

**Диагностика и коррекция нарушений осанки
с использованием приспособления «тест-экран»**

Камыда Д.Е., Петровская О.Г.

Белорусский национальный технический университет

Целью работы являлось изучение возможностей применения приспособления тест-экран в диагностике и коррекции нарушений осанки у студентов БНТУ. В исследовании участвовали 30 студентов. Методика сбора данных состояла из:

- изучения анамнеза;
- измерения глубины физиологических изгибов позвоночника;
- измерения кривизны позвоночника во фронтальной и боковой плоскости с использованием приспособления «тест-экран»;
- составление фототаблиц.

Реабилитационные мероприятия по коррекции осанки включали в себя: вытяжение и разгрузку позвоночника; изометрические и изотонические упражнения для улучшения гибкости позвоночника – его физиологических изгибов, предупреждения и снятия позного утомления мышц; упражнения для формирования стереотипа правильной осанки, повышающие силовую выносливость мышц туловища и брюшного пресса; коррекцию положением тела; симметричные и асимметричные упражнения, силовая динамика которых ориентирована параллельно и перпендикулярно вектору гравитации; дыхательные упражнения.

К концу периода реабилитации 84 % респондентов отметили значительное снижение жалоб на боль в спине; у 72 % респондентов удалось изменить взаиморасположение составных элементов позвоночного столба, что подтвердилось повторными измерениями, отраженными в материалах фототаблиц.

Специальные физические упражнения, биодинамическая структура которых ориентирована перпендикулярно вектору гравитации относительно тела человека, позволяют с большим эффектом корректировать локальные напряжения функции различных отделов позвоночного столба человека. Наилучший эффект достигнут в шейно-грудном и шейном отделах позвоночника, меньше всего поддается коррекции регион крестцово-опозданных сочленений позвоночника. Применение приспособления «тест-экран» позволяет проводить экспресс-диагностику осанки, что значительно повышает эффективность процесса коррекции ее нарушений.