

Проблемы с позвоночником? Как мы лечили внука от сколиоза. Часть 3

Поездка в Германию и пребывание в клинике оставили у сына и внука только восторженные впечатления. И я расскажу с их слов о пребывании там и лечении.

Небольшой городок **Бад Собернхайм (Bad Sobernheim)** находится в юго-западной части Германии, на **Земле Рейнланд-Пфальц**, в 47 км от **Франкфурта-на-Майне**

. От аэропорта во Франкфурте до Бад Собернхайма на электричке около часа езды, а от железнодорожного вокзала в Собернхайме до клиники 20 минут пешком, но если сообщаем точное время прибытия, то встретят на машине. Город тихий, зеленый и очень уютный, известен не только благодаря лечебному центру Катарины Шрот, но и своими знаменитыми целебными грязевыми ваннами, обертываниями из грязи. Там имеется несколько СПА-салонов, где предлагаются разнообразные грязевые процедуры. И есть шикарная тропа здоровья, или «босоногая тропа» протяженностью 3,5 км, где желающие идут босиком по «живому» грунту – песку, мелкой гальке, по природной целебной грязи, которой можно намазаться хоть с ног до головы, а потом искупаться в речке, если позволяет погода.

Клиника – это одновременно и пансионат. Все приезжающие на лечение живут в одно-двух местных номерах со всеми удобствами, организовано хорошее четырехразовое питание. Дети из дальних стран, особенно в возрасте до 17-18 лет, приезжают с родителями и живут вместе с ними. «Местные» – из Германии или ближайших государств – приезжают самостоятельно, особенно, если не впервые. Побывав один раз, продолжают приезжать ежегодно, хотя бы на двух- или однонедельный курс лечения. Как сказал сын, обстановка чем-то напоминает международный детский лагерь. Дети очень быстро знакомятся, дружат, несмотря на языковые различия. Доктора и медсестры в большинстве своем говорят по-английски, есть даже несколько человек из обслуживающего персонала, владеющих русским. Пациенты из России приезжают постоянно, и из Москвы, и с Дальнего востока, с Сахалина. Были также канадцы, американцы, и даже из Новой Зеландии. Я уже упоминала, что в США есть пара клиник с консервативными методами лечения сколиоза, но не знаю, в силу каких причин, лечение там обходится в 2-2,5 раза дороже, чем в Германии, даже с учетом перелета через океан!

Клиника прекрасно оборудована. По приезду внуку были сделаны все необходимые анализы, снимки в разных лучах и проекциях, уточнен диагноз, угол искривления. И помимо лечебных занятий, назначено ношение жесткого корсета по методике Шено. Корсеты изготавливали в специальной мастерской, там же, в Бад Собрнхайме. Теперь эти мастера переехали в городок Гензинген, но это тоже близко. А самое главное, лечащий врач успокоил и внука и сына, что со сколиозом можно жить обычной жизнью, пусть его нельзя полностью вылечить, главное – остановить процесс, уменьшить угол искривления. И что при той степени сколиоза, которая есть у внука, операция не требуется. Для лечения надо научиться упражнениям лечебной гимнастики по методу Шрот.

Для занятий гимнастикой по методу Катарини Шрот в клинике оборудован 21 зал. Занятия с пациентами проводятся ежедневно, с понедельника по субботу, не менее 4 часов – два занятия до обеда и одно после обеда. Занятия по дыхательной терапии проходят индивидуально. Пациент уже знает, какой тип сколиоза у него, ему объясняют, где и какие зоны находятся на его туловище, и отмечают на схеме западающие места, которыми он должен научиться вдыхать. Пациент ложится на живот на мягкий массажный стол-кушетку с отверстием для лица, чтобы не выворачивать шею и свободно дышать. Инструктор делает легкий тонизирующий массаж западающей зоны, чтобы пациент сосредоточился и запомнил ее расположение. Затем инструктор просит сделать вдох именно этим местом и поднять таким образом его руку, после каждой попытки повторно стимулируя запоминание этой зоны массажем. Выдох по Шрот должен быть длинным, чем длиннее, тем лучше, и шумным, производиться через полусжатые губы, таким образом увеличивается сопротивление выдоху, а, значит, и работа мускулатуры, особенно межреберных мышц, обладающих высокой чувствительностью.

Задача инструктора – научить правильно вдыхать и выдыхать воздух, направляя его в западающие зоны, а пациент должен запомнить и привыкнуть, «каким местом» вдыхать, каким выдыхать. *Именно умение и отработанный навык вдоха западающими зонами, асимметричного дыхания в наибольшей степени обуславливает корректирующий эффект Шрот-терапии.*

Часть упражнений проходит лежа на кушетке, есть упражнения сидя на гимнастическом мяче, стоя со специальными палками, у шведской стенки и т.д. Упражнения проводятся при зеркалах, так чтобы пациент мог себя видеть. Зеркала укреплены и на стенах и даже на потолке, где это необходимо. Далеко не сразу и не у всех все получается. Родители могут присутствовать на занятиях и снимать на фотоаппарат или видео. Все упражнения, которым обучают в клинике, пациент должен потом ежедневно выполнять дома самостоятельно. Врачи предупреждают, что остановить сколиоз можно только общими усилиями, ежедневными упражнениями по

методике Шрот.

Кроме занятий гимнастикой всем пациентам рекомендуется ежедневное плавание в бассейне, занятия в нем включены в расписание. Для родителей, приезжающих с детьми, бассейн предоставляется в вечернее время. В клинике действует строгий распорядок дня: ранний подъем, отбой в 22 часа. По субботам занятия с пациентами идут до обеда, и в этот день, и по воскресеньям организуются разные мероприятия – экскурсии по окрестностям, в соседние красивые городки, в музеи, устраиваются самодеятельные концерты, танцы и т.п. Так что сыну с внуком удалось совершить поездку по Рейну и полюбоваться достопримечательностями этой части Германии.

После возвращения из клиники сыну пришлось и дома оборудовать все для выполнения рекомендованных упражнений. Сделал шведскую стенку, укрепив за ней зеркала, повесили турник, купили большой гимнастический мяч, длинные палки, всякого рода скамеечки. Трудно было мальчику привыкнуть к ношению корсета, ведь его рекомендовали носить 20 часов в сутки, и спать тоже в нем. Постепенно привык. Носит вот уже полтора года. За прошедшее время в клинику ездили еще три раза, с интервалом в полгода: летом на краткий недельный курс интенсивной терапии, с обучением новым упражнениям, и на короткие консультации и поправку-корректировку корсета. Мальчик вытянулся, вырос, и корсет подгоняли под новый размер.

Внук живет полноценной жизнью. Угол искривления пусть медленно, но уменьшается. В баскетбол он не вернулся, (большие нагрузки все же не рекомендуют), но помимо лечебных упражнений, регулярно занимается в спортивном зале, увлекся танцами – хип-хопом и брейк-дансом. Мы надеемся, что в ближайшее время, когда закончится рост его скелета, он снимет корсет.

Тем, у кого растут дети, хочу посоветовать быть внимательнее к их осанке, чаще проверять, как выглядит спинка и позвоночник ребенка, чтобы не пришлось их потом лечить так долго и упорно.

Автор - **Гертруда Рыбакова**

[Источник](#)