

*«Хорошая осанка - не самоцель,  
а часть общего благополучия.  
В идеале обучение осанке должно быть  
частью жизненного опыта»*

*Флоренс Кендалл*

УДК 616.7  
ББК 54.18  
О 75

**Рецензенты:**

*Поляков Сергей Дмитриевич* – д.м.н., профессор, заведующий отделом ЛФК и СМ НИИ профилактической педиатрии и восстановительного лечения Научного центра здоровья детей РАМН.

*Еремушкин Михаил Анатольевич* – д.м.н., профессор, заведующий отделом лечебной физкультуры и мануальной медицины, врач ЛФК, ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» Минздрава России.

**О75 Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки**  
Научно-практическое руководство

**Под редакцией** заслуженного врача РФ, д.м.н., профессора Поляева Б.А., профессора Плотникова В.П. Москва 2020. 144 с.

**Авторы:** Левков В.Ю., Панюков М.В., Андропова Л.Б., Лобов А.Н., Цой С.В., Левкова Т.В.

**Иллюстрации:** Левков В.Ю., Михайлова П.О.

Представленное научно-практическое руководство содержит принципиально новую и актуальную информацию о методах диагностики и лечения трехмерных деформаций позвоночника.

В руководстве представлены современные методики реабилитации, такие как 3-х мерная коррекция сколиоза по К. Шрот, элементы коррекционной Войта терапии и корсетирование по Шено.

На основе многолетнего опыта разработана оптимальная система реабилитации пациентов с заболеваниями: сколиоз, кифосколиоз, нарушение осанки, получившая в дальнейшем название – «Осознанная коррекция сколиоза» (OKS).

В руководстве представлен большой иллюстрированный материал, который отражает все возможные изменения в структуре позвоночника и методы их коррекции.

Благодаря данному подходу специалисты в области реабилитации получают отличную возможность и достаточный объем знаний для оказания высококвалифицированной, эффективной помощи в лечении больных с данной патологией.

УДК 616.7  
ББК 54.18

ISBN 978-5-6043195-7-4

© Левков В.Ю., 2019

ЛЕВКОВ В.Ю.  
ПОЛЯЕВ Б.А.



# ОСОЗНАННАЯ КОРРЕКЦИЯ СКОЛИОЗА и нарушений осанки

*На основе немецкой методики  
Катарини Шрот*



Москва  
2020

## Содержание:

О чем и для кого эта книга.....	6
Об авторе методики OKS .....	7
<b>1. Необходимая теоретическая база .....</b>	<b>8</b>
Трехмерные деформации позвоночника. 3D-модель сколиоза.....	8
Диагноз: нарушение осанки. Сагиттальная плоскость .....	9
Гиперкифоз. Болезнь Шейермана-Мау .....	10
Частота встречаемости. Причина идиопатического сколиоза .....	11
Классификации сколиоза.....	12
Диагностика .....	30
<b>2. Уникальная практика.....</b>	<b>44</b>
Программа Осознанной Коррекции Сколиоза — OKS .....	44
Индивидуальный подбор упражнений. ....	45
Обучение локальному дыханию.....	45
Наиболее типичные виды деформаций .....	45
Упражнения при комбинированном S-образном сколиозе .....	47
Упражнения при левостороннем поясничном сколиозе .....	76
Упражнения при правостороннем грудном сколиозе .....	91
<b>3. Важные дополнения .....</b>	<b>102</b>
Варианты интенсивности ЛФК.....	102
Кинезиотейпирование при сколиозе .....	102
Корсет Шено.....	105
Задачи лечения у детей и взрослых .....	108
Ежедневные простые правила профилактики и коррекции.....	109
Что нельзя делать при сколиозе .....	110
Результаты лечения трехмерных деформаций позвоночника по методикам К. Шрот и OKS .....	112
Тесты для самопроверки .....	117
Обучение для специалистов и консультации для пациентов .....	127
Анонс.....	129
Список сокращений .....	130
Описание инвентаря .....	131
Список литературы .....	132

## О чем эта книга

Об эффективной, оптимальной и ведущей на сегодняшний день методике лечения пациентов с трехмерными деформациями позвоночника: сколиоз, кифосколиоз и нарушения осанки.

О новейшем комплексе — Осознанной коррекции сколиоза (OKS), основанном на индивидуальном подборе упражнений и их осмысленном выполнении и включающем в себя ведущие европейские и мировые методы реабилитации, такие как Шрот-терапия, коррекционная Войта-терапия, метод «Баланс-равновесие».

О том, как увидеть и не пропустить начало заболевания, правильно и последовательно вести пациента с момента постановки диагноза по всем этапам реабилитации.

### Для кого

Данное издание рекомендовано для практикующих специалистов: врачей и инструкторов ЛФК, кинезиотерапевтов, педиатров, ортопедов, неврологов, а также пациентов с диагнозами «сколиоз», «кифосколиоз» или «нарушение осанки». Материал изложен простым и доступным языком, что позволит быстро и эффективно изучить и понять его основные теоретические и практические аспекты.

В то же время данная книга является законченной научно-практической работой, в основе которой лежит новая эффективная методика — Осознанная коррекция сколиоза (OKS), дающая возможность для самостоятельных индивидуальных занятий.

## Об авторе методики OKS

**Левков Виталий Юрьевич** — врач по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», кандидат медицинских наук, доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

В 2009 г. одним из первых российских специалистов прошел обучение в немецкой клинике лечения сколиоза и других трехмерных деформаций позвоночника *Katharina-Schroth-Klinik* (г. Бад Зобернхайм, Германия) с присвоением права лечения по методике *Катарины Шрот (Katharina Schroth method)*. Возглавляет данное направление реабилитации на кафедре и в Центре лечения сколиоза им. К. Шрот, г. Москва.

"За годы работы был накоплен огромный положительный опыт лечения сколиоза и других деформаций позвоночника, которым было просто необходимо поделиться, поскольку в нашей стране до сих пор нет единой, четкой и эффективной системы диагностики и лечения данного заболевания. Так появился комплекс «OKS» (*Осознанная коррекция сколиоза*), который на сегодняшний день отвечает всем основным требованиям реабилитации пациентов с данным диагнозом".