.

# Главная мышца антисутулости

Эта проблема встречается даже у людей, которые ведут весьма активный образ жизни, а уж если "сидячая" работа, практически гарантирована: **ослабление ромбовидной мышцы**.
Профилактика ослабления этой мышцы избавит от многих проблем, заболеваний, которые невозможно вылечить, с которыми придется уживаться до конца дней. Причем это несложно.

*Наше время отличается тем, что отсутствие профилактики дорого обходится. Болеть крайне дорого и хлопотно. И там, где можно не допустить проблем, надо это сделать.*

**Ромбовидная мышца**, соединяющая лопатку с позвонками верхней части спины, склонна к ослаблению. При любом удобном случае выключается из процесса, перекладывая нагрузку на разгибатель спины, на малую грудную мышцу, на трапецию.

Чем это грозит. Изменения расположения позвонков, сутулость, может повлиять на развитие дисфункции грудобрюшной диафрагмы в итоге боли в области лопатки, поясницы, онемение рук.
Диагностировать дисфункцию грудобрюшной диафрагмы сложно, врач должен быть очень высокой квалификации. Часто ставится диагноз остеохондроз, радикулит с соответствующим снятием болевого синдрома.

Ромбовидная мышца соединяет лопатки, отвечает именно за стабилизацию лопаток.

Проблема занимающихся фитнесом, работая на мышцы кора, плечевой пояс, часто не сводят лопатки, упускают из зоны внимания. И основную нагрузку берет дельтовидная мышца, трапециевидная, грудные мышцы.
Если технику выполнения упражнений недорабатывать, легко можно получить асимметрию.
Ромбовидная мышца всегда нагружается пассивно, как правило не тренируется специально. Если соблюдать правильную технику упражнений, она обязательно будет участвовать в процессе.
Необходимо не тянуть плечи к ушам и сводить лопатки к центру. Иногда тренеры говорят: зажать монету лопатками.

Не забывать сводить правильно лопатки, никогда не подтягивать плечи к ушам. Соблюдать это правило при любых упражнениях и проблем не будет.

Исправить ситуацию несложно. Снять мышечный спазм шеи, грудных мышц, плечевого пояса, массаж в данном случае эффективен.
На занятиях фитнеса внимательно следить за техникой. Уделить внимание растяжению малой грудной мышцы - антагонист ромбовидной.
Если она укорочена, как правило оказывает давление на сосудисто-нервный пучок, что и приводит к онемению рук.
Также разворот тыльной стороны кистей рук вперед, в положении: руки опущены вдоль туловища, стоим прямо, расслабив плечи, спину, естественно, не пытаясь принять "правильное" положение спины. Часто кисть одной руки развернута тыльной стороной вперед чуть сильнее, уже сформировалась асимметрия.
Упражнения на растяжение и массаж необходимы при укороченной грудной мышце.

Аутизм — это болезнь, проявляющаяся в затрудненной адаптации человека в обществе, нарушениях речи и психических расстройствах. Это заболевание считается неизлечимым, и основная направленность терапевтических планов по его коррекции подразумевает обучение навыкам социализации и максимальное смягчение сопутствующей психологической симптоматики — агрессивности и беспомощности в социальном плане. В России не существует эффективно отработанной схемы определения и лечения аутизма, поэтому ранняя диагностика, позволяющая достичь весьма заметного прогресса в коррекции этого заболевания, ложится на плечи родителей ребенка.

## Причины возникновения аутизма

В середине XX века случаи аутизма регистрировались довольно редко. В настоящее время, благодаря совершенствованию диагностических методик, разработкой которых активно занимаются американские специалисты, удается распознать заболевание на ранней стадии — в тот период, когда оно лучше всего поддается коррекции.

Статистические данные, основанные на исследованиях, которые проводятся в США, свидетельствуют о том, что с каждым десятилетием распространенность аутизма увеличивается. Если в 70-х годах XX века из 10 тыс. детей лишь одному ребенку ставили подобный диагноз, то к 2015 году заболеваемость повысилась до одного ребенка из 88 детей.

Отсутствие информации о распространенности аутизма среди российского населения объясняется недостаточным вниманием со стороны общественности к этой медицинской проблематике. По неофициальным данным аутистов в России ничуть не меньше, чем в Америке.

Увеличение количества зарегистрированных случаев аутизма не может не вызвать опасений специалистов, но до сих пор ни одно проведенное исследование не дало четкого представления о том, с чем это связано. Специалисты, занимающиеся данной проблематикой, склонны считать, что единственного первоисточника болезни нет, ее вызывает совокупность причин. К неблагоприятным стимулирующим факторам, условно предопределяющим возникновение аутизма, относятся:

* генная мутация;
* гормональный дисбаланс;
* нарушенный метаболизм;
* повреждения центральной нервной системы органического характера;
* осложненное течение инфекции (вирусной или бактериальной);
* длительная неконтролируемая антибиотикотерапия;
* интоксикация ртутью;
* острое химическое отравление женщины в период вынашивания.

Достоверных данных о четкой корреляции между вышеперечисленными признаками и наступлением аутизма не существует, однако с высокой степенью вероятности установлено, что любой из них, накладываясь на генетическую предрасположенность, потенциально опасен с точки зрения возникновения заболевания.

## Аутизм: диагностика заболевания

Чем раньше родителям удастся распознать ранние симптомы аутизма, тем эффективнее пройдет лечение. Наиболее заметные результаты коррекции наблюдаются у детей-аутистов, которым диагностировали болезнь до двух лет. Поэтому при наличии предрасполагающих факторов с особым вниманием следует отнестись к следующим проявлениям у ребенка:

1. Нарушения в развитии речи. Отличительной чертой служит категорический отказ от вербального типа общения, упоминание о себе в третьем лице, избегание личностных местоимений и обращений, бедный словарный запас и повторение одних и тех же звуковых сочетаний или заимствованных словоформ.
2. Неконтактность. Аутисты как будто замкнуты в своем внутреннем мире: они избегают визуального контакта, не идут на руки (даже к родителям), не улыбаются и не реагируют на просьбы, не замечая обращений.
3. Затрудненная социализация. Ребенок-аутист не только не проявляет эмоций, для его понимания недоступны переживания и мотивы поведения других людей. Поэтому в коллективе он ведет себя отстраненно, стараясь уединиться и не принимать участия в межличностном общении сверстников.
4. Шаблонность в поведении и приступы агрессии. Совершая бесконечное число раз одно и то же действие, ребенок может впасть в жесточайшую истерику при малейших попытках изменить ход его действий. Агрессия, возникающая при этом, бывает разнонаправленной — в одной трети случаев во время приступа она обращена на самого аутиста.
5. Отсутствие интереса к предлагаемым игрушкам. Такое поведение ребенка связано с непониманием символичности предметов, предназначенных для игр — куклам, машинкам, игрушечной посуде и т. д. Слабо развитое абстрактное мышление мешает воспринимать их в качестве предметов для развлечения.

## Лечение аутизма у детей

На данный момент терапия осуществляется на основе популярных программ, разработанных американскими учеными. Профессиональные методики включают комплексное обучение определенным поведенческим сценариям и основываются на повседневном целенаправленном общении родителей и ребенка. Эффективность лечения детского аутизма напрямую зависит от степени включенности в процесс коррекции самого близкого окружения — отца и матери, сестер и братьев, бабушек и дедушек.

Коррекция должна проходить под руководством опытного психиатра, но акцент ставится на индивидуальной, буквально круглосуточной работе с ребенком, и роль врача в данном случае скорее направляющая.

Лечение носит комплексный характер: к терапии на разных этапах подключаются работники детского сада и школы.

Учителя и воспитатели в силу объективных обстоятельств (например, многочисленности детских коллективов) и не способны уделить того объема внимания, который нужен такому ребенку для полноценной адаптации в обществе. Но знать об аутизме у своего воспитанника они должны, чтобы оказать посильную помощь в его социализации, и предпринять меры в случае возникновения обостренных проявлений болезни — истерик или приступов немотивированной агрессии.

Методы лечения аутизма сводятся к выполнению родителями следующих рекомендаций:

* Рутинные жизненные навыки (чистка зубов, одевание, прием пищи и т. д.) прививаются путем регулярных повторений одного и того же действия. Пройдя один раз определенный ритуал, его нужно повторять изо дня в день, не меняя последовательности выполнения до тех пор, пока ребенок не освоит навык.
* Режим дня четко расписывается, здесь тоже важно не отступать от однажды предложенного ребенку распорядка. Это правило, рекомендованное педиатрами для всех детей раннего возраста, приобретает особенную важность в отношении детей-аутистов, поскольку так родители создают благоприятную почву для нормального развития нервной системы.

Любая эмоциональная встряска, стрессовая ситуация или переход к непривычным ребенку действиям могут закончиться приступом агрессии с его стороны.

* Общение с ребенком выстраивается по принципу максимального эмоционального контакта с настойчивыми повторениями обращений в случае игнорирования просьбы. Если он находится в замкнутом состоянии и не реагирует на обращения, ни в коем случае нельзя переходить на повышенные тона или наказывать его.
* Если диагноз поставлен в годовалом возрасте, рекомендуется как можно чаще устанавливать с малышом тактильный контакт. Ласковые касания и слова, укачивания, совместные активные игры помогают налаживанию эмоционального контакта малыша с родителями, а через них — и с окружающим миром.
* При возникновении у детей существенных признаков речевых нарушений в рамках лечения аутизма организуется общение невербальными методами. Ребенку можно предложить выражать свои просьбы или реакции рисунками или обмениваться с ним заранее подготовленными карточками с изображениями.
* Дозированная физическая нагрузка позволит минимизировать последствия стрессовых ситуаций.

Рекомендуется регулярная утренняя гимнастика, плавание в бассейне, другие виды умеренной физической активности. Физическое развитие ребенка должно быть хорошо продуманным, поскольку переутомление в данном случае недопустимо.

Между занятиями спортом и играми делаются значительные перерывы, чтобы ребенок мог побыть в состоянии покоя, лучше всего наедине с самим собой.

Освоение любого навыка ребенком-аутистом — это медленный процесс, и спешка или подавление инициативы ребенка только замедлят его.

От родителей потребуется терпение и строгое соблюдение последовательности в обучении. Чтобы создать необходимые условия для эффективной коррекции аутизма, а именно — максимально спокойную обстановку дома и в тех учебно-воспитательных учреждениях, которые посещает ребенок, родителям и самим нужно сохранять спокойствие и избегать внутрисемейных конфликтов. Поэтому специалисты рекомендуют семьям с подобной проблемой периодически посещать семейного психолога и делать перерывы на отдых, чтобы не перегружать собственную нервную систему.

## Ребенок-аутист: в каких случаях применяют психотропные лекарства?

Медикаментозная терапия нейролептическими и психостимулирующими препаратами назначается в рамках лечения аутизма при проявлении неадекватных поведенческих признаков:

* сильных приступах агрессии, направленных на окружающих или на самого пациента, чреватых нанесением серьезных травм;
* длительных депрессивных состояниях;
* обсессивно-компульсивном синдроме (с возникновением навязчивых мыслей и желаний);
* устойчивой гиперактивности.

Психотропные лекарства применяются строго по показаниям, поскольку их длительный прием лишь облегчает внешние проявления аутизма, и приводит к усугублению состояния больного, еще больше замедляя развитие его адаптационных и речевых возможностей.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |