом в начальных стадиях осанка исправляется при выведении плечевого пояса в нормальное положение. Это нарушение также хорошо корректируется занятиями физкультурой.

3. Круглая спина - не исправляется, если попытаться "расправить" плечи, так как при этом виде нарушения осанки изменения возникают уже на уровне тел позвонков. Могут страдать даже внутренние органы - сердце и лёгкие (при выраженной деформации). В этом случае полностью устранить нарушение осанки, к сожалению, не удастся, но упомянутые уже занятия лечебной физкультурой и ношение специального корсета способны замедлить прогрессирование заболевания.

Кроме перечисленных выше видов нарушений осанки, довольно распространён среди детей и сколиоз - это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам. Осложнения не леченого сколиоза: деформация грудной клетки, ограничение функций лёгких, сердечная недостаточность (из-за

повышенного давления со стороны грудной клетки), холецистит, простатит, бронхиальная астма.

Нарушения осанки приводят к повышению нагрузки на тазобедренный сустав и свод стопы, формируя плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя. Боли в стопах, коленях, бедрах, спине. Неестественная походка и осанка. Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. «Тяжелая» походка, косолапие при ходьбе. Тошнота и рвота. Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа). Колени (прогнутые наружу или внутрь); бедра (вывернутые), непропорционально развитые или недоразвитые мышцы ног и голени.

Искривление осанки это далеко не безобидная патология, грозящая лишь косметическим дефектом. Она приводит к тому, что в межпозвонковых хрящах начинают происходить дегенеративные изменения, что ведет к ущемлению нервных волокон, кровеносных сосудов питающих спинной и головной мозг. В итоге даже у детей может диагностироваться остеохондроз.

Остеохондроз — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника, а именно: при неправильных привычных позах, при недостаточной разминке, при ношении сумок на плече, при использовании мягких подушек и матрацев.

Стимулятором патологических процессов может выступать плоскостопие. Если стопа не обеспечивает должную амортизацию взаимодействий с опорой, последнее приходится делать позвоночному столбу.

Ожирение — также способствует остеохондрозу позвоночника. Излишняя жировая ткань, откладываясь в разных местах, усложняет поддержку равновесия и перегружает межпозвоночные суставы.

Какой же должна быть профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей?

Слово “профилактика” в переводе с древнегреческого языка означает “защита”. В современном понятии профилактикой заболеваний называют комплекс мероприятий по предупреждению и устранению причин, вызывающих возникновение той или иной патологии. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна проводиться у детей систематически в ДОУ, и дома. И наряду с комплексами ОРУ, утренней гимнастики, подвижных игр наша задача пытаться всячески разнообразить занятия по физической культуре, используя современные технологии и направления.