

Метод Александра

направлен на коррекцию осанки путем отказа от неестественных поз и движений

Положение сидя. Давайте для начала рассмотрим влияние неправильной позы, когда человек, ссутулившись, сидит на стуле.

- Голова слегка наклонена вперед — это уменьшает приток крови к мозгу, тем самым вызывая кислородное голодание. В таком положении очень трудно сконцентрироваться и ясно думать.
- Чрезмерное напряжение приходится на заднюю часть шеи и расслабляет гортань. Щитовидная железа подвергается компрессии (сдавлению).
- Грудная клетка уменьшает полезный объем, что затрудняет дыхание.
- Спина округляется, что нежелательно для позвоночника, и это, в свою очередь, вызывает дополнительное напряжение мышц спины.
- Когда Вы закидываете ногу на ногу, ухудшается кровообращение, позвоночный столб занимает нефизиологическое положение и возникает повышенный риск развития протрузий и грыж межпозвоночных дисков.
- Когда Вы сидите, скрестив руки, это также препятствует нормальному дыханию.

Как правильно сидеть.

- Сидите таким образом, чтобы весь Ваш вес приходился на сиденье стула. Ставьте обе ноги на пол, не скрещивая их. Следите за положением Ваших бедер: они должны полностью опираться на сиденье.
- Вытяните шею, потянитесь макушкой головы к потолку, наклоните слегка подбородок к груди. Расслабьте руки, плечи, положите руки на бедра. Убедитесь, что челюсть расслаблена.
- Прощупайте живот, убедитесь, что дышите легко и свободно.

Со временем это станет естественной позой. Из всех четырех функций то, как Вы сидите, является самым важным, поскольку большую часть жизни мы проводим в этом положении.

Чтобы *расслабить шею и плечи*, нужно выполнить следующие упражнения.

- Наклоните голову к правому плечу, как будто касаясь ухом плеча. Не поднимайте плечо, оно должно оставаться расслабленным. Повторите 2 раза.
- Сделайте так, как будто вытираете ухо о плечо. Повторите дважды.
- Еще раз наклоните голову к правому плечу, затем медленно вперед, к левому плечу и назад, как будто выполняя круговое движение головой. Повторите 2 раза.
- Повторите предыдущие три упражнения. Голова теперь наклоняется к левому плечу.
- Сделайте вдох, наклоните голову назад, сделайте выдох, наклоните голову вперед.
- Вытяните шею, плечи расслаблены. Посмотрите через правое плечо, затем посмотрите прямо перед собой. Выполните упражнение 2 раза. Сделайте то же самое в левую сторону 3 раза.

После выполнения этих упражнений переходим на плечи.

- Поднимите правое плечо как можно выше, затем опустите. Повторите 2

раза.

- Отведите плечо вперед, затем назад, не поднимая его. Повторите 2 раза.
- Выполните эти же упражнения с левым плечом.

Положение стоя — встаньте, ноги врозь. Поставьте ступни на ширине бедер. Расслабьте колени, ступни твердо стоят на полу. Для правильного положения таза распрямите позвоночник и вытяните шею.

Руки свободно опущены вниз, плечи расслаблены. Челюсть тоже расслаблена. Сжатые челюсти могут быть причиной напряжения в области живота, а чтобы человек мог легко и свободно дышать, живот у него должен быть расслаблен.

Затем выполняется упражнение «пошатывание слона». Перемещаем вес с левой ноги на правую, таким образом поочередно расслабляя обе ноги. Ритмичные движения всегда имеют расслабляющий эффект. Можно медленно рисовать бедрами восьмерки.

Чтобы укрепить тазобедренные суставы, надо поставить ноги на пол и тянуться руками поочередно вверх, как будто собирая фрукты в пределах досягаемости. Выполняйте упражнение руками вместе с бедрами.

Следующее упражнение улучшает дыхание. Вытяните одну руку вперед, затем верните в исходное положение вдоль туловища. Повторяйте упражнение, меняя руки. Делаем вдох, когда вытягиваем руку; выдох - когда возвращаемся в исходное положение.

Положение лежа — ложитесь так, чтобы Вам было удобно. Если Вы лежите в неудобном положении, это мешает нормальному поступлению кислорода ко всем органам и тканям. Лягте на спину, слегка отведите руки от тела, кисти и пальцы расслаблены, ступни врозь, на одном уровне с бедрами. Некоторые предпочитают подкладывать под колени, талию или голову небольшую подушечку. Ложитесь удобно. Проверьте, что пятки, икры, бедра, ягодицы, спина, плечи и голова касаются пола.

Сделайте глубокий вдох. Пошевелите пальцами рук, пальцами ног, вытяните кисти и ступни. Сожмите кисти в кулак.

Подтяните правое колено таким образом, чтобы подошва стояла прямо на полу. Почувствуйте изменения в спине. Затем переходите на левое колено. Положите правую руку под левое колено, а левую руку — под правое колено (большой палец - с внутренней стороны, пальцы — с наружной стороны). Подтяните колени к туловищу и медленно совершайте раскачивающиеся движения влево-вправо. Повторите несколько раз, медленно увеличивая амплитуду движений.

В конце упражнения медленно поднимитесь в положение сидя. Быстро не вставайте.

Движения — все те же правила, как и при положении стоя. Пациенты иногда учатся правильно ходить, держа книгу на голове. После некоторой тренировки им больше не требуется книга, достаточно лишь подумать о ней. Важно правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Таким образом, общая рекомендация — пользуйтесь любой возможностью заниматься физическими упражнениями. Просите своего лечащего врача предоставлять Вам возможность получать физиотерапевтическое лечение, дать рекомендации по адекватной двигательной активности, рассмотреть пригодный для Вас комплекс ЛФК. В настоящее время нет сомнений, что стоит рассматривать любую физическую нагрузку как один из вариантов немедикаментозного лечения РС.