

*«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.

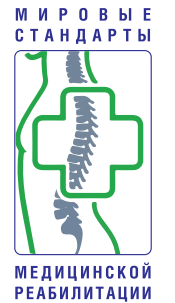
Благодаря данному подходу специалисты в области реабилитации получают отличную возможность и достаточный объем знаний для оказания высококвалифицированной, эффективной помощи в лечении больных с данной патологией.

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
1. Необходимая теоретическая база	8
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
2. Уникальная практика.....	44
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
3. Важные дополнения	102
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".