

# Комплекс упражнений лечебной гимнастики при сколиозе

1. Исходное положение (ИП) - лежа на спине - руки на затылок.  
Упражнение (У) - разведение локтей в стороны - вдох, сведение - выдох (3-4 раза).
2. ИП - лежа на спине.  
У - попеременное сгибание ног к животу - выдох, выпрямление - вдох (3-5 раз).
3. ИП - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.  
У - Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).
4. ИП - лежа на спине.  
У - Вытягивание одной руки вверх, а другой - на стороне выпуклости и искривления - в сторону - вдох, опускание - выдох (4-5 раз).
5. ИП - лежа на животе.  
У - Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника - вдох, опускание - выдох (4 раза).
6. ИП - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выпгнутой стороне искривления.  
У - Разгибание туловища - вдох, возвращение в ИП - выдох. (3-4 раза).
7. ИП - лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.  
У - Поднимание ног (попеременно) с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки - вдох, возвращение в ИП - выдох. (3-4 раза).
8. ИП - лежа на животе.  
У - Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующее возвращение в ИП. Дыхание произвольное. (3-4 раза).
9. ИП - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.  
У - Закидывание руки за голову - вдох, опускание - выдох. Темп медленный (3-4 раза).
10. ИП - стоя на четвереньках.  
У - Одновременное вытягивание правой ноги и левой руки - вдох, возвращение в ИП - выдох; тоже с другой ногой и рукой (4-6 движений).
11. ИП - стоя на четвереньках.  
У - Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения грудной клетки с поверхностью пола. Дыхание произвольное (3-4 раза)
12. ИП - лежа на спине, руки вдоль тела.  
У - Одновременное поднимание рук вверх - вдох, опускание рук - выдох (3-4 раза).

Примечание: 1. Комплекс основных упражнений повторяют ежедневно, темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении.

2. После лечебной гимнастики полезен отдых в положении лежа на боку на ватном валике в течении 15-20 минут.