

Держим спину ровно. Детский сколиоз.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Сколиоз развивается до тех пор, пока растет организм (примерно до 18 лет). Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

Опасность сколиоза в том, что при искривлении позвоночника происходит смещение или сдавливание внутренних органов.

В период развития сколиоза сдвигаются межпозвонковые диски, чем увеличивают асимметрию тела. Сдвинутые диски затрагивают находящиеся рядом нервные окончания, в т.ч. и вегетативные, чем вызывают ряд болезней – нарушение функции желчного пузыря, кардиалгии, бронхоспазмы и бронхиальную астму, коксартрозы и др. Развитие сколиоза связано с определенной фазой роста ребенка. Это может происходить в фазу быстрого роста: в 6-7 лет, в период гормонального созревания.

У большинства детей сколиоз диагностируют в начальной школе. Ребенок активно растет: у него начинает выстраиваться скелет, а костная и хрящевая ткань позвонков не успевают за развивающимися соединительными или мышечными структурами. Именно в этот период детский организм наиболее уязвим.

Начальные явления сколиоза могут быть обнаружены уже в раннем детстве, но в школьном возрасте (10 – 15 лет), он проявляется наиболее выражено. В грудном возрасте ребенку угрожают рахитические деформации позвонков, если его неправильно вскармливают (в первую очередь - недостаток витамина D). Мягкость костей и слабость мышц, ношение ребенка на руках благоприятствуют проявлению и прогрессированию сколиоза.

Существует несколько **неблагоприятных факторов, которые могут привести к нарушению осанки**. Родителям стоит обратить на них особое внимание, чтобы впоследствии не столкнуться с проблемой лечения сколиоза у ребенка. Назовем основные пять.

-Ребенок неправильно сидит во время занятий: сутулится, закидывает ногу на ногу, опирается на стол грудью или «заваливается» на парту.

-Школьная мебель не соответствует росту.

-Ребенок ведет малоподвижный образ жизни или, наоборот, получает чрезмерную физическую нагрузку.

-Ребенок носит неудобный или слишком тяжелый портфель: отсюда возникает неравномерное распределение нагрузки на позвоночник.

-Обувь школьника слишком велика или мала по размеру, носить ее некомфортно или больно.

Девять основных правил профилактики сколиоза у детей:

1. Двигательная активность, включающая прогулки, физические упражнения, занятия спортом, лечебную гимнастику, направленная на укрепление мышц и развитие гибкости. Не рекомендуется сидеть ребенку без движения более 20 минут. Необходимо, чтобы ребенок вставал как можно чаще, хотя бы на 10 секунд.

2. Спать на жесткой постели.

3. Отказаться от вредных привычек (стояние с опорой на одну ногу, неправильное положение при сидении).

4. Контролировать нагрузку при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.

5. Ухаживать за стопами ног. Очень часто детям требуется специальная обувь: для коррекции укорочения конечности, (возникает за счет нарушения осанки); для компенсации дефектов стопы (плоскостопие).

6. Правильно организовать рабочее (учебное) место ребенка: стол не должен быть слишком высоким или низким; когда ребенок пишет, расстояние до тетради – 30 см, локти должны лежать на столе.

7. Для занятий в школе ребенку надо купить хороший ранец, а не сумку, которую носят на одном плече.

8. Периодически проходить курсы массажа.

9. При необходимости использовать специальные приспособления внешней фиксации позвоночника, или корректоры.

10. Применять специальный витаминно-минеральный комплекс для укрепления и правильного формирования костно-мышечной системы, согласно рекомендации врача.

Простое выполнение родительских обязанностей поможет уберечь ребенка от больниц и операций и вырастить его здоровым с правильной осанкой.

Помните! Правильная осанка, красивая и плавная походка, свободные и непринужденные движения свидетельствуют о здоровом состоянии организма.