Автор: Бабыдов Евгений, специалист по физической реабилитации студии Пилатес Плюс Фитнес, соискатель кафедры ЛФК, массажа и реабилитации РГУФК, сфера научных интересов- тренировки с отягощениями при проблемах позвоночника и суставов.

Гиперлордоз поясничного отдела позвоночника является одним из видов нарушения осанки. В среднем распространенность всех видов нарушений осанки среди детей,подростков и юношей достигает 80-90 %. Связано это с изменением образа жизни человека и снижением уровня двигательной активности.

По данным японских исследований установлена взаимосвязь между гиперлордозом и болью в пояснице. Изменение прогиба в пояснице приводит к неравномерному распределению силь на межпозвонковый диск и к изменению положения пульпозного ядра. При отсутствии своевременных коррекционных мероприятий могут развиться остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвонковых дисков. Увеличение поясничного лордоза и связанный с этим мышечный дисбаланс не дают возможности выполнять классические упражнения в тренажерном зале с правильной техникой и безопасно для позвоночника.

Большинство работ по нарушениям осанки посвящено исследованию методов коррекции у детей и подростков до 16 лет. Более поздний юношеский возраст обойден стороной. Однако среди посетителей фитнес центров большой процент занимают подростки и студенты старше 16 лет. Возникает вопрос как им тренироваться.

В связи с этим в этой статье мы с вами рассмотрим особенности фитнес тренировки в тренажерном зале при гиперлордозе поясничного отдела позвоночника.

Гиперлордоз поясничного отдела позвоночника является одним из видов нарушения осанки. Поэтому для того, чтобы дать понятие и характеристику гиперлордоза дадим понятие осанки и нарушения осанки.

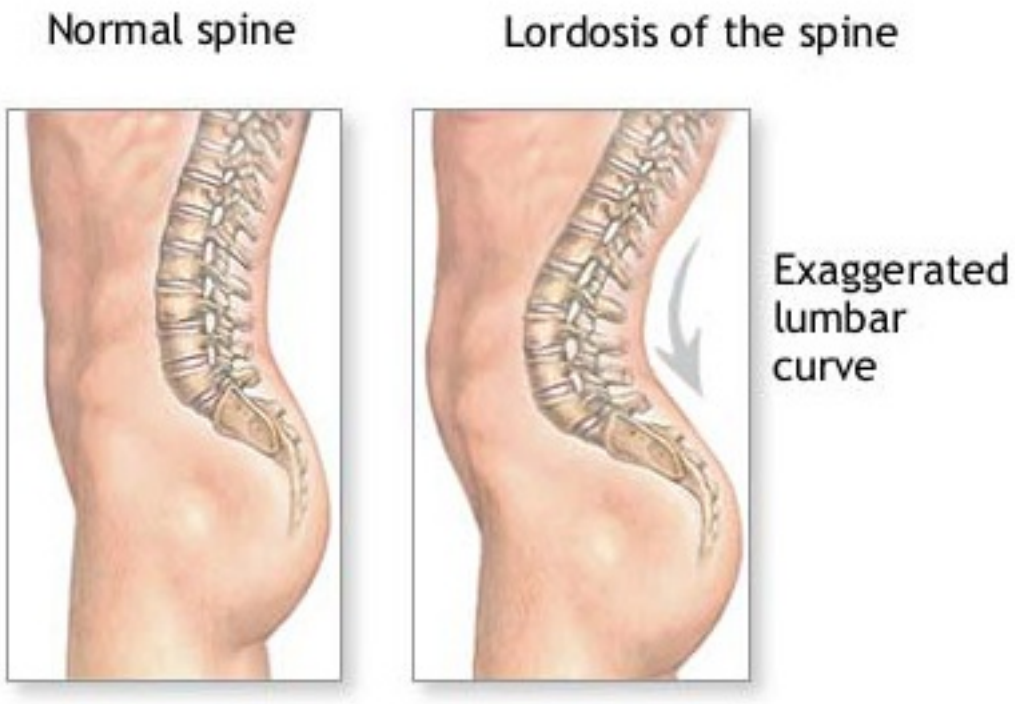
Осанка- это статодинамическое положение таза, позвоночника и головы, принимаемое человеком в повседневной и профессиональной деятельности или отдыхе, как под влиянием внешних или внутренних воздействий, так и при их отсутствии

Нарушение осанки - это предпатологическое состояние, вызванное дисбалансом мышечного тонуса переднезадней поверхности туловища или правой и левой половины туловища, без наличия органических изменений в мышечном, костном и связочном аппарате.

Нарушения осанки диагностируются при визуальном осмотре, по рентгену и по компьютерной оптической диагностике.

Далее определимся с понятием гиперлордоза поясничного отдела позвоночника.

Лордотическая осанка- это тип нарушения осанки, характеризующийся гипертонусом мышц сгибателей бедра, снижением мышечного тонуса мышц разгибателей тазобедренного сустава и снижением тонуса прямой мышцы живота, а также гипертонусом мышц в районе поясницы.



Характеристика лордотической осанки:

1)Голова в нейтральной позиции

2)Шейный лордоз: нормальный изгиб

3)Грудной кифоз: нормальный изгиб

4)Поясничный лордоз: увеличен по сравнению с нормой.

5)Таз наклонен вперед

6)Коленные суставы слегка переразогнуты

При лордотической осанке снижен тонус прямой мышцы живота, мышц разгибателей тазобедренного сустава. Они удлинены и ослаблены. Тонус мышц сгибателей бедра и разгибателей позвоночника в поясничном отделе позвоночника повышен. Они укорочены.

Основываясь на вышеприведенной информации, можно дать рекомендации по методике тренировок при гиперлордозе поясничного отдела позвоночника.

В занятиях могут использоваться как общеразвивающие, так и специальные корригирующие упражнения. Специальные упражнения дают более выраженный результат, но требуют специальных знаний для их разработки и их реализация возможна только при индивидуальной работе с человеком. Поэтому специальные корригирующие упражнения в этой статье рассмотрены не будут.

Общие принципы построения тренировки при гиперлордозе следующие:

1)Исключить осевые нагрузки на позвоночный столб при выполнений упражнений

2)Исключить нагрузки ударного характера

3)Все упражнения симметричные, то есть выполняются двумя конечностями одновременно

4)Все упражнения с отягощениями выполняются в разгрузочных положениях: лежа на спине, на животе, полулежа на скамье с наклоном 45 градусов

5)Для компенсации гиперлордоза при выполнении упражнений лежа на спине ставить ноги на степ платформу согнутыми под прямым углом в коленях

6)При упражнениях лежа на животе под живот подкладывать валик, чтобы избежать избыточного прогиба в пояснице

7)Обязательно работать на укрепление прямой мышцы живота

8)Противопоказаны подъемы ног на брусьях для тренировки «нижней части пресса»

9)Обязательно применение стретчинга на переднюю поверхность бедра, поясничную область.

10)Мышцы живота и заднюю поверхность бедра нужно укреплять

10)Контролировать прогиб в пояснице в повседневной деятельности

Таковы общие рекомендации по тренировкам при гиперлордозе поясничного отдела позвоночника. В очередной раз напоминаем вам, что при наличии нарушений осанки и других проблем с позвоночником и суставами наиболее эффективными буду тренировки с тренером.