**Лечебное плавание**

Плавание в бассейне ставит перед собой много целей, которые можно достичь. Оно позволяет:

 1. Разгрузить позвоночный столб;

 2. Привить навыки правильной осанки и скоординировать движения;

 3.Увеличить силу мышц и их выносливость;

 4.Улучшить работу сердца и легких;

 5. Закалить организм;

 6. Снять психоэмоциональную нагрузку на организм .

При занятии плаванием физические упражнения подбираются строго индивидуально и под контролем опытного инструктора.Плавание полезно при любых стадиях заболевания позваночника.

 **Сколиоз** — это **искривление позвоночника** вправо или влево относительно своей оси и выступающие с одной стороны (справа или слева) лопатка или ребра. Такая асимметрия особенно заметна, когда человек наклоняется вперед со свободно опущенными руками.

Сколиоз бывает врождённым и приобретённым. Чаще всего встречаются сколиозы грудного и поясничного отделов позвоночника.

У мальчиков чаще, чем у девочек, возникает данное заболевание. Заболевание чаще всего начинается и бурно прогрессирует в юности, особенно в тот период, когда подросток быстро вытягивается в росте (с 10 до 17 лет).

**Причины сколиоза** остаются загадкой: в 80 % случаев это **идиопатический** -  **сколиоз «неизвестной причины».**

 Идиопатический сколиоз чаще всего (хотя и не всегда) развивается у малоподвижных детей, ведущих домашний образ жизни, либо из-за неправильной посадки в школе за партой или дома за компьютером, либо из-за неправильного положения ребенка за столом во время выполнения уроков. **Чаще всего решающее значение для заболевания имеет одна неправильная привычка - привычка выставлять вперед плечо.**

Оставшиеся 20 % сколиозов возникают:

- из-за [**синдрома гипермобильности суставов**](http://www.lanapaley.ru/gipermobilnost-sustavov.html);

- из-за врожденных деформаций позвонков; из-за рахита;

- из-за врожденной либо приобретенной вследствие травмы разницы длины ног (если разница в длине между правой и левой ногой превышает 2-4 см);

- из-за заболеваний нервно-мышечной системы ( больных ДЦП, перенесших полиомиелит или клещевой энцефалит, болеющих параличом);

- из-за нарушения обмена веществ в костях;

- после травм и ампутаций вследствие несчастных случаев или операций;

 - у детей после операций на сердце.

 Не у каждого ребенка, ведущего малоподвижный образ жизни и неправильно сидящего за столом или партой, появится сколиоз. Для развития сколиоза чаще всего должны сложиться вместе сразу несколько обстоятельств - это и слабость связок, и нарушение тонуса мышц, и неблагоприятные особенности нервной системы и наследственная предрасположенность.

Известно, что подвижные, хорошо развитые, спортивные дети (при условии, что они занимаются "симметричными видами спорта" болеют сколиозом значительно реже.

Специалисты утверждают, если болезнь запущена настолько, что развилась четвертая степень, то коррекция при помощи плавания не принесет результатов. Цель состоит в том, чтобы поддержать общее состояние организма, улучшить работу сердца и легких.

Даже если человек не умеет плавать, это не является противопоказанием к занятиям в воде. В этом случае отдать предпочтение нужно мелким бассейнам.

Помните, плавание обязательно должно быть дозированным ( не реже 3 раз на протяжении недели), вода должна быть комфортной температуры (от 28 до 32 градусов).

Плавание при сколиозе является эффективным способом коррекции, главное -  выбрать свой стиль и не бросать начатое. Под руководством опытного инструктора можно укрепить мышечный корсет спины, исправить искривление позвоночного столба.

Плавание и лечебные упражнения в воде — это идеальный спорт для восстановления нормальной формы, и выравнивания сколиотической дуги. Чем раньше будет начато лечение, тем прогноз благоприятнее.

При помощи занятий в бассейне, пациент подвергается ещё и лечебному воздействию со стороны воды: очистка, укрепление и повышение кожной эластичности; улучшаются обменные процессы и работа сердечной системы; уменьшается частота пульса и увеличивается объём лёгких. Плавание, это ещё и эмоциональный фактор, позволяющий снять психическое напряжение и стресс.