

Левков В. Ю.

Поляев Б. А.



*Ещё более*

# ОСОЗНАННАЯ КОРРЕКЦИЯ СКОЛИОЗА

*На основе немецкой дыхательной гимнастики Катарины Шрот  
(3-d correction of scoliosis by method of Katharina Schroth)*

Издание второе, исправленное и дополненное

Москва

2025

УДК 616.711-007.55-055.23

ББК 54.18

О 75

**Рецензент:**

*Еремушкин Михаил Анатольевич* — д.м.н., профессор, руководитель образовательного центра ФГБУ «ФНКЦ медицинской реабилитации и курортологии ФМБА», профессор кафедры физической терапии, спортивной медицины и медицинской реабилитации ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, президент Союза «Национальная Федерация массажистов».

О 75 **Осознанная коррекция сколиоза.** Учебно-методическое пособие. Научно-практическое руководство. Издание 2-е, исправленное и дополненное. — М.: Издательство «Перо», 2024. — 160 с.

**Под редакцией** заслуженного врача РФ, д.м.н., профессора Поляева Б.А., Москва 2025. 160 с.

**Авторы:** Левков В.Ю., Лобов А.Н., Андропова Л.Б., Панюков М.В., Тохтиева Н.В., Миловская Т.В., Шавырин И.А., Чоговадзе Г.А., Цой С.В., Плотников В.П., Буторина А.В., Левкова Т.В.

**Иллюстрации:** Левков В.Ю.

В настоящем издании представлена современная практическая и актуальная информация об эффективном подходе к диагностике и лечению трёхмерных сколиотических деформаций позвоночника.

Описаны основные методы, применяемые в реабилитации идиопатического сколиоза — метод «Осознанной коррекции сколиоза» на основе трёхмерной дыхательной гимнастики К. Шрот и основные принципы корсетотерапии по Шено.

За прошедшие годы разработанная нами система реабилитации, включающая индивидуальный подход к каждому пациенту, оказалась оптимальной и доказала свою высокую эффективность при таких заболеваниях как юношеский идиопатический сколиоз, кифосколиоз, гиперкифоз и болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.

В руководстве представлен большой объём иллюстрированного материала, который отражает изменения в структуре позвоночника и методы их коррекции.

Благодаря данному подходу специалисты в области медицинской реабилитации, лечебной физкультуры, ортопедии и кинезиотерапии получают отличную возможность и достаточный объём знаний для оказания высококвалифицированной, эффективной помощи в лечении больных с данной патологией.

ISBN 978-5-00244-995-8

УДК 616.711-007.55-055.23

ББК 54.18

© Левков В.Ю., 2024

© Коллектив авторов, 2024

ISBN 978-5-00244-995-8

Идиопатический сколиоз — это не хирургическая проблема. Это проблема, которая иногда имеет хирургические решения, прежде всего, тогда, когда больной ведётся неправильно.

Профессор Губин А. В.



# Содержание

О чём и для кого эта книга .....	7
Об авторе методики «OKS» .....	8
<b>1. Необходимая теоретическая база .....</b>	<b>9</b>
Трёхмерные деформации позвоночника. 3D-модель сколиоза .....	9
Сагиттальная плоскость.....	10
Нарушение осанки.....	11
Гиперкифоз. Болезнь Шейермана-Мау.....	12
Причина ИС .....	13
Ротация и торсия .....	13
Классификации сколиотических деформаций позвоночника.....	14
Диагностика .....	31
<b>2. Уникальная практика .....</b>	<b>44</b>
Что же такое программа «Осознанной Коррекции Сколиоза — OKS»?.....	44
Индивидуальный подбор упражнений .....	44
Обучение осознанному локальному дыханию .....	45
Комплекс упражнений при комбинированном S-образном сколиозе .....	46
Комплекс упражнений при левостороннем поясничном сколиозе.....	78
Комплекс упражнений при правостороннем грудном сколиозе .....	94
Комплекс упражнений при гиперкифозе грудного отдела позвоночника и болезни Шейермана-Мау.....	107

<b>3. Важные дополнения .....</b>	<b>123</b>
Варианты интенсивности ЛФК .....	123
Кинезиотейпирование при сколиозе.....	123
Корсет Шено (Chenau brace).....	127
Задачи лечения у детей и взрослых .....	130
Ежедневные правила профилактики и коррекции сколиоза.....	131
Что нельзя делать при сколиозе.....	132
Клинические примеры и результаты коррекции трёхмерных деформаций позвоночника методами «OKS», «К. Шрот» и Шено .....	133
Международная терминология.....	139
Выступления и доклады на российских и международных конгрессах. Обучающие курсы по методу «OKS».....	141
Тесты для самопроверки .....	144
Обучение для специалистов и консультации для пациентов .....	149
Анонс.....	150
Список сокращений.....	151
Инвентарь для занятий.....	152
Список литературы.....	153

## О чём эта книга

О единственной эффективной на сегодняшний день методике лечения пациентов с трёхмерными сколиотическими деформациями позвоночника.

О новейшем подходе к коррекции идиопатического сколиоза, основанном на индивидуальном подборе упражнений и их осмысленном выполнении — Осознанной коррекции сколиоза (ОКС), ставшим модификацией известных европейских и мировых методов реабилитации, таких как немецкая дыхательная гимнастика по К. Шрот, итальянская методика SEAS, испанский подход BSPTS, чешская рефлекторная гимнастика — коррекционная Войта-терапия, авторский метод «Баланс-равновесие», корсетотерапия по Шено.

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 по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачей физической и реабилитационной медицины, педиатров, ортопедов, неврологов, инструкторов ЛФК и АФК, кинезиотерапевтов, массажистов, а также пациентов и родителей пациентов с диагнозом «сколиоз», «кифосколиоз» или «нарушение осанки».

Материал изложен простым и доступным языком, что позволяет быстро и эффективно изучить и понять его основные теоретические и практические аспекты.

Помимо этого, данная книга является вторым изданием законченной научно-практической работы, которая была дополнена новыми разделами и комплексами упражнений.

## Об авторе методики «OKS»

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

В 2009 г. одним из первых Российских специалистов прошёл обучение в немецкой клинике лечения сколиоза и других трёхмерных 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 более чем 15-летний период работы в данном направлении был накоплен огромный опыт в организации лечения сколиотических деформаций позвоночника. Написаны и опубликованы десятки научных статей, разработаны и получены патенты на изобретения и полезные модели. Результаты исследований доложены на Российских и Международных конгрессах. На сегодняшний день «Осознанная коррекция сколиоза» («OKS») является, эффективным методом, отвечающим всем основным требованиям реабилитации пациентов с данным диагнозом».